

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности  
Лаборатория здорового образа жизни  
Уральское отделение физиологического общества им. И. П. Павлова

# **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Материалы XI Всероссийской студенческой  
научно-практической конференции  
с международным участием**

**23–24 апреля 2020 г.  
г. Екатеринбург, Россия**

УДК 371.72  
ББК Ч400.55  
Ф50

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 25 от 12.05.2020)

#### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

##### ***Председатель:***

**О.В. Янцер**, кандидат географических наук, доцент, декан факультета естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ

##### ***Члены коллегии:***

**С.Н. Малафеева**, кандидат биологических наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

**Е.А. Югова**, доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

**Н.А. Вершинина**, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, заведующий лабораторией ЗОЖ ФЕФКиТ УрГПУ

##### **Ответственные редакторы:**

зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, к.б.н., профессор

**С.Н. Малафеева**

профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, д.п.н., доцент

**Е.А. Югова**

**Ответственный за выпуск: Н.А. Вершинина**, старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Ф50 Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23–24 апреля 2020 г. / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы С. Н. Малафеева, Е. А. Югова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1660-6

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты творческого поиска студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, других работников и обучающихся образовательных учреждений, исследующих физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Основное внимание участники конференции посвятили актуальным проблемам организационно-педагогической и психолого-педагогической деятельности участников образовательного процесса, направленной на здоровьесбережение. В статьях рассмотрены вопросы функционального здоровья обучающихся различных возрастных групп, физкультурно-оздоровительной деятельности, совершенствования педагогического профессионализма. Большое внимание участники конференции уделили вопросам ответственности педагогических работников за обеспечение безопасности жизни и здоровья детей и подростков. В статьях отмечается, что рассматриваемые вопросы не имеют однозначного решения, нерешённые физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни еще долго будут привлекать внимание учёных разных научных школ и направлений, практиков и руководителей, что позволяет в дальнейшем расширить горизонты научных исследований, дает почву для размышления преподавателям и студентам высших учебных заведений.

Ответственность за содержание материалов несут авторы публикаций.

УДК 371.72  
ББК Ч400.55

ISBN 978-5-7186-1660-6

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2020

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ФАКТОРАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

**Максимова Динара Аслановна,**

магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма; 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35; e-mail: maximovadia@gmail.com.

**Ключевые слова:** адаптация; школьники; образовательная среда; факторы адаптации; проблема адаптации; школьная адаптация.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены психофизиологические, педагогические и другие проблемы адаптации школьников в образовательную среду, приведены факторы адаптации и возможные пути решения данной проблемы.

## THE PROBLEM OF ADAPTATION OF SCHOOLCHILDREN TO FACTORS OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Maksimova Dinara Aslanovna,**

Master student, Volga State Academy of Physical Culture of the Sport and Tourism; Kazan, Russia.

**Keywords:** adaptation; students; educational environment; adaptation factors; adaptation problem; school adaptation.

**Abstract.** This article discusses the psychophysiological, pedagogical and other problems of adaptation of students to the educational environment, presents adaptation factors and possible solutions to this problem.

Адаптация школьников является важным фактором успешного обучения детей на который стоит необходимо обратить внимание. Данная тема очень важна и актуальна на сегодняшний день, так как именно от того, как ребенок адаптируется к процессу обучения зависит его дальнейшее психическое, эмоциональное, интеллектуальное развитие. Потребность исследования этой области вызвана ростом функциональных расстройств, нервно-психологических и других заболеваний, а также нарушения психического здоровья детей, которые не смогли приспособиться к образовательной среде.

С другой стороны, школьники, которые успешно прошли период адаптации смогли приобрести важный навык приспособления, который в дальнейшем становится частью их личности.

Начальная школа и поступление в школу меняют образ жизни и деятельность детей. Специалисты, наблюдавшие за первоклассниками, говорят о том, что среди юных школьников есть дети, которым адаптация к новой среде и условиям дается тяжело. Таким ученикам сложно справиться с непривычным рабочим (учебным) режимом и учебной нагрузкой. Именно такие дети, как говорят исследователи, в дальнейшем становятся отстающими или второгодниками.

Выделяют несколько факторов, которые влияют на успешную адаптацию детей. К ним относятся:

- возрастные, индивидуальные психологические особенности ученика;
- психическое и физическое здоровье;
- уровень подготовленности к школе: интеллектуальные способности, мотивация и желание к учебе, умение общаться, адекватно реагировать на различные ситуации, уровень умственной и познавательной активности);

- возраст начала систематического обучения;
- отношения с учителями и одноклассниками;
- микроклимат в семье, личностные качества ребенка и уровень его психического развития.

Исследования показывают, что адекватная оценка ребенком своего положения в школе, изменение вида деятельности, оптимальные методы семейного воспитания, отсутствия конфликтных ситуаций в семье, высокий статус в группе сверстников способствует успешному привыканию детей к обучению, в то время как функциональная неготовность к школе, неудовлетворенность в общении со взрослыми, низкий уровень образования родителей, негативное отношение педагога и неблагоприятный микроклимат в семье затрудняют процесс адаптации к школе [3].

Также, в большой степени школьная адаптация детей обуславливается содержанием учебной программы и методикой обучения. Грамотная организация школьных занятий и режима дня значительно упрощает адаптационный школьный процесс у детей. Необходимо принимать во внимание, что учебное расписание, методы обучения, содержание учебных программ и условия школьной среды должны соответствовать возрасту и функциональным способностям юных школьников.

Адаптация ребенка к школе – особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности – учебную, изменяется социальное окружение – появляются одноклассники, учителя и школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок, изменяется уклад его жизни [5].

#### Литература

1. Шинтарь, З. Л. Введение в школьную жизнь : учебно-методическое пособие / З. Л. Шинтарь. – Гродно, 2002.
2. Зеленова, М. Е. Психологические особенности педагогического влияния на адаптацию ребенка в начальной школе : дис. ... канд. психол. наук / Зеленова М. Е. – М., 1992.
3. Люленкова, О. Ю. Факторы адаптации детей к школе / О. Ю. Люленкова. – Текст : электронный // Современная психология : материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь : Меркурий, 2012. – С. 84-87. – URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196/> (дата обращения: 14.02.2020).
4. Цукерман, Г. А. Введение в школьную жизнь: Программа адаптации детей к школьной жизни / Г. А. Цукерман, К. Н. Поливанова. – М., 2010.
5. Жукова, А. А. Проблема адаптации ребенка в школе / А. А. Жукова. – Омск, 2010.