

Поляшова Наталья Владимировна

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

Ляпина Екатерина Сергеевна

воспитатель

МБДОУ № 96 «Сосенка»

г. Архангельск, Архангельская область

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в данной статье авторами рассмотрен адаптационный потенциал как показатель здоровьесбережения детей в переходный период из детского сада в школу, выделены и обоснованы психофизиологические показатели, а в качестве интегративного рассчитан адаптационный потенциал системы кровообращения.*

***Ключевые слова:** адаптационный потенциал, здоровье, здоровьесбережение, детский сад, школа, старший дошкольный возраст, младший школьный возраст.*

На современном этапе развития образования проблема охраны здоровья является весьма актуальной. В период дошкольного и младшего школьного возраста организм ребенка способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие. И это время нельзя упустить для здоровьесбережения и здоровьесохранения.

Несмотря на то, что формально ценность здоровья признается всеми педагогами, упоминаний о задаче здоровьесбережения в описании педагогических технологий, методов и систем почти не встречается. Н.К. Смирнов, проанализи-

ровав ситуацию, выделяет три причины этой ситуации: прежде всего то, что данная проблема не первостепенна; во-вторых, принцип «Не навреди!» не конкретизируется, а присутствует во всех педагогических концепциях как само собой разумеющееся условие; в-третьих, не разработаны критерии оценки влияния воспитательно-образовательного процесса на здоровье [4].

Формирование у каждого ребенка культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков, а также воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, то есть формирование представления о здоровье как ценности – это все предполагает здоровьесберегающая деятельность.

Важным звеном в решении такой глобальной проблемы, как здоровьесбережение, является изучение процесса адаптации к деятельности на разных этапах. На Севере специфика и проблемы адаптации человека особенно актуальна. Создается комплекс экстремальных условий для ребенка, обучающегося и воспитывающегося в современных образовательных учреждениях на Севере.

В процессе изучения здоровья нами были выделены и обоснованы психофизиологические показатели, а в качестве интегративного рассчитывался адаптационный потенциал системы кровообращения [1; 3].

Адаптационный потенциал – это показатель, отражающий возможности организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Исследователи рассматривают реакции системы кровообращения, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов внешней среды. В большинстве случаев систему кровообращения можно рассматривать как индикатор адаптационных реакций целостного организма [2].

В нашем исследовании участвовали: подготовительная группа детского сада и первый класс начальной школы.

Мы определили, что у дошкольников подготовительной группы в январе адаптационный потенциал был 1,869 балла, в мае – 1,991 балла, а в сентябре – 1,865 балла (рисунок 1). Данные показывают, что к концу дошкольного периода очень высоко напряжение механизмов адаптации и даже адаптационный период к школе проходит с меньшими психофизиологическими затратами.

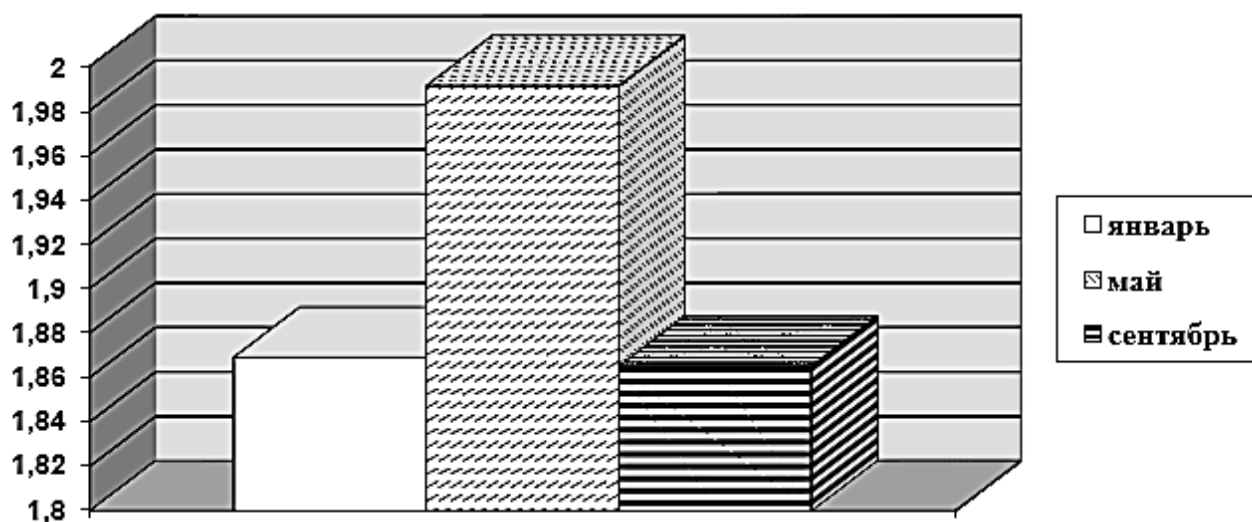


Рис. 1. Динамика адаптационного потенциала дошкольников подготовительной группы детского сада

Выявлено, что значения адаптационного потенциала у первоклассников составили: сентябрь – 1,93 балла, январь – 1,81 балла, май – 1,87 балла, сентябрь – 1,83 балла, что свидетельствовало о хорошем уровне адаптации к процессу обучения и окружающей среде (рисунок 2).

Таким образом, увеличение значения адаптационного потенциала системы кровообращения показало физическое утомление к концу учебного года, что является нормальным показателем. Наблюдалось небольшое психическое и физическое напряжение у первоклассников. Очень ярко выражено напряжение в конце дошкольного возраста, а даже не в адаптационный период к школьному обучению. О чем стоит задуматься, прежде всего, родителям.

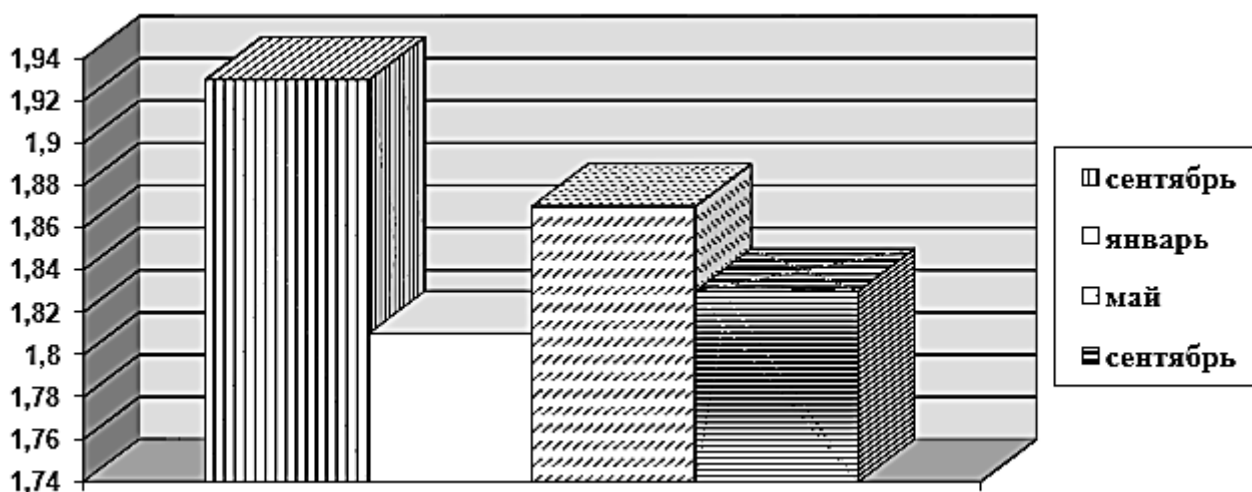


Рис. 2. Динамика адаптационного потенциала младших школьников

Индивидуальная и групповая оценка адаптационного потенциала системы кровообращения может быть использована в качестве критерия оптимальности учебной и физической нагрузки дошкольников и младших школьников в течение года и всего периода обучения и воспитания.

Список литературы

1. Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Р.М. Баевский // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2003. – Т 4. – №89. – С. 473–487.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Просвещение, 1997. – 95 с.
3. Давиденко Д.Н. Определение адаптационного потенциала / Д.Н. Давиденко; под ред. Г.С. Никифорова // Практикум по психологии здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с.