

each girl based on a computer program. The exercises and methods proposed in the computer program had focus on the correction of body parts that do not comply. Identification of deviations from the ideal values served as benchmarks for targeting to correct body parts by shaping classes. Directional effects were only on those parts of the girls who went beyond the ideal values. Focusing on common values, the compensation direction of each of the body parts was chosen and special individual programs with the appropriate training method were determined. Efficacy confirmed by favorable dynamics of physical development and functional status of students was involved. As a result of the pedagogical experiment in the experimental group compared with the control, at relatively the same level of physical development, there was a statistically significant increment of indicators characterizing the positive change in the balance of the body. The results of these studies have identified the possibility of drawing up training programs for students who do shaping. Comparative analysis of physical development in the pedagogical experiment showed that all the students of the experimental and control groups improved their physique. Consequently, classes of shaping by the standard program, without regard to individual morphofunctional status of students had a positive trend in terms of physical development. However, individualization program for the correction of students' body in the experimental group is more productive, indicating the effectiveness of the proposed methods of improving individualized correction of students' physique who do shaping. The work can be adapted for use in the learning process of physical education students in terms of other universities.

**Keywords:** shaping, students, methods, computer program, physical development, functional status.

Подано до редакції 07.08.14

УДК 371.212.7: 373.3

М. М. Твердохліб, С. В. Дяченко

## АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*В статті з'ясовуються характер і спрямованість адаптації першокласників шести та семирічного віку до систематичної учбової діяльності на початковому етапі їх навчання в освітніх закладах різного типу. Для вирішення поставлених задач було проведено дослідження психофункціональних показників в динаміці першого року навчання в умовах різної організації навчального процесу.*

**Ключові слова:** адаптація, молодші школярі, розумова діяльність, психофізіологічні показники, системний підхід, загальноосвітні заклади.

**Постановка проблеми.** Як відомо, проблема адаптації дітей до систематичної учбової діяльності в сучасних умовах набуває особливої актуальності. Це пов'язано з реформуванням системи шкільної освіти та визначенням віку дітей, з якого починається їх навчання в школі, а саме з шести або семи років.

**Аналіз наукових досліджень.** Перехід на нову структуру й зміст навчання ставить за мету не тільки підвищення якості освіти, а й формування особистості, розкриття інтелектуального потенціалу кожного учня. З появою альтернативних видів навчання в освітніх закладах нового типу (ліцеїв, гімназій), широким впровадженням інноваційних педагогічних технологій суттєво збільшилися інформаційні навантаження з підвищенням інтенсивності розумової діяльності учнів початкових класів (Коренев Н.М., 2001; Полька Н.С., 2004; Стасюк Л.А., 2002). Навчання в таких умовах, як правило, призводить до значного функціонального напруження, що негативно позначається на процесах фізичного розвитку й стані здоров'я. Це вимагає застосування ефективних заходів, спрямованих на оптимізацію

учбової діяльності школярів, з використанням науковообґрунтованих, здоров'язберігаючих технологій у відповідності з функціональними можливостями і психофізіологічними особливостями дітей. Це стосується організації початкового навчання, яке враховує функціональну зрілість дітей і відсутність у них на цьому етапі головних механізмів пристосування до нової діяльності. Зменшення віку дітей, з якого вони починають навчання, підвищує ризик незадовільного перебігу адаптації до навчання сучасних першокласників, оскільки відомо, що найбільший приріст необхідних для школи якостей припадає на другу половину сьомого року їх життя. Це підтверджується даними, які свідчать про значну кількість дітей з низькими показниками шкільної зрілості серед шестирічних у порівнянні з дітьми семирічного віку (Калиниченко І.О., 2012; Басанець Л.М., 2011; Кирилук Е.В., 2003; Сидякін В.Г., 2005).

За результатами останніх досліджень (Калиниченко І.О., 2012; Басанець Л.М., 2011) лише третина першокласників вважається здоровою, що дає підставу для негативного прогнозу пристосування

більшості дітей до навчального середовища: будь-які функціональні порушення значно ускладнюють процеси формування адаптаційних механізмів, особливо в умовах інтенсивної розумової діяльності, що в свою чергу може призвести до поглиблення патології [5].

**Метою** дослідження було з'ясувати характер і спрямованість пристосувальних реакцій першокласників шести і семирічного віку в процесі їх адаптації до систематичної учбової діяльності в умовах різних режимів організації навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводились на базі перших класів освітніх закладів різного типу м. Суми: загальноосвітньої середньої школи (ЗОСШ), ліцею, гімназії, спеціалізованої школи художньо-естетичного профілю.

Було обстежено 130 першокласників: 65 дітей шестирічного і 65 дітей семирічного віку. Дослідження проводились у динаміці навчального року (на початку, у середині, у кінці), а також у дні і години, які вважаються оптимальними для проведення психофізіологічних досліджень. Визначались показники розумової працездатності за загальноприйнятою методикою психофізіологічного тестування з використанням фігурних таблиць.

Для оцінки ступеня функціонального напруження регуляторних систем у школярів під впливом учбових навантажень в умовах різних режимів навчання розраховувались показники адаптації. Отримані дані підлягали статистичній обробці методом варіаційної статистики. Відмінності між певними показниками вважались достовірними при  $p < 0,05$   $t$  – критерієм Стьюдента.

Ефективне пристосування організму дитини до нової діяльності, нового мікросоціального оточення можливо лише при наявності відповідної структурно-функціональної основи для формування адаптаційних механізмів, що визначається як рівень біологічної зрілості і функціональної готовності до систематичного навчання [4, 5]. За даними численних досліджень, проведених у початковій школі, показано, що термін адаптації до навчання значною мірою залежить від індивідуальних особливостей дітей і може коливатися в межах від 3 до 16 тижнів. Як правило, у здорових першокласників відносно стійке пристосування до шкільного режиму відбувається протягом двох місяців навчання (близько 56% дітей); майже у третини дітей цей процес може продовжуватися до трьох, чотирьох місяців. Крім того, певний контингент дітей (близько 14%) характеризується проявами шкільної дезадаптація – неспроможністю ефективно пристосуватись до нових умов життєдіяльності [1, 5].

Одним із критеріїв адаптації до систематичного навчання в школі вважається розумова працездатність, як інтегративний показник основних психофункціональних властивостей організму [3].

Аналіз індивідуальної динаміки інтегральних показників розумової діяльності першокласників різних освітніх закладів дозволив виявити деякі

характерні особливості реагування дітей на інформаційні навантаження, що може свідчити про їх функціональні можливості. Так найбільше учнів з позитивною динамікою розумової працездатності виявлено серед ліцеїстів – 31,8%, серед учнів спеціалізованої школи 38,6% були не здатні утримувати початковий рівень розумової працездатності. В гімназії і ЗОСШ найбільш численними були групи дітей із стабільним рівнем розумової працездатності, що складало 45,8% і 46,9% відповідно, і тільки чверть учнів мали достатні резерви для підвищення ефективності розумової діяльності.

Крім того, найбільше дітей з високим початковим рівнем розумової працездатності, які утримували її на такому ж рівні до середини навчального року, виявлено у ЗОСШ – 63,0%, у ліцеї і гімназії таких дітей було по 52%, а в спеціалізованій школі – 43%. Кількість учнів з незадовільною динамікою розумової працездатності складала в ЗОСШ 32,7%, тоді як в освітніх закладах інноваційного типу їх було значно більше: у ліцеї – 49,9%, у гімназії – 39,6%, а у спеціалізованій школі – 42,3%, це може свідчити про більш виражене функціональне напруження механізмів пристосувальної діяльності в першокласників освітніх закладів нового типу в порівнянні з традиційною шкалою, що узгоджується також із висновками інших авторів [1, 4].

Вікові відмінності в розподілі учнів шести й семирічного віку за рівнем їх розумової працездатності на окремих етапах обстеження полягали в тому, що на початку навчального року серед семирічних дітей виявлено більше осіб із середнім рівнем розумової працездатності й менше – з низькою працездатністю в порівнянні з шестирічними. Від початку до середини навчального року зменшилась кількість учнів з високим рівнем розумової працездатності й збільшилось число респондентів із середніми показниками, однак більш виражені ці зміни в першокласників шестирічної вікової групи. Високий початковий рівень розумової працездатності підтримували в семирічній віковій групі 57,9% учнів до середини навчального року, тоді як у групі шестирічних першокласників таких дітей було 49,9%. Чисельність респондентів, які мали нижчі, ніж середні показники загальної продуктивності розумової працездатності зменшилась від початку до середини навчального року в групі шестирічних школярів з 51,2% до 45,3%, а в старшій віковій групі – 53,1% до 37,0%. Це дає підстави для припущення про більш функціональні резерви першокласників семирічного віку в порівнянні з шестирічними, що обумовлено більш високим рівнем їх морфо-функціональної зрілості.

Аналіз якісного складу учнів різних статевих груп за рівнем їх розумової працездатності показав, що на початку навчального року в групі дівчаток було більше дітей з високою розумовою працездатністю і менше, ніж серед хлопчиків з низьким рівнем

розумової працездатності ( $p < 0,05$ ), проте до середини навчального року в 1,5 рази збільшилась чисельність дітей з середніми показниками працездатності за рахунок суттєвого зменшення кількості дівчаток, які мали високий рівень розумової працездатності. Статеві відмінності за цими показниками полягали в тому, що в середині навчального року серед хлопчиків було більше осіб з низькою працездатністю і менше, ніж серед дівчаток, із середнім рівнем, тоді як кількість дітей з високою працездатністю була однаковою в обох статевих групах. Дослідження індивідуальної динаміки показників розумової працездатності дозволили виявити певні особливості, характерні для кожної із статевих груп. Так серед хлопчиків, які на початку року мали високі показники розумової працездатності (57,9% дітей) утримували її на такому ж рівні до середини навчального року, що суттєво збільшило групу дітей з позитивною динамікою змін цього показника – до 54,9%. Кількість хлопчиків, у яких спостерігались низький рівень розумової працездатності в процесі навчання, складала 35,4%. Серед дівчаток 49,0% респондентів з високими початковими показниками розумової працездатності працювали відносно стабільно до середини навчального року. У 40,0% респондентів спостерігався низький рівень працездатності в процесі навчання., у 11% учнів – середній рівень. Виявлені відмінності в показниках розумової працездатності між першокласниками різних статевих груп можуть бути свідченням деякого функціонального напруження дівчаток у процесі їх учбової діяльності.

З метою оцінки спрямованості змін у особистісних характеристиках розумової працездатності в процесі адаптації учнів до систематичного навчання були умовно виділені групи учнів з різними варіантами сполучення індивідуальних показників швидкості і якості розумової роботи: ВВ – висока швидкість і якість; ВН – висока швидкість, низька якість; НВ – низька швидкість, висока якість; НН – низька швидкість і якість.

Аналіз індивідуальних характеристик розумової роботи, виконаної під час тестування, проведеного в середині навчального року, показав, що в порівнянні з початком року збільшилась кількість дітей з високими показниками швидкості і якості розумової роботи (група ВВ) у всіх закладах інноваційного типу, тоді як в традиційній школі чисельність цієї групи залишилась без змін. В той же час в ЗОСШ (на відміну від інших закладів) збільшилось число осіб з низькими швидкісними характеристиками розумової роботи (група НВ). Позитивною ознакою зміни розумової

працездатності учнів у динаміці навчання слід визнати зменшення кількості дітей з низькими показниками розумової роботи (група НН) за винятком спеціалізованої школи. Отримані дані свідчать про те, що умови навчання в інноваційних закладах більшою мірою впливають на формування індивідуального стилю учбової діяльності учнів на початковому етапі їх адаптації до систематичного навчання в порівнянні з традиційною системою. У всіх закладах інноваційного типу серед першокласників було більше дітей з високими показниками адаптивності і навпаки, менше – з низькими у порівнянні з загальноосвітньою школою. Серед учнів з низьким рівнем адаптивності виділена група дітей з ознаками стомлення різного ступеня, чисельність якої складає в середньому 18% від загального числа обстежених. Найбільше таких дітей було серед ліцеїстів 22,7%, із яких – 18,2% мали ознаки стомлення. У ЗОСШ виявлено 10,2% дітей з такими ознаками, у гімназії та спеціалізованій школі – 8,3% і 7,7% відповідно. Беручи до уваги, що учні спеціалізованих закладів мали значно вищі показники розумової працездатності в порівнянні з традиційною школою, тобто працювали в більш інтенсивному режимі, не виключається ймовірність виникнення функціонального перенапруження в процесі навчальної діяльності.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать про задовільний характер перебігу адаптаційних реакцій першокласників на учбові навантаження на початковому етапі їх навчання в освітніх закладах різного типу, проте пристосування до систематичної учбової діяльності дітей, які навчаються в інноваційних навчальних закладах, супроводжуються в них більшим напруженням регуляторних механізмів у порівнянні з учнями традиційної школи, що забезпечує високий рівень їх розумової працездатності відповідно до специфічних даних закладів. Менш сприятливою виявилась динаміка психофізіологічних показників першокласників шестирічного віку на етапі формування адаптаційних механізмів незалежно від типу закладу, в якому вони навчаються, що, можливо, пояснюється недостатньою функціональною зрілістю в порівнянні з дітьми семирічного віку. У перспективі викладачі кафедри проведуть подальше дослідження психофункціональних показників першокласників у процесі їх адаптації до систематичної учбової діяльності з метою попередження можливих негативних наслідків, які можуть виникати в процесі пристосування дітей до навчального середовища.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Вавилов Е. М.* Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет / Е. М. Вавилов, Ю.Ф. Змановский, М. Т. Терехова. – М., 2000. – 34 с.
2. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова.: учебное пособие для

высш. и физ. проф. учебных заведений. – М. : Советский спорт, 2000. – 239 с.

3. *Калиниченко І. О.* Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. пос. /

І. О. Калиниченко, – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

4. 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.

– Львів: НФВ Українські технології. – 2004. – Вип. 8. – Т.3. – С.163 – 166.

5. Слабкий І. О. Характеристика здоров'я дитячого населення України / І. О. Слабкий, Т. К. Кульчинська, Н. С. Бедій // Современная педиатрия. – 2009. – № 6 (28). – С. 35 – 40.

#### REFERENCES

1. Vavilov, Ye.M., Zmanovskiy, Yu.F., Terekhova, M.T. (2000). *Osobennosti proyavleniya dvigatelnykh kachestv u detey 6-7 let [Peculiarities of motor qualities manifestation of children of 6-7 years old]*. Moscow [in Russian].

2. Evseyev, S.P., Shapkova, L.V. (2000). *Adaptivnaya fizicheskaya kultura [Adaptive physical education]*. Moscow [in Russian].

3. Kalynychenko, I.O. (2013). *Medyko-pedahohichniy kontrol za fizychnym vykhovanniam ditei u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Medico-Pedagogical monitoring of the physical education of children in secondary schools]*. Summary: Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenko [in Ukrainian].

4. Kogut, I.O. (2004). Porivnialna kharakterystyka rukhovoho rezhymu ta pokaznykiv zdorovia pershoklasnykiv, yaki navchautsia v shkolakh riznoho typu [Comparative characteristics of motor mode and health indicators of first-graders studying at schools of various types]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – New Sports Science of Ukraine*, 8, (Vols. 3), (pp. 163 – 166). Lviv: NFV Ukrainski tekhnologii [in Ukrainian].

5. Slabkyi, I.O., Kulchynska, T.K., Bediy, N.S. (2009). Kharakterystyka zdorovia dytiachoho naseleння Ukrayiny [Characteristics of Ukrainian children's health]. *Sovremennaya pediatriya – Modern Pediatrics*, 6 (28), 35 – 40 [in Ukrainian].

*Н. М. Твердохлеб, С. В. Дяченко*

#### АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Статья посвящена одной из актуальных проблем современной школы - проблеме адаптации детей к систематической учебной деятельности на начальном этапе их обучения. Исследуется характер и направленность приспособительных реакций первоклассников шести и семи лет в процессе их адаптации к систематической учебной деятельности в условиях различных режимов организации обучения; динамика психофизиологических показателей первоклассников в течение первого года их обучения. Оцениваются психоэмоциональные состояния первоклассников в динамике их обучения в различных условиях организации учебно-воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** адаптация, младшие школьники, умственная деятельность, психофизиологические показатели, системный подход, общеобразовательные учреждения.

*N.M. Tverdokhlib, S.V. Diachenko*

#### ADAPTATION OF CHILDREN IN LEARNING ACTIVITIES IN MODERN SCHOOLS

The article is devoted to one of the urgent problems of the modern school - the problem of adaptation of children to systematic training activities at an early stage of their education. The work represents the research of the nature and direction of adaptive responses of graders of six and seven years in the process of adapting to systematic educational activity under different modes of learning organization. The dynamics of physiological indicators of the graders in their first year of learning in educational institutions of various types is shown. It provides a comprehensive assessment of individual indicators of mental health of students in different stages of their adaptation to systematic educational activity. The psycho-emotional state of first-graders in the dynamics of their training in various conditions of the organization of the educational process is estimated. A comparative analysis of the physiological characteristics of first-graders of different age and sex at the stage of the adaptive mechanisms of action in the first year of study is provided. The results of the study indicate the satisfactory nature of the adaptive responses of first-class training pupils on the initial stage of their training facilities of various types, but adapting to systematic learning of children who study in innovative schools, involving them more stress regulatory mechanisms compared with students of traditional school that provides a high level of mental capacity in accordance with the specific data facilities. The research proved less favorable dynamics of physiological parameters of six-year-olds at the stage of adaptation mechanisms regardless of the institution in which they study, which may be explained by the lack of functional maturity compared with children of seven years. In the future teachers of the Department will conduct further research psychofunctional indicators of first graders in their adaptation to systematic learning activities in order to prevent possible negative consequences that can influence children in the process of adaptation to the learning environment.

**Keywords:** adaptation, primary school pupils, mental activity, physiological indicators, schools.

*Подано до редакції 01.08.14*