

это повышение тонуса и активации центральной нервной системы для обеспечения необходимого уровня производительности. Закономерным результатом указанной фазы является выработка установление оптимального режима работы органов и систем организма и вырабатывается определенная стабилизация показателей. Физиологический уровень активности систем и органов является оптимальным, необходимая мобилизация основных реакций и компенсаторных уже осуществлена, режим работы наиболее экономичен. В период 56–63-х суток наблюдается незначительное снижение работоспособности, связанное как с утомлением, так и с антиципацией окончания эксперимента. Так, 64-е сутки входят в период окончания экспериментального воздействия и отражают закономерную реакцию организма на исчезновение стресс-фактора.

Стоит отметить, что динамика работоспособности Испытателя 2 характеризуется такими же тремя фазами, однако периоды мобилизации и компенсации быстро сменяется фазой декомпенсации, что может быть обусловлено слабым типом нервной деятельности.

Выводы

Таким образом, исследование динамики работоспособности в условиях пожаробезопасной газовой среды с содержанием инертного газа не позволило выявить наличия специфического действия. Описанные фазы умственной работоспособности согласуются с существующими описаниями [2, 4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Деревянко, Е. А. Интегральная оценка работоспособности при умственном и физическом труде: метод. рекомендации / Е. А. Деревянко, В. К. Хухлачева, О. А. Лихачева. — М.: Экономика, 1976. — 76 с.
2. Диагностика функциональных состояний / Г. М. Зараковский [и др.] // Введение в эргономику. — М.: Советское радио, 1974. — С. 94–110.
3. Стрижов, В. В. Методы индуктивного порождения регрессионных моделей / В. В. Стрижов. — М.: Вычислительный центр РАН, 2008. — 61 с.
4. Ушаков, И. Б. Паттерны функциональных состояний оператора / И. Б. Ушаков, А. В. Богомолов, Ю. А. Кукушкин. — М.: Наука, 2010. — 390 с.

УДК 37.091.212.7:373

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПЕРИОДОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Селиванова Л. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Актуальность решения проблемы адаптации, обучающихся объясняется особенностями их психологической готовности к школьному обучению на разных возрастных этапах. Проблемы адаптации изучались такими учеными, как М. Р. Битянова, Е. Г. Коблик, Т. В. Костяк, И. Р. Перережко, Н. Л. Сомова, О. Г. Харкевич. Важнейшие документы об образовании в Республике Беларусь ставят задачу психолого-педагогического сопровождения обучающихся, предметом которого выступают проблемы взрослеющей личности, связанные с кризисными событиями жизни, нарушениями личностного развития и поведения, трудностями социальной адаптации и интеграции. Содержание воспитательной работы по развитию психологической культуры включает формирование навыков и умений эффективной адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности, событиям жизненного пути.

Цель

Теоретическое и методическое обоснование психолого-педагогического сопровождения обучающихся средней школы в адаптационные периоды.

Материал и методы исследования

Анализ теоретических и практических аспектов по проблеме, изучение опыта работы, систематизация данных, их обобщение и типологизация.

Результаты исследования и их обсуждение

Выделяют три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю, переход из средней школы в старшую. Успешность процесса адаптации учащихся обусловливается тесным взаимодействием и согласованностью действий учителей, классных руководителей, администрации школы, родителей, педагога-психолога.

Термин «адаптация» происходит от лат. *adaptation* — приспособление, прилаживание. Под ним понимают приспособление организма и его функций, органов и клеток к условиям среды. Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психической организации индивида при изменившихся условиях жизни [1, с. 137]. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях.

Термин «социальная адаптация» уточняет понятие «адаптация». Данное понятие рассматривается в качестве приспособления человека к условиям социальной среды, благодаря которой создаются условия для самопроявления и естественного усвоения целей, ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе. Социальная адаптация позволяет человеку быть активным участником социальных процессов, обеспечивать самосовершенствование.

Исследования и практика свидетельствуют, что предрасположенность человека к адаптации к той или иной ситуации во многом зависят от его индивидуального своеобразия, опыта приспособления к той или иной обстановке, временного перерыва в проявлении опыта, настроения (желания и устремленности), состояния и самоактивности.

В специальной литературе существует такое выражение, как *адаптационный синдром*. Оно используется по отношению к детям и характеризует процесс привыкания организма ребенка к новым микросоциальным условиям (дошкольного учреждения, школы), функциональные изменения со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем.

Адаптация учащихся в школе является одним из видов учебной адаптации. Под *учебной адаптацией* учащегося при переходе с одной ступени обучения на другую понимается «процесс взаимодействия личности учащегося и образовательной школьной среды, в результате чего устанавливается оптимальное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих этапах обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной системы» [2, с. 23]. При этом приоритетным результатом взаимодействия считается обогащение субъектного опыта ребенка, развитие его индивидуальности, Я-образа. Гибкость среды школы проявляется в ее способности реагирования на образовательные потребности ученика через протравивание индивидуальной траектории его обучения, воспитания и развития.

Ситуационные адаптационные возможности человека непостоянны. В зависимости от условий, его своеобразия, состояния они могут снижаться или усиливаться. Рассмотрим *особенности адаптации школьников* к обучению в различные периоды.

Первый адаптационный период осуществляется в начальной школе и касается первоклассников. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет образ жизни ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований и ограничений. В 6–7 лет меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуются его личность, познавательные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением «*внутренней позиции школьника*». Она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности.

В поддержании у первоклассника внутренней позиции школьника неопределимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

Школа является вторым по значимости институтом социализации ребенка. Поэтому период обучения в начальной школе является наиболее благоприятным периодом для усвоения

ребенком социально одобряемых форм поведения, общественных ценностей и идеалов, а значит и для становления адаптивной жизненной позиции [3, с. 48–49]. Период адаптации ребенка к школе может длиться от двух-трех недель до полугода. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка, характера его взаимоотношений с окружающими, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка к школьной жизни.

Отмечается, что в адаптационный период некоторые дети могут быть очень шумными, отвлекаются на уроках. Другие очень скованы, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся капризными, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, функциональных отклонений, вызванных той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка и его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на первом году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни приобретают психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза и школьной дезадаптации [4, с. 35–40].

Основными показателями успешной социально-психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с одноклассниками и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Второй адаптационный период — переход из начальных классов в среднее звено. Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам, а с психологической точки зрения — снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Переход из начальной школы в среднюю связан у пятиклассников с появлением новых учителей, разнообразием их требований, занятиями в разных кабинетах, необходимостью вступать в контакты со старшеклассниками. Предпосылками успешной адаптации и дальнейшего обучения ребенка в средней школе является наличие в реальном психолого-педагогическом статусе четвероклассника основных черт статуса ученика 5-го класса.

Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения рассматривается как процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, в результате чего устанавливается оптимальное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих этапах обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной среды.

Третий адаптационный период, который проходит школьник в процессе обучения в учреждении образования, — *переход в статус старшеклассника*. Десятый класс открывает последний этап обучения в старшей школе. Главное психологическое приобретение данного возраста — это *открытие своего внутреннего мира*. Самосознание переходит на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в переработке частных самооценок отдельных черт личности в целостное отношение к себе.

Важнейшая особенность юношеского самосознания — *формирование временной перспективы, обращенность в будущее*. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям обучения. В этот период у старшеклассников могут возникать определенные сложности в учебе, в отношениях со сверстниками, родителями.

В этот адаптационный период нужно учитывать следующие особенности взрослых школьников. Часть школьников определилась со своими профессиональными предпочтениями. Необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь учащемуся углубить свои знания в ней. У старших подростков наблюдается возврат интереса к учебной деятельности. В это время дети и взрослые становятся единомышленниками, активно обменивающимися взглядами на выбор профессионального пути. Большинство учителей и родителей хотят, чтобы дети пошли учиться дальше, получили высшее образование, но немногие

задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, хочет ли он учиться. Чрезмерное акцентирование на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в высшее учебное заведение у студентов возникнут соответствующие трудности. Поэтому учителям необходимо научить будущих студентов конспектировать неизвестный текст, владеть элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию рефератов, докладов, если есть возможность, обучить работе в интернете, познакомить с различными информационными технологиями.

Существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и старших школьников. Это касается их личной жизни. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит безболезненно. Следует отметить, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых, но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром [5, с. 185–204].

Переход от подросткового возраста к юношескому связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности, особенно актуальной становится проблема выбора профессии, планирования дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности. Родителям и учителям нужно помочь подростку успешно преодолеть ступень старшей школы.

Выводы

Адаптация представляет собой естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение периода вхождения в непривычную жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения ребенком учебной деятельностью, но и комфортность его пребывания в школе, здоровье, отношение к школе и учению. В процессе адаптации, обучающиеся могут столкнуться с определенными трудностями, которые в значительной степени будут осложнять и без того нелегкий период в жизни каждого ребенка. Поэтому перед педагогами стоит задача по формированию у школьника требовательности к себе, критичности в оценке результатов своей деятельности и поведения, умения предвидеть трудности и преодолевать их.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой справочник по биологии / под ред. Т. В. Иванова, Г. Л. Свиридова. — М.: Астрель, Олимп, Фирма, Издательство АСТ, 2000. — 448 с.
2. Тихомирова, Е. И. Социальная педагогика. Самореализация школьников в коллективе: учеб. пособие / Е. И. Тихомирова. — М.: Академия, 2007. — 144 с.
3. Истратова, О. Н. Большая книга детского психолога / О. Н. Истратова, Г. А. Широкова, Т. В. Эксакусто. — 3-е изд. — Ростов н/Д: Феникс, 2010. — 568 с.
4. Воднева, Г. Д. Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации: методическое пособие / Г. Д. Воднева. — Витебск, 2006. — 86 с.
5. Кон, И. С. Психология ранней юности: кн. для учителей / И. С. Кон. — М.: Просвещение, 1989. — 255 с.

УДК 612.176

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРИТМА У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ТОНУСОМ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ИХ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

Хомич Г. Е., Саваневский Н. К., Саваневская Е. Н.

Учреждение образования

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

г. Брест, Республика Беларусь

Введение

В течение жизни человек многократно переходит из горизонтального в вертикальное положение и в обратном направлении. Несравненно реже он располагается так, что нижняя