

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ФОРМИРОВАНИИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Маларчук Н.Н.
ТюмГУ

Адаптация как одно из фундаментальных свойств живой материи является результатом и средством разрешения внутренних и внешних противоречий в жизни. На уровне целостного организма она формируется и существует за счет функциональных резервов. Плата за адаптацию, выходящая за пределы резервных возможностей и требующая от организма все новых усилий, ведет к поломке адаптационного механизма и появлению в организме стойких патологических изменений [1].

Понятие адаптации — одно из центральных в проблеме здоровья. Здоровье можно представить в виде состояния равновесия между адаптационными возможностями организма и постепенно меняющимися условиями среды. Особенно отчетливо это проявляется в характере возрастных изменений адаптации.

Возрастные изменения в нервно-психическом и физиологическом развитии детей происходят либо постепенно, литически, либо резко, критически [3]. Как, например, в 6-7 летнем возрасте происходит резкая перестройка организма и его существенные изменения. В этом возрастном периоде, когда организм наиболее уязвим, неблагоприятные условия и воздействия внешней среды проявляются особенно отчетливо [2].

С поступлением ребенка в образовательное учреждение резко меняется весь уклад его жизни, положение в семье, социальное положение. Именно в этом возрасте, учебная деятельность, становясь основной, и, опосредуя всю систему отношений ребенка, стоит в тесной связи с состоянием его здоровья и физическим развитием.

Физиологическая и социально-педагогическая адаптация детей к школе может быть быстрой и устойчивой, затянувшейся и нестабильной, либо могут быть признаки ее отсутствия. Нарушения адаптации рассматриваются как предпосылки для развития патологических состояний, в частности, формированию невротических реакций под воздействием эмоционально-стрессовых факторов.

К таким факторам можно отнести: умственное переутомление и перенапряжение, длительную статическую нагрузку, комплекс эмоциональных воздействий, в частности неадекватный педагогический стиль общения.

Школьники, имеющие признаки неустойчивой адаптации и ее отсутствия, составляют группу риска по отношению к пограничным нервно-психическим и соматическим заболеваниям. Проявление у них дезадаптивных форм поведения и общей соматической ослабленности служит ориентиром для проведения педагогической и медицинской коррекции [4].

Исследование адаптивных процессов у 141 первоклассников было проведено на базе МОУ средней школы № 88 г. Тюмени. В качестве методов исследования были использованы:

- а) для определения социально-психологической адаптации детей к школе — методика Александровой Э.М.;
- б) для изучения объема кратковременной зрительной памяти — методика «Предъявление и устное фиксирование по памяти ряда простых фигур»;
- в) для исследования уровня концентрации, переключения внимания, зрительно-моторной координации и скорости образования нового навыка — методика «Шифровка» (11 субтест теста Векслера);
- г) с целью изучения состояния физического и соматического здоровья — анализ информации содержащейся в индивидуальных картах развития детей.

При исследовании были получены следующие данные:

У 11,3 % детей отмечались признаки отсутствия социально-психологической адаптации, т.е. ограничены способности справиться со своими учебными и социальными функциями, негативные формы поведения, отрицательные эмоции. У 9,2% учащихся затянувшаяся и нестабильная адаптация.

У 15% первоклассников ярко выраженные признаки стресса: неуравновешенность, замкнутость, враждебность, напряженность, преобладание сниженного фона настроения.

У 37% школьников отмечался низкий уровень работоспособности.

I группа здоровья зарегистрирована лишь у 3,5% детей, II группа — у 79,5%, и 17% учащихся имели III группу здоровья. Первое место (до 84%) среди патологических изменений занимали нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, приводящие к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, снижению функциональных возможностей организма, что может нарушать двигательные умения и навыки, замедлять моторику письма учащихся.

С целью сохранения и укрепления здоровья практически здоровых детей и повышения уровня здоровья школьников, имеющих функциональные и хронические заболевания была разработана комплексная психолого-педагого-валеологическая здоровьесберегающая программа сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Основные направления работы программы:

Диагностическое, включающее комплекс мероприятий по выявлению уровня психического и физического здоровья.

Учебно-воспитательное, направленное на здоровьесберегающую организацию учебно-воспитательного процесса.

Коррекционно-профилактическое, включающее валеологическую, психологическую и логопедическую составляющие.

Экспериментальная группа состояла из 47 первоклассников, чьи родители дали свое согласие на внедрение элементов здоровьесберегающей программы в УВП. В контрольную группу вошли 97 школьников.

В результате проведенных мероприятий в конце учебного года отмечались более выраженные положительные изменения у учащихся экспериментальной группы:

- отмечалось повышение уровня внимания у 93,6% первоклассников экспериментальной и лишь у 58,4% контрольной группы;
- высокий уровень памяти регистрировался у 95,7% школьников экспериментальной и 61,7% контрольной группы;
- процент детей, имеющих яркие признаки стресса в контрольной группе увеличился с 17% до 46,8%, а учащиеся экспериментальной группы имели признаки благополучия нервно-психического состояния;
- высокий уровень работоспособности отмечался лишь у 29,8% первоклассников контрольной и у 76,6% экспериментальной групп.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение комплексной психолого-педагого-валеологической программы сопровождения учебно-воспитательного процесса развивает познавательные процессы, повышает работоспособность, снижает уровень стресса у учащихся, т.е. способствует оптимальной физиологической и социально-психологической адаптации первоклассников.

Список используемой литературы

1. Баевский Р.М. Время организации функций и адаптационно-приспособительная деятельность организма. М., 1976. — С. 30-44.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? М.: Просвещение. 1991. С. 14.
3. Блонский П.П. Возрастная педология. М., 1930. С.7.
4. Кузнецова Л.М. Некоторые методы психолого-педагогического контроля за здоровьем учащихся. М.: Вита-Пресс. 1996. С.7.