

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничий факультет
Кафедра біології та методики її викладання

ДИПЛОМНА РОБОТА

магістра

з теми **«ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ
ЩОДО ДІЇ ЧИННИКІВ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА»**

Виконала: студентка II курсу, групи Biol1-M19
спеціальності 014 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)

Шекеряк (Рильчук) Іванна Іванівна

Керівник: **Плахтій П.Д.**, кандидат біологічних
наук, доцент кафедри біології та методики її
викладання

Рецензент: **Казанішена Н.В.**, кандидат пед.
наук, доцент кафедри біології та методики її
викладання

Кам'янець – Подільський – 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1 Психофізіологічні особливості та взаємодія зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2 Організація навчального процесу та психофізіологічні аспекти адаптації дитини до школи	18
1.3. Працездатність, як інтегральний показник функціонального стану організму	23
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА РЕЖИМУ ДНЯ УЧНІВ	34
2.1 Матеріали та методи досліджень.....	34
2.2 Визначення шкільної зрілості та характеру змін функціональних показників молодших школярів.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання про зміцнення здоров'я підростаючого покоління - предмет постійної турботи нашої країни. Як зазначається у Законі України «Про охорону дитинства» серед головних прав особистості у шкільному віці визначає її право на забезпечення умов для збереження життя, здоров'я «Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для життя, формуванню навичок здорового способу життя» [12].

Сьогодні ні в кого не виникає сумнівів з приводу того, що чинниками деформації здоров'я сучасних школярів є порушення способу їхнього життя. На думку О.Бердник, А.Шаповалової, А. Макаренка, навчання в школі - один з найбільш складних періодів у житті дитини, не тільки в соціальному, але й у фізіологічному плані. Змінюється все життя дитини - нові контакти, нові умови життя, новий вид діяльності, нові вимоги і т. д.

Ми розглядаємо фізіологічні аспекти для того, щоб знати і розуміти, чому на етапі навчання не можна надмірно інтенсифікувати навчальну роботу, чому діти так швидко втомлюються і важко втримати їх увагу. Не можна забувати, що готовність дітей до систематичного навчання різна, різний стан їх здоров'я.

Об'єкт дослідження - процес впливу навчального середовища на адаптаційні механізми учнів.

Предмет дослідження - адаптаційні механізми організму людини.

Мета даного дослідження - вивчити вплив навчального середовища на адаптаційні механізми школярів.

Гіпотеза дослідження: припущення, що впливу навчального середовища на адаптаційні механізми школярів сприяють: педагогічні та психогігієнічні умови організації навчально-виховного процесу; гармонізація процесу адаптації учнів до нових умов життєдіяльності; виховання в учнів системи особистих цінностей, відповідального ставлення до життя.

Відповідно до мети та гіпотези вирішувались такі **завдання дослідження**:

- вивчити особливості розумової працездатності школярів, характер їх адаптації до освітнього простору закладу загальної середньої освіти;
- дослідити організацію навчання і режиму дня учнів, їх вплив на функціональний стан та працездатність;
- охарактеризувати вплив навчального середовища на адаптаційні механізми школярів.

Методи дослідження: в процесі реалізації завдань дослідження на всіх його етапах використовувався комплекс психофізіологічних, гігієнічних, педагогічних та статистичних методів. Методи педагогічного спостереження, опитування, тестування та анкетування учнів дозволяють визначити рівень сформованості у учнів мотивації до здорового способу життя; методами математичної статистики оброблено й перевірено отримані дані дослідно - експериментальної роботи.

База дослідження: дослідно-експериментальна робота проводилась у Кам'янець-Подільському НВК №9. Експериментом було охоплено учнів 6-11 класів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змістовної та функціональної сутності поняття втоми викликаной навчальним навантаженням у учнів та її зв'язок із шкільною зрілістю дітей.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що розроблений концептуальний підхід до вивчення навчального навантаження на молодших школярів надає можливість уточнити динаміку адаптаційних процесів учнів, схарактеризувати особливості їх розумової працездатності протягом навчального дня, тижня.

Практичне значення: результати роботи розширюють уявлення про вплив навчального середовища на адаптаційні механізми учнів. Матеріали роботи можуть бути використані при організації навчального процесу у загальноосвітніх школах щодо особливостей життєдіяльності молодших

школярів, динаміки їх працездатності.

Апробація результатів. Результати магістерського дослідження доповідались та обговорювались на звітній конференції студентів та магістрантів Кам'янець - Подільського державного університету.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота обсягом 75 сторінок складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, який містить 65 найменувань.

1. Проблема навчального навантаження молодших школярів вимагає посиленої уваги до оптимізації їх життєдіяльності, збалансованості інтелектуального, навчального та емоційного навантаження.

2. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що на сучасному етапі розвитку суспільства науковцями приділено недостатньо уваги механізмам адаптації учнів до навчального середовища.

3. Визначено, що навчання у більшості школярів позитивно впливає на розвиток психофізіологічних функцій. Відзначаючи позитивний вплив умов навчання в школі на розвиток дітей, увагу звернуто на те, що для значної частини учнів (23,07%), навчальне навантаження та сама організація навчально - виховного процесу в школі не відповідають їх адаптаційним можливостям, спричиняють негативні зрушення у функціональному стані організму.

4. Дослідження показали, що денна і тижнева динаміка працездатності учнів змінюється в залежності від навчальних занять та функціонального стану, спад працездатності спостерігається до кінця уроків.

5. Під час дослідження режиму дня в учнів виявилось, що в середньому у 60,25%) учнів режим дня ненормований

6. При складанні розкладу уроків необхідно враховувати важливу фізіологічно - гігієнічну вимогу: більш складні навчальні предмети повинні займати місце в розкладі перших уроків, які сприяють високій працездатності учнів і навпаки, більш легкі предмети слід виносити в розклад на години, коли вже розвивається втома (на останні уроки дня)

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма - М.: Физкультура и спорт 1987. 175 с.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В. Колесова. - М.: Наука, 1987. -148 с.
3. Адаптация организма подростков к учебным нагрузкам (под ред. Д.В. Колесова). — М.: Педагогика, 1987. — 149 с.
4. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. — М.: Педагогика, 1982. — 67 с.
5. Александровская З.М. Социально - психологические критерии адаптации к школе // Школа и психологическое здоровье учащихся. - М., 1988 - С32-43.
6. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Подходы к дифференцированной оценке адаптационных возможностей школьников с разным уровнем здоровья // Проблемы и методы исследования возрастной физиологии: Матер. симп. - Баку, 1987 С. 10-11.
7. Ананьев Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания: Избр. психологические труды: в 20 т. / Под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова, Н.В. Кузьминой. — М.: Педагогика, 1980. — Т. 2.— С. 9 - 102.
8. Андрос М. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах С. 27-32.
9. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Весник академии медицинских наук . - 1989, №8. - С. 73- 78.
10. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность М., 1991 - 556 с.
11. Бондаренко С.Ф. Формирование положительной адаптации кучебному труду у детей 6-7 лет средствами физического воспитания:

12. Бажанова Л.М., Гаврилова Л.М., Бурдина Л.В. Умственная работоспособность учащихся с различной учебной нагрузкой // Успехи физиологических наук. — 1994, т. 13, № 1. — С. 47 - 48.

13. Белов В.И. Психология здоровья. — С.-Пб: Респекс, 1994. — 272 с.

14. Бердник О.В., Зайковська В.Ю., Серих Л.В. Застосування комплексних показників здоров'я дітей при оцінці впливу навколишнього середовища // Медико-соціальні аспекти стану здоров'я дітей і підлітків. — Харків, 1998. — С. 152 - 153.

15. Блажей С. Понятие «здоровий образ жизни» и его место в медицинском познании // Философские вопросы медицины и биологии. — 1990. — Вып. 22. — С. 22 - 33.

16. Богданов Г.П. Школьникам — здоровий образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 192 с.

17. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.

18. Варшавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. - М.: Наука 1987.

19. Глушкова Е.К. Гигиена урока // Школа и психическое здоровье учащихся -М., 1988. - С.99-119.

20. Тромбах С.М. Учитель и здоровье школьника / В сб. Воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростелов. — М., 1991. — 98 с.

21. Тромбах С.М. Оценка здоровья детей и подростков при массовых осмотрах // Вопросы охраны материнства и детства. — 1973. — Т. 18, — № 7. — С. 3-7.

22. Тромбах С.М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков // Вестник АМН СССР. — 1981. — № 12. — С. 42 - 46.

23. Даниленко Г.Н. Состояние здоровья школьников при

различных формах организации учебной деятельности // Гигиена населенных мест. Вып. 35. — К., 1999. — С. 463 - 470.

24. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской палеологии : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. 2000.

- 144с. Дьячко В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие. — М.: Педагогика, 1989. — 160 с.

25. Дядичкин В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности. — Минск, 1990. — 129 с.

26. Електронно інформаційно правова бібліотека «Експерт - юрист»
27.3 здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-

гигиенические проблемы // Сборник научных трудов / Под ред. Н.С. Илларионова, Н.Н. Визитей и др. — Кишинев: Штиинца, 1991. — 182 с.

28. Зеллис Ж.Н. Гигиеническое влияние учебной нагрузки на организм школьников средних классов компенсирующего и традиционного обучения в общеобразовательной школе: Дис. ... канд. биол. наук.

— М., 1995. — С. 203.

29. Зубалій М.Д. Закопайло С.А. Складові здорового способу життя // Завуч. - 2000. - №20-21. - липень. - С. 29.

30. Зубкова В.м. Гигиенические критерии адаптации детей к школе и факторы ее определяющие // Школа и психологическое здоровье учащихся. - М., 1988. - С. 43-54.

31. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск: Наука. - 1980. - 250.

32. Кисельов Ф.С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни С.28-31

33. Кисельов Ф.С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни. - Радянська школа. К.: - 1967 С.26.

34. Колосовский Б.Н. Основныѣ данныѣ о развитии мозка ребѣнка.⁶⁷
Под ред. Щелованова Н.М. М., Мегиз, 1949.
35. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе М.: Педагогика. - 1991. - С. 103 - 119.
36. Кучерук О.С., П.Д. Плахтій. Нейрогуморальна регуляція функцій організму людини // Фізіологія людини. Частина 1. С. 15-16.
37. Ліщук В.О. Мосткова О.В. Режим навчального процесу і розумова працездатність ліцеїстів // Рідна школа. — 2000. — № 1. — С. 35 - 37.
38. Лопатка Г.Ф. Гігієнічне обґрунтування режиму праці учнів загальноосвітніх шкіл різних типів: Автореф. дис. ... канд. біол. наук. — К., 1995. — 24 с.
39. Леонтьева Н.М. Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма: (Основы учения о клетке и развитии организма, нервная система опорно - двигательного аппарата): М.: Просвещение, 1986. - 287с.
40. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса // Пед. соч. в 8-ми т. — М.: Педагогика 1983. — Т. 1. — С. 267 - 329.
41. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. — К.: НДПА. — 1990. — 239 с.
42. Мацкявичус Д.А., Ритенко А.Ю., Чехова Н.Б. Гигиенические принципы организации двигательного режима учащихся общеобразовательной школы // Гигиена детей и подростков — важнейшее звено профилактической медицины. — М., 1989. — Ч. 2. — С. 31 - 33.
43. Медико - біологічні основи валеології. Під ред.. П.Д.Плахтія. Кам'янець - Подільський 2000. 407 с.
44. Медчук І.К. Оптимізація навчального процесу в школі і гігієнічний аспект // Український освітній журнал. — 1994. — № 1. — С. 67 - 70.

45. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной загрузки учащихся. Под ред.. М.В.Антропова, В.И.Козлова М.: 1984.

46. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии . Под ред.. Петровського А.В. Узд. 2 М., Просвещение. - 1987. 436с.

47. Мороз Л.В., Єжова О.О. Вплив функціональних показників тулуба на стан постави молодших школярів. Довкілля та здоров'я №2. - 2005. - С. 51-53

48. Подоляк - Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. - К.: Вища школа. - 1981. - 176с.

49. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. — Львів: Світ, 1993. — 119 с.

50. Пирогова Е.А., Иващенко А.Е., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — Киев, 1986. — 124 с.

51. Попов С.В. Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников. — С.-Пб.: Союз, 1997. — 256 с.

52. Попов А.А., Коваленко А.С. Образ жизни и здоровья // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. — Київ, 2000. — С. 49 - 54.

53. Раимова И.Ф., Гараева Л.Т., Степанова И.В., Валеева З.Р. Влияние суммарной учебной нагрузки на работоспособность и функциональные показатели высшей нервной деятельности учащихся гимназий // Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия. Основные направления развития: Матер. конф. — М., 1999. — С. 146- 147.

54. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Дис. ... канд. пед. наук. — К., 1998. — 216 с.

— Свириденко С.О. Формування способу життя в навчальному

процесі дітей та молоді // Стратегія формування здорового способу життя⁶⁹: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. — Київ, 2000. С. 100- 102.

55. Сухомлинська В.О. Проблеми теорії виховання дітей і молоді в Україні // Педагогічна газета. — 1996. — №12(18).

56. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конф. з валеології. 22 - 24 жовтня 1996. Дніпропетровськ / За заг. ред. С.В. Кириленко. — К.: Ін-т змісту і методів навчання, 1997. — 296 с.

57. Хамаганова Т.Г., Даниленко О.В., Семка С.Б. Состояние психической адаптации детей и подростков различных социальных групп // Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия. Основные направления развития: Матер. конф. — М., 1999. — С. 162 163.

58. Школа и психическое здоровье учащихся // Под ред. проф.

59. Школа нового типа в Україні: Метод, посібник // В.Ф. Паламарчук, І.Г. Єрмаков, Г.М. Гусєва та ін.: АПН України, Інститут педагогіки. — К., 1996. — 154 с.

60. Школи нового типу: 36. документів і матеріалів // Ін-т педагогіки АПН України, V кл. В.Г. Шевченко; ред. В.Ф. Паламарчук. — К., 1994. — 64 с.

61. Штифарук В. Ідеї гуманізму в національній системі виховання // Рідна школа. — 1999. — № 12. — С. 4 - 5.

62. Ямпольская Ю.А., Ананьева Н.А. Тип конституции и динамика адаптационных возможностей у детей с 8 до 13-летнего возраста// Конституция и здоровье человека: Тез. конф. — Л., 1987. — С. 58 - 59.

63. Ямщикова Н.А. Влияние учебной нагрузки на психологический статус учащихся младших классов гимназии Москвы // Гигиена

детей и подростков на пороге третьего тысячелетия. Основные

направлення розвитку: Матер. конф. — М., 1999. — С. 146 - 147.

64. Яцішена Т.П., Славина Л.П. Влияние гимназической формы обучения на функциональное состояние организма старших школьников // Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия. Основные направления развития: Матер. конф. — М., 1999. — С. 145 - 146.

65. Яцішена Т.П., Яцішен В.В. Новий підход к комплексной оценке работоспособности учащихся // Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия. Основные направления развития: Матер. конф. — М., 1999. — С. 146 - 147.