

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБРАЗОВАНИИ И СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

**Видонова Ольга Валерьевна**

воспитатель

МДОУ «Д/С №4»

г. Волчанск, Свердловская область

**Видонова Алена Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный

педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

### ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УМСТВЕННЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

***Аннотация:** в данной статье поднимается актуальная проблема адаптации младших школьников к умственным и физическим нагрузкам. Рассматриваются различные позиции социальной адаптации школьников. Выделяются формы адаптации.*

***Ключевые слова:** адаптация, психическая адаптация, социальная адаптация, умственная работоспособность, физическая работоспособность, младшие школьники, индивидуальные особенности.*

В настоящее время часто поднимается проблема адаптации детей младшего школьного возраста к умственным и физическим нагрузкам. Под адаптацией понимают способность организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды [1, с. 9]. В педагогике существуют такие понятия, как адаптация психическая и адаптация социальная. Психическая адаптация – психическое явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. Социальная адаптация

рассматривается с двух позиций – 1) активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств, которое характеризуется тем, что человек, сам осознав необходимость изменений в отношениях со средой, формирует новые способы поведения, направленные на гармонизацию отношений с окружающими; 2) процесс и результат освоения ребенком новых для него соц. ролей и позиций, значимых для самого ребенка и его соц. окружения – родителей, учителей, сверстников, др. людей, всего социума [4, с. 4].

Ученые выделяют две формы адаптации – активная и пассивная. Активная форма адаптации предполагает целенаправленное формирование механизмов адаптации под воздействием управляемых изменений внешних условий. Пассивная – проявляется тогда, когда приспособление происходит самостоятельно под влиянием незначительных изменений внешней среды. У каждого человека адаптация может проходить с разной степенью силы и длительности. С этой позиции ученые выделяют кратковременную и долговременную адаптацию. Кратковременная адаптации происходит в том случае, если механизмы адаптации сформировались ранее в процессе жизнедеятельности. Для осуществления долговременной адаптации готовые механизмы отсутствуют, их нужно вырабатывать постепенно, с помощью определенной системы.

Процесс адаптации к умственным и физическим нагрузкам у каждого человека происходит по-разному. Огромную роль играет состояние здоровья, социальная среда, психический статус, а также индивидуальные особенности организма. Одним из важных показателей адаптации к обучению является умственная работоспособность. Умственная работоспособность – способность воспринимать и перерабатывать информацию. Она отражает процесс приспособления организма к умственным нагрузкам. Физическая работоспособность – способность выполнять мышечную работу в заданной интенсивности и сложности [3].

Для правильного протекания процесса адаптации умственные и физические нагрузки должны быть в полном соответствии с возрастными особенностями и возможностями учащихся всех возрастов. Адаптация к физическим нагрузкам

осуществляется посредством, как традиционных форм, так и новых физкультурно-оздоровительных моделей. Возрастной период 7 лет характеризуется повышенным интересом к окружающему миру, потребность в получении новых знаний, приобретением нового социального статуса. Л.Ц. Кагермазова отмечает: «С первых дней в роли ученика он (ребенок) встречается с многочисленными трудностями, которые должен преодолеть: это освоение нового школьного пространства; выработка нового режима дня; вхождение в новый, нередко первый, коллектив сверстников (школьный класс); принятие множества ограничений и установок, регламентирующих поведение; установление взаимоотношений с учителем; построение новой гармонии отношений в домашней, семейной обстановки» [2, с. 136] Наиболее интенсивно адаптация происходит именно в период 6–7 лет; также этот процесс продолжается и на протяжении всего периода младшего школьного возраста. При адаптации у детей могут возникать стресс, недомогание, переутомление, эмоциональное напряжение, что в дальнейшем может повлечь за собой серьезные нарушения нервной системы. Иногда эти расстройства могут привести к серьезным болезням, таким как астма, язва, артрит и другие.

Поэтому очень важно правильно распределить физическую и умственную деятельность. Также важно правильно организовать режим дня ребенка, т. к. от этого фактора зависит успешность процесса адаптации: регулярное и полноценное питание, отдых на свежем воздухе, здоровый сон, организованную двигательную активность ребенка, а также продолжительность подготовки домашних заданий и творческую деятельность. Ответственная роль отводится педагогам и родителям, именно они должны помочь ребенку в процессе адаптации посредством психологического и эмоционального воздействия.

### *Список литературы*

1. Глоссарий современного образования / под ред. В.И. Астаховой и А.Л. Сидоренко. – Харьков: ОКО, 1998. – 272 с.
2. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология., эл.учебник.
3. Малая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://enc-dic.com/enc\\_medicine/Abs--1956.html](http://enc-dic.com/enc_medicine/Abs--1956.html)

4. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений  
Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. – М.: Издательский центр «Академия»,  
2003. – 176 с.