В.В.Шутько, Т.П.Науменко

(Україна, м.Кривий Ріг)

**АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**В УМОВАХ ПОВСЯКДЕННОГО ШКІЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

В статті приділено увагу аналізу адаптивних реакцій організму учнів старших класів до процесів навчання, та їх змінам на протязі учбового дня та учбового року. Наведена спроба корекції адаптивних можливостей за рахунок педагогічного впливу на самосвідомість учнів.

**Ключові слова:** адаптація, старшокласники, шкільне навантаження.

**Актуальність.** Умови виховання та навчання є тим освітнім середовищем в якому змушене постійно перебувати молоде покоління з 7 до 21 року. Саме в ці роки відзначається інтенсивний процес росту і розвитку організму молодої людини, відбувається його біологічне і соціальне дозрівання, формується світогляд, готовність до різноманітної трудової діяльності [3].

Складовою частиною соціально-гігієничної експертизи нових педагогічних технологій в освітніх закладах являється вивчення впливу умов навчання на функціональний стан адаптивних систем організму і здоров’я дітей і підлітків. Ефективність навчання і виховання багато в чому визначається рівнем адаптивних можливостей школярів [2].

Актуальність проблеми стосовно учнів старшої школи обумовлена гіподинамією і зростаючим обсягом інформації, яку вони повинні засвоїти у прцесі навчання, що призводить до дезаптації, результатом якої є погіршення їх психічного і соматичного здоров’я і зниження ефективності виховного та навчального процесу [1,3].

Учні старших класів є групою високого ризику формування вегетативної дисфункції з розвитком дезадаптації, тому, що на фоні критичного періоду розвитку накладаються фактори шкільного стресу внаслідок інтенсифікації навчального процесу. Отже з метою охорони здоров'я учнів в освітніх закладах , в першу чергу, з'являється необхідність науково обгрунтованої оцінки стану регуляторних систем організму дітей і підлітків та їх адаптаційних можливостей.

**Мета.** Аналіз адаптивних відповідностей організму старшокласників до повсякдених шкільних навантажень, та можливість їх корекції педагогічними заходами.

**Результати роботи.** Після попередньо проведених досліджень з учнями старших класів однієї із шкіл промислового мегаполісу, для оцінки адаптаційних можливостей учнів, та подальшого висвітлення результатів нами були обрані найбільш інформативні **методики:** обчислення адаптаційного потенціалу системи кровообігу (за методом Р. М. Баєвского); оцінка адаптаційних резервів здорового організму(способом І.А.Курнікової), тест на визначення рівня здоров'я та ступеня адаптації (за методом В.С. Язловецького), анкетування учнів для визначення їх способу життя та факторів ризику.

На першому етапі досліджень було проведено обчислення індексу функціональних змін адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за методикою Р.М. Баєвського. Для простеження адаптивних можливостей показники замірялися до занять і після їх закінчення на початку учбового року. Отримані результати, до початку занять, визначили 2 категорії показників - задовільна адаптація (80% уч.) і напруженість механізмів адаптації (у 20%). В кінці учбового дня, в категорії учнів с задовільними показниками у 53% рівень функціонального стану майже не змінився (у деяких покращився), а у 47% погіршав, але в межах норми. Та слід відмітити, що зниження адаптації, навіть в межах норми підвищує навантаження на регуляторні системи, а «плата» за адаптацію зростає. В категорії учнів з напруженими механізмами адаптації, які визначалися до початку занять, динаміка змін показників в кінці шкільних навантажень виявила зниження характеру адаптації до незадовільної відмітки у 50% учнів.

В подальшому, для співзіставлення та конкретизації показників адаптаційних можливостей старшокласників, отриманих за методом Р.М.Баєвського ми провели визначенняпоказника адаптаційної відповідності, що відображає рівень функціональних резервів організму і ступінь його впливу на адаптаційні можливості людини способом І.А Курнікової.

Цей спосіб надав більш поглиблену інформацію при оцінюванні адаптаційнійних можливостей. Порівнюючи данні дослідження з попередньою методикою можна простежити, що 80% учнів категорії з задовільною адаптацією поділилися на: 36,5% учнів з нормальним функціонуванням організму; 45,5% - компенсують функціонування за рахунок резервів організму, а 19% мають порушення адаптації та виснаження резервів. Це дослідження також проводилося до, та після занять і динаміка змін аналогічна з попереднім.

Заключний етап проводився з метою оцінки рівня здоров'я і ступеня адаптації організму за методикою В.С. Язловецького в якому ми отримали п’ять категорій оцінювання: оптимальний рівень адаптації у 20% учнів, достатній у 35,7%, задовільний у 24,3%, незадовільний у 10% та зрив адаптації мають також 10% учнів.

Після завершення комплексу досліджень нами було проведене анкетування з метою з'ясування способу життя, який ведуть учні, в ході якого було виявлено, що саме учні, спосіб життя яких не можна назвати здоровим мають негативні показники при попередніх дослідженнях. Данні визначення дали привід педагогічному колективу разом з батьками, соціальними та медичними службами на протязі учбового року вести профілактичні психогігієничні навчання школярів, пропагувати здоровмй спосіб життя, залучати дітей до активних занять фізичною культурою та ін.

В кінці учбового року було проведене повторне обстеження. Але з урахуванням здійсненої профілактичної роботи, на першому етапі дослідження ми провели анкетування. За даними анкет більшість учнів прийняли до уваги надані рекомендації, змінили свій спосіб життя, раціоналізували розпорядок дня та почали приділяти увагу заняттям спортом. Також декілька змінилися антропометричні дані учнів, які використовувались в дослідженнях (зріст, вага). А повторно застосовані методики підтвердили позитивні зміни адаптивних можливостей старшокласників, що дає їм змогу з меншою функціональною напругою долати шкільні навантаження.

**Висновки.** 1.Комплексне застосовання методик підтвердили одна одну кількістю учнів щодо їх відповідності групам з різними показниками функціонування організму. Але спосіб І.А. Курнікової і в більшій мірі методика В.С. Язловецького конкретизували і розширили інформативність про адаптаційні можливості і резервний потенціал старшокласників.

2.Введеня в практичне використання учнями наведених методик дасть їм змогу самостійно обчислити свої функціональні можливості організму і раціонально їх корегувати.

3.Повсякденний педагогічнтй вплив на свідомість учнів через профілактичні заходи, які направлені на поліпшення стану здоров’я і способу життя дають позитивний результат для перебудови адаптивних реакцій організму на шкільні навантаження.

4.Необхідна нова концепція системи освіти з урахуванням індивідуальних функціонально-резервних можливостей організму учнів і рівня їх адаптаційного потенціалу.

**Список використаної літератури:**

1.ГасюкО.М. Адаптаційні можливості серцево-судиної системи дітей 15-17 років в умовах розумового навантаження /О.М.Гасюк, Ю.С.Самойленко//Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 11-12 вересня 2014 року, Ч.2)/ голов.ред.А.І.Босенко. – Одеса: Юридична література, 2014. – С. 35 – 41

 2.Крылова А.В. Влияние дозированной физической нагрузки на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков/

А.В.Крылова, Ю.В.Васильева, Г.Н.Комиссарова// Материалы докладов всероссийской научно-практической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов» (17-18 ноября 2011года) / Отв.ред.: М.Я. Виленский, С.И.Филимонова. – М.:, 2011. – С.279-281.

3. Мозгова Г.П. Адаптація студентської молоді до процесів навчання / Г.П.Мозгова // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова.Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ фізична культура і спорт. Зб.наук. праць / за ред. Г.М.Арзютова. – К.:2016. – Випуск ЗК2 (71) 2016. – С.213 – 216.

В.В.Шутько, Т.П.Науменко

**Адаптационные возможности учащихся старших классов**

**в условиях повседневной школьной нагрузки**

В статье уделено внимание анализу адаптивных реакций организма учащихся старших классов к процессам обучения, и их изменениям в течение учебного дня и учебного года. Приведена попытка коррекции адаптивных возможностей за счет педагогического воздействия на самосознание учащихся.

**Ключевые слова:** адаптация, старшеклассники, школьные нагрузки.

V.V. Shutko, T. P. Naumenko

**Adaptive opportunities of pupils of the senior classes**

**in the face of daily school load**

In the article the attention is paid to the analysis of the adaptive reactions of the organism of senior students to the processes of learning and their changes during the school day and school year. Given the attempt of correction of adaptive capacity at the expense of pedagogical influence on the identity of the students.

**Key words:** adaptation, students, school workload.