

Стан адаптації дітей до навчальної діяльності як складова частина фізичного виховання превентивної спрямованості в перший рік навчання в школі

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Початок навчання в школі відзначається переходом дітей до відмінного від попередніх режиму та інтенсивності розумової діяльності. У зв'язку з цим у 56 % [5] (до 76,6 % [29]) перехід відбувається за типом стресу. Посилює таку тенденцію також комплекс інших причин, основними з яких є суттєве збільшення навчального навантаження [20; 27] при одночасному зниженні фізичної активності внаслідок зменшення кількості її форм, що використовуються в практичній діяльності [25; 30]; невідповідність такого навантаження можливостям дітей у перший рік навчання – напруження механізмів адаптації на початку відзначається 17 %, у середині – 71 % [2], зниження розумової працездатності – 56,7 % хлопчиків і 52,1 % дівчаток [10; 11], як результат цього – низький адаптаційний потенціал наприкінці в 63 % дітей [16].

Зазначене засвідчує важливість розв'язання завдання з адекватної адаптації дітей до нових умов, якими відзначається навчальна діяльність у перший рік перебування в школі.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Негативна тенденція в більшості дітей, що пов'язана з неадекватною адаптацією до навчальної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) в перший рік призводить до суттєвої розбіжності класичної тижневої динаміки розумової працездатності учнів початкової школи (зростання в першій половині тижня з поступовим зниженням наприкінці) від наявної на сучасному етапі [4]. Так, утома виникає вже всередині понеділка й четверга, а наприкінці навчання в ці дні кількість випадків дуже виразної втоми зростає, відповідно, до 77,3 і 50 %, хоча з урахуванням біоритму така працездатність повинна підвищуватись.

Інші дані [23] засвідчують негативний вплив навчального навантаження: утомою від розумової діяльності I–II ступенів відзначається 64 % дітей. Це підтверджує перенапруження систем організму, передусім нервової [15], один із наслідків якого – зменшення психофізіологічних ресурсів, що, у підсумку, негативно позначається на ефективності функціонування організму [13]. Зазначене розглянуто як одну з провідних причин особливостей, якими відзначаються сучасні першокласники: низьку фізичну працездатність має від 43,2 до 51,7 % [12; 18], 67–87 % [1; 14]; життєва ємність легенів на 8–15 % нижча від норми [31], рівень функціональних можливостей дихальної системи нижчий від безпечного для здоров'я за значенням життєвого індексу й проби Штанге, відповідно, у понад 80 % [20] та 90 % [19]. За даними варіаційної пульсометрії такі діти відзначаються напруженням діяльності системи в регуляції серцевого ритму: у спокої значення індексу становить близько 85 ум. од., під час і після навантаження – відповідно, 55,1 та 155,2, що в усіх випадках значно більше від норми [30]. Водночас у 53,3 % дівчаток і 37 % хлопчиків стан функціонування м'язової системи (за значенням силового індексу) відповідає низькому рівню [3; 20]. Крім того, за останні дванадцять років кількість фізично здорових дітей 6–7 років знизилась із 46 до 32 % при збільшенні на 6,5 % кількості з різними захворюваннями, передусім системи кровообігу; у структурі поширення домінують також захворювання органів дихання (48,6 %), травлення (7,9 %), ендокринної (5,3 %), кістково-м'язової (4,5 %), нервової (3,3 %) систем [22; 32].

Вищезазначене засвідчує важливість розв'язання завдання стосовно адекватної адаптації дітей до нових умов, якими відзначається навчальна діяльність у перший рік перебування у школі. Підтверджують це засадничі положення нового напрямку педагогіки – превентивного [21; 24], а також основні завдання (забезпечення індивідууму фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку; формування імунітету до несприятливих явищ довкілля в процесі його соціалізації) та провідний засіб – здоров'язбе-рігальні технології навчання й виховання. Ураховуючи це, система фізичного виховання в початковій школі повинна відзначатися превентивною спрямованістю [17; 26], тобто попереджати (запобігати) вищезазначені негативні тенденції, явища розв'язанням завдань із підвищення опірності організму до несприятливих умов довкілля (у тому числі навчального навантаження), фізичного стану, запобігання найпоширенішим захворюванням [28].

Аналіз наукової літератури свідчить, що окремі аспекти означеної проблеми досліджувалися для оптимізації фізичного виховання дошкільників [10; 16; 17], учнів других класів [8], а поодинокі фунда-

ментальні праці [6; 20] пов'язані з інноваційними технологіями ефективного розв'язання завдань, визначених змістом чинної програми фізичного виховання в початковій школі. При цьому відсутні дослідження, спрямовані на превенцію наявних унаслідок навчальної діяльності негативних тенденцій зміни психофізіологічних показників, фізичного стану, що враховують їх під час програмування змісту фізичного виховання учнів перших класів.

Завдання дослідження – установити стан адаптації дітей до навчальної діяльності в перший рік навчання у ЗНЗ.

Організація й методи дослідження. Організація дослідження передбачала використання соціологічних методів на початку та наприкінці навчального року. Респонденти – 87 дівчаток та 73 хлопчики, яким на початку першого року навчання в ЗНЗ виповнилося шість років. Для досягнення мети використовували такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, систематизацію даних наукової літератури), педагогічні (констатувальний експеримент); соціологічні (інтерв'ю, анкетне опитування); математичної статистики. При цьому соціологічні методи застосовували для одержання даних щодо стану соціальної (опитувальник О. Д. Дубогай [7]) та психологічної систем (анкета Л. М. Ковальової [9]).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вивчення стану адаптації дітей до навчальної діяльності на початку першого року навчання в ЗНЗ виявило таке. Дані дівчаток, пов'язані із соціальною та психологічною адаптацією, становили, відповідно, $4,1 \pm 0,1$ бала і 15,2 % (табл. 1). У першому випадку значення показника перебувало в межах 4,49–3,5 бала, що відображало середній рівень адаптації, у другому – у межах 15–30 %, що свідчило про середній рівень дезадаптації (середній рівень адаптації) дівчаток до навчальної діяльності.

Ураховуючи рекомендації використаних методик та висновки за вищезазначеними даними наукової літератури щодо фізичного стану дівчаток на початку навчального року, одержані в обох тестуваннях показники інтерпретували як такі, що засвідчували достатній потенціал для забезпечення їм адекватної адаптації до нових умов, яким відзначається навчальний процес у ЗНЗ, порівняно з таким процесом у ДНЗ.

У хлопчиків на початку навчального року одержали аналогічний результат, за винятком того, що соціальна адаптація була оцінена балом $3,7 \pm 0,1$, а психологічна – 19,8 %. В обох випадках значення показників засвідчували середній рівень адаптації хлопчиків до навчальної діяльності, тобто достатню ймовірність утворення в них протягом першого року навчання адекватної адаптації до означеної діяльності.

Таблиця 1

Стан адаптації учнів перших класів до навчання в ЗНЗ

| Вибірка | На початку | | Наприкінці | | Зміна | | t (D±md%) |
|-----------------------------|-------------|-----|-------------|-----|-------|---------|--------------|
| | \bar{x}_1 | m | \bar{x}_2 | m | абс. | у % | |
| Соціальна адаптація (балів) | | | | | | | |
| Дівчатка | 4,1 | 0,1 | 3,48 | 0,1 | – 0,6 | – 15,1 | 5,15*** |
| Хлопчики | 3,7 | 0,1 | 3,2 | 0,1 | – 0,4 | – 11,3 | 3,11** |
| Психологічна адаптація (%) | | | | | | | |
| Дівчатка | 15,2 | 0,2 | 31,1 | 0,3 | 15,9 | – 104,3 | 15,9±6,28* |
| Хлопчики | 19,8 | 0,5 | 33,8 | 0,5 | 14,0 | – 70,7 | 14±6,98* |

Примітка: позначено достовірність відмінності двох середніх на рівні: «*» – $p < 0,05$, «**» – $p < 0,01$, «***» – $p < 0,001$

Використання дітьми протягом першого року навчання організації та змісту навчальної діяльності, фізичної активності призвело до певної зміни досліджуваних показників (табл. 1). Так, у дівчаток показник соціальної адаптації зменшився на 15,1 % і досяг значення $3,48 \pm 0,1$ бала ($p < 0,001$), показник психологічної адаптації – навпаки, збільшився на 104,3 % ($p < 0,05$). В обох випадках підсумкові дані свідчили про значне зниження протягом навчального року адаптаційного потенціалу дівчаток, тобто про неадекватну адаптацію до нових умов, якими відзначається навчальний процес у ЗНЗ, оскільки значення показника соціальної адаптації відповідало низькому рівню, а значення даних психологічної адаптації засвідчувало високий рівень дезадаптації.

Висновки. На початку навчального року 6-річні дівчатка, хлопчики відзначаються середнім рівнем соціальної та психологічної адаптації до навчання в ЗНЗ, що засвідчує достатній потенціал для забезпечення адекватної адаптації до нових умов, якими відзначається навчальний процес у ЗНЗ, порівняно з існуючим у ДНЗ.

Навчальна діяльність у перший рік перебування в ЗНЗ негативно позначається на соціальній та психологічній адаптації досліджуваних: наприкінці перша досягає низького рівня, друга у 31,1 % дівчаток і 33,8 % хлопчиків відображає їхню дезадаптацію до означеної діяльності.

Одержані дані засвідчують необхідність розроблення заходів, що передбачають використання фізичної активності для запобігання неадекватній адаптації дітей до навчальної діяльності в перший рік навчання в ЗНЗ.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні програми превенції неадекватної адаптації дітей до навчальної діяльності в ЗНЗ під час фізичного виховання.

Джерела та література

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
2. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам / Л. К. Бусловская // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-у. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 107. – Т. 2. – С. 9–12.
3. Гавришко С. Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Г. Гавришко. – Львів, 2004. – 20 с.
4. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
5. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / Л. В. Дзюбко. – К., 2000. – 18 с.
6. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2005. – 112 с.
7. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів / О. Д. Дубогай // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 6. – С. 10–13.
8. Клюс О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / О. А. Клюс, Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 204 с.
9. Ковальова Л. М. Опитувальник для вчителя з визначення рівня дезадаптації першокласників до навчальної діяльності / Л. М. Ковальова // Начальна школа. – 1996. – № 7. – С. 17.
10. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Ковальчук. – Львів, 2007. – 20 с.
11. Когут І. О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров'я першокласників, які навчаються в школах різного типу / І. О. Когут // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 163–166.
12. Козицька Ф. Р. Коррекция психомоторных функций и физической подготовленности у детей с низким уровнем готовности к обучению в школе : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ф. Р. Козицька. – Омск, 2002. – 21 с.
13. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.
14. Крамская В. В. Предупреждение развития начальных проявлений хронической усталости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. В. Крамская. – Краснодар, 2010. – 24 с.
15. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.
16. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Лясота. – К., 2012. – 21 с.
17. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец.

- 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. С. Маляр. – Львів, 2014. – 20 с.
18. Мицкан Б. М. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей шестирічного віку різного типу соціалізації / Б. Мицкан, Л. Ковальчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. III. – Рівне, 2006. – Ч. I. – С. 163–165.
19. Мицкан Б. М. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи / Б. Мицкан, Л. Ковальчук, І. Ткачівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 84–94.
20. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
21. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири превентивної педагогіки / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко // Вісник АПН України «Педагогіка і психологія». – 2005. – № 2 (47). – С. 17–25.
22. Подригало Л. В. Изучение показателей неспецифической резистентности школьников младших классов / Л. В. Подригало, С. С. Ермаков, С. А. Пашкевич, И. В. Кривенцова // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 107. – Т. 2. – С. 327–329.
23. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.
24. Превентивна педагогіка като научно познание. – София : Комплівес-ЛІМ, 2003. – 582 с.
25. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : Перун, 2005. – 112 с.
26. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей в навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді / Наказ МОН України та МОЗ України за № 242/178 від 21.04.2003. – К., 2003. – 12 с.
27. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 12–14.
28. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 367 с.
29. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / М. І. Тіхонова. – К., 2003. – 20 с.
30. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.
31. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Швець. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
32. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2010 рік. – К., 2011. – 360 с.

Анотації

Вивчено вияв та зміну показників соціальної й психологічної адаптації дітей протягом першого року навчання в школі. У констатувальному експерименті взяли участь 87 дівчаток і 73 хлопчики, яким на початку дослідження виповнилося шість років. Установлено, що на початку показники дівчаток і хлопчиків перебувають на середньому рівні. Це свідчить про достатній потенціал для забезпечення адекватної адаптації до нових умов, якими відзначається навчальний процес у школі, порівняно з дошкільним навчальним закладом. Протягом навчального року відбувається значне погіршення показників, що засвідчує неадекватну адаптацію до наявних умов навчальної діяльності. Одержані дані потрібно враховувати при організації навчального процесу та формуванні змісту занять фізичними вправами, що повинні спрямовуватися на запобігання такій негативній тенденції.

Ключові слова: *учні першого класу, навчальна діяльність, адаптація.*

Андрей Герасимчук. Состояние адаптации детей к учебной деятельности как составляющая физического воспитания превентивной направленности в первый год обучения в школе. *Изучены проявление и изменение показателей социальной и психологической адаптации детей в течение первого года обучения в школе. В констатирующем эксперименте приняли участие 87 девочек и 73 мальчика, которым вначале исследования исполнилось шесть лет. Установлено, что вначале показатели девочек и мальчиков находятся на среднем*

уровне. Это свидетельствует о достаточном потенциале для обеспечения адекватной адаптации к новым условиям, которыми отмечается учебный процесс в школе по сравнению с дошкольным учебным заведением. В течение учебного года происходит значительное ухудшение показателей, что свидетельствует о неадекватной адаптации таких детей к существующим условиям учебной деятельности. Полученные данные необходимо учитывать во время организации учебного процесса и формирования содержания занятий физическими упражнениями, которые должны направляться на предупреждение такой негативной тенденции.

Ключевые слова: учащиеся первого класса, учебная деятельность, адаптация.

Andrii Gerasymchuk. Condition of Children's Adaptation to Learning Activity as a Part of Physical Education of Preventive Orientation During the First Year of Studies at School. Development and changes of indices of social and psychological adaptation of children during the first year of studying at a school were studied. 87 girls and 73 boys aged 6 took part in the experiment. It was established that at the beginning indices of girls and boys were at the average level, this indicates enough potential for providing of adequate adaptation to new conditions which characterize educational process in comparison with preschool educational establishments. During the school year significant decreasing of indices occurs and this testifies inadequate adaptation of these children to existing conditions of educational activity. Obtained data must be taken into account during organization of educational process and formation of content of classes with physical exercises which must be oriented at warning of this negative tendency.

Key words: first formers, educational activity, adaptation.