
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В.В. Глебов

Экологический факультет
Российский университет дружбы народов
Подольское шоссе, 8/5, Москва, Россия, 109093

В статье представлены результаты исследований по комплексу факторов учебной среды, которые влияют на функциональное состояние учащейся молодежи. В работе показано, в частности, как общая продолжительность учебной и интеллектуальной нагрузки, уровень работоспособности воздействуют на работу сердечно-сосудистой, нервной, гормональной системы детей и подростков. В работе рассматриваются некоторые подходы профилактической и коррекционной работы по повышению адаптации детей и подростков.

Ключевые слова: дети и подростки, школьная среда, учебные нагрузки, работоспособность, профилактика и коррекция, функциональные системы, функциональные возможности.

Среди факторов окружающей среды, влияющих на здоровье детей и подростков, особое место отводится школьному обучению [17]. Мощные темпы развития технического прогресса, введение в систему школьного образования новых технологий и форм обучения дают возможность значительному расширению и усложнению учебных программ разных типов образовательных учреждений. Однако чрезмерная интенсификация учебного процесса крайне неблагоприятно сказывается на психосоматическом здоровье детско-подросткового населения [22], что непременно отражается на усвоении знаний в образовательном процессе [12; 14; 15].

Работоспособность учащихся во время учебного года зависит от многих факторов как природной (времени года, геофизического состояния, уровня антропогенной нагрузки и т.д.) так и социальной среды, где огромное значение имеет рациональность построения учебного процесса. Это значит, что размеры учебной нагрузки на протяжении дня, недели и учебного года, чередование уроков по предметам в течение дня и недели, смена различных видов деятельности, чередование труда и отдыха должны быть физиологически обоснованы и адекватны психофизическому развитию индивида [1; 3; 6].

Для понимания данной проблематики необходимо рассмотреть важные элементы учебного процесса школьного образования, на которые можно влиять, изменяя, таким образом, динамику адаптационного процесса: продолжительность учебной нагрузки, состояние работоспособности, оптимальность интеллектуальной нагрузки, режим отдыха и смены деятельности учащихся.

Общая продолжительность учебной нагрузки учащихся в рамках возрастных физиологических норм — важное условие, способствующее сохранению устойчивого уровня работоспособности, адекватной и слаженной работы сердечно-сосудистой, симпато-адреналовой и гипофизарно-надпочечниковой систем детей и подростков. Продолжительность занятий для детей начальной школы возраста

7—9 лет: адекватным считается 2—3 ч, для детей средних классов (5—7 классы) возраста 10—12 лет — 4, максимум 5 ч школьных занятий и 6 ч — для детей старшего возраста (от 13 лет). Общая рекомендуемая недельная нагрузка, по данным разных исследователей, колеблется в пределах от 12—20 ч для первого года обучения, 23—24 ч — для второго—четвертого года обучения, 26 ч — для пятого и 28 ч — для шестого и более года обучения, что подтверждается эмпирическими результатами [3; 6; 7; 9; 19; 25].

Работоспособность. Анализ динамики работоспособности учащихся в течение учебного дня показывает, что в начальных классах учебного заведения работоспособность поддерживается на оптимальном уровне на первых трех уроках, а в средних и старших — на четвертых и пятых. Шестые часы занятий проходят в условиях сниженной работоспособности. Отсюда рациональная сетка недельных учебных часов не должна превышать 24 ч в 1—4 классах и 30 ч в 5—11 классах [20].

В соответствии с особенностями динамики работоспособности организма ребенка и в целях борьбы с утомлением во второй половине дня целесообразно установить следующую схему продолжительности самостоятельной учебной работы учащихся: 45 мин. — для 1 класса, 1 ч — для 2 класса, 1,5 ч — для 3—4 классов, 2—2,5 ч — для 5—8 классов и до 3 ч — для 9—11 классов [23].

Данная регламентация основана на том факте, что при чрезмерной дневной учебной нагрузке у большинства школьников отмечается развитие переактивации в больших полушариях головного мозга, которая сохраняется длительное время. Поэтому снижение продолжительности общей учебной нагрузки практически здоровых детей 7—8 лет до 5—5,5 ч и подростков 13—14 лет до 6,5 ч обеспечивает оптимальную возбудимость больших полушарий и является действенным профилактическим средством против утомления [8; 15; 24; 26].

Уровень интеллектуальной нагрузки. Многие исследования в области учебных нагрузок в школе показали, что самой оптимальной для подростков 12—16 лет оказывается непрерывная умственная деятельность в течение 30—35 мин. Поэтому 35-минутная продолжительность учебного занятия может быть приемлемой для учащихся как начальной, так и средней школы (1—9 классы). Именно такая длительность умственной деятельности, которая чередуется 5-минутными перерывами, позволяет отводить одному учебному предмету по два урока. Система использования двух 35-минутных уроков для занятий по одному предмету позволяет ученику готовить задания к следующему дню не по четырем-пяти и даже шести предметам, а только по трем. Это значительно сокращает дневную нагрузку на детей и подростков и уже на организационном этапе является действенной профилактической мерой в борьбе со школьной дезадаптацией [16; 20].

Помимо этого снижение продолжительности периодов непрерывной учебной работы дает более высокий и стабильный на протяжении занятий уровень условно-рефлекторной деятельности, адекватную умственную работоспособность и нормальный уровень функциональной работы многих систем (сердечно-сосудистой, гормональной, дыхательной и т.д.) детей и подростков. Преимущества такой ор-

ганизации сказываются как на недельной, так и на квартальной динамике работоспособности и адекватной интеллектуальной нагрузке учащихся [13; 16; 20].

Отдых и смена деятельности. Всякая учебная работа должна прерываться отдыхом. Чередования образовательной деятельности и отдыха — одно из важных условий сохранения высокой работоспособности организма и прочного усвоения учебных знаний. Исследования в этой области позволили установить наиболее целесообразное чередование перемен разной продолжительности в режиме учебных занятий [14—16].

Коротко приведем результаты этих исследований. Было изучено три варианта чередования перемен: 10—20—20 мин., 10—20—10 мин. и 10—10—20 мин. Наиболее благоприятное влияние на дневную динамику работоспособности школьников оказывал второй вариант (10—20—10 мин.). Менее благоприятным оказывается вариант с двумя 20-минутными переменами. В данном варианте проявляется отчетливая потеря учащимися вработываемости (свойство отдельных функциональных систем и организма в целом повышать уровни функционирования в начале работы в соответствии с ее характером и интенсивностью). Наиболее отрицательное воздействие 20-минутные перемены оказывают на детей с легко возбудимой нервной системой, которые перевозбуждаются на проходящих шумных играх «длинных» перемен [18].

Также включение большой (20-минутной) перемены в начальной школе после третьего урока (вариант 10—10—20) является неудачным — запоздалым и не дает желаемого подъема в повышении работоспособности у детей младшего школьного возраста [13].

Каких-либо значимых различий в динамике работоспособности учащихся при 20—30-минутном отдыхе во время учебных занятий не было выявлено. Поэтому для учащихся среднего и старшего школьного возраста при учебной нагрузке (пятый и шестой урок) можно вводить две 20-минутные перемены: одну — между третьим и четвертым уроками для принятия пищи, а вторую — между четвертым и пятым уроками — для двигательной активности на воздухе [11].

Необходимо отметить, что систематическое проведение перемен на воздухе (при условии незагазованности пришкольной территории) оказывает большое оздоровительное влияние на организм школьников. Оно позволяет увеличивать содержание гемоглобина в крови, улучшать функциональную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, работы костного мозга, высокой иммунологической реактивности и закаленности организма учащихся. Весь комплекс отмеченных перестроек организма ведет к повышению работоспособности, что, несомненно, влияет на успеваемость учеников. Так, среди школьников, которые систематически во время больших перемен активно отдыхали на воздухе, количество хороших и отличных отметок составило 58%, а среди учащихся, постоянно проводивших перемены в помещении, — 42% [10].

Научное изучение динамики функционального состояния центральной нервной и сердечно-сосудистой систем у школьников показывает, что есть предметы разной сложности и трудности. К числу предметов первой степени трудности относятся математика и физика. Вторым по степени трудности считают русский

язык и литературу, третьим — иностранный язык. Остальные предметы относят к четвертой степени сложности [4].

Место сложных и трудных предметов в учебном дне значимо сказывается на динамике работоспособности учащихся. Исследования показывают, что по мере отдаления этих уроков от начала занятий быстрее развивается утомление и увеличение напряжения многих функциональных систем детей и подростков. Очевидно также, что трудные предметы больше времени отнимают у учеников при подготовке домашних заданий [21; 23].

Поэтому правильная смена различных видов деятельности в течение дня и недели имеет огромное значение для сохранения работоспособности и функциональности на относительно высоком уровне. Чередование занятий по физической культуре, трудным предметам, включение ручного труда (работа на школьном участке, домоводство) является качественно иной деятельностью, которая является хорошим фактором в профилактико-коррекционной работе [5].

Интересно отметить, что в дни физической культуры у большинства учащихся в конце занятий скрытый период условных реакций (отношение возбуждения и торможения ЦНС) либо не менялся, либо немного укорачивался по сравнению с исходными данными. Поэтому при составлении учебных занятий в школе для лучшего эффекта и профилактики утомляемости детей важно ставить физическую культуру в школьное расписание на третий или четвертый час занятий [6].

Процессы переключения с одного вида деятельности на другой важны тогда, когда работоспособность начинает снижаться и развивается утомление. Психфизиологический механизм переключения видов деятельности у школьников имеет те же процессы, как при активном отдыхе человека: происходит возбуждение новых участков коры головного мозга, которое распространяется на заторможенные центры, что ведет к улучшению функционального состояния центральной нервной системы учащихся и увеличивает умственную работоспособность.

Вероятно, с этих позиций можно объяснить низкий эффект переключения деятельности у школьников при включении на первом или последних часах учебных занятий нового вида деятельности (новых предметов, заданий). Это связано с тем, что в первом случае работоспособность учащихся имеет высокий уровень и включение другого вида в образовательной деятельности ученика является преждевременным, а в конце учебных занятий — запоздалым в связи с тем, что наступила фаза переутомления и необходим полноценный отдых в режиме труда и отдыха.

Во втором случае запоздалым моментом является переключение учеников на другой вид деятельности на пятом-шестом часах занятий, т.е. в конце учебного дня, когда психофизическое утомление в организме учащихся уже выражено значительно. Поэтому для восстановления функциональной умственной работоспособности такого своеобразного «отдыха», обеспеченного переключением деятельности, будет явно не хватать [13].

Еще одним важным моментом в улучшении школьной работоспособности выступает чередование различных видов деятельности учащихся, которое должно проводиться в течение недели.

Как правило, к концу недели накапливается усталость и снижается работоспособность школьников. Включение в середину недели (среда-четверг) «разгрузки» способствует повышению работоспособности школьников в пятницу и субботу [11].

Регулярное чередование учебных дней и дней, выделяемых для физической активности, создает предпосылки для более равномерного распределения учебной нагрузки. Так, выявлено, что при чередовании учебной и физкультурной деятельности более чем в 80% случаев школьники занимаются дома каждый день. Если же учебная неделя разделяется на две половины — учебную и физкультурную, — то 30% учащихся в дни физкультурной деятельности домашних заданий не готовят. Учебная нагрузка распределяется неравномерно, и включение двух дней физкультурной деятельности в начале, середине или в конце недели не дает положительного эффекта [15; 20].

Важность физкультурных пауз в процессе учебной деятельности учащихся имеет высокую эффективность в повышении работоспособности и является важным фактором в профилактико-коррекционных мероприятиях в учебной деятельности детей и подростков [2; 26].

Исследования показывают, что после физкультурных пауз, включенных в учебный процесс, отмечается улучшение функциональной работы центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, что выражается в повышении подвижности нервных процессов, увеличении силы реакции, снижении нервно-психического напряжения и сердечного частоты сердечного ритма. Особенно выраженными оказываются данные функциональные реакции, когда физкультурная деятельность школьников сопровождается музыкой и танцевальными ритмическими движениями [1]. Максимальный эффект повышения психофункциональной работоспособности отмечается при включении физкультурных пауз у учащихся среднего школьного возраста на третьем уроке, а у старшеклассников — на четвертом уроке [7].

Дополнительным положительным эффектом воздействия на организм учащихся имеют физкультурные паузы в сочетании с дыхательными упражнениями. Такое сочетание нормализуют учащенное беспорядочное дыхание, стабилизируют работу сердечного ритма, координируя работу легких и сердца. При этом у детей и подростков повышается уровень насыщения крови кислородом [9; 25].

Общая двигательная активность в течение дня и недели дает возможность снижать психическую утомляемость и повышает работоспособность учащихся и их успеваемость в учебной деятельности. Положительное влияние систематических и адекватных по возрасту занятий физкультурой и спортом проявляется в работе всех органов и систем организма. Отмечается, что у школьников снижается заболеваемость. Это происходит не только благодаря совершенствованию терморегуляторных механизмов и потому быстрому приспособлению организма к резким температурным и атмосферным колебаниям. Под влиянием правильно организованных занятий физической культурой, особенно на свежем воздухе, улучшается состав крови и повышается общая иммунологическая реактивность организма [13; 15; 23].

Таким образом, правильный подход к организации учебной деятельности таких элементов, как продолжительность учебной нагрузки, состояние работоспособности, оптимальность интеллектуальной нагрузки, режим отдыха и смена деятельности учащихся, позволяют успешно осуществлять комплекс профилактико-коррекционных мероприятий в улучшении работоспособности детей и подростков.

Повышение двигательной активности учащихся путем использования в режиме дня гимнастики, физкультпауз, подвижных игр, увеличение числа уроков физической культуры и занятий спортом во внеклассное время являются мощным средством, которое содействует повышению работоспособности, отдаляет утомление, повышает функциональные возможности организма.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П.* Учение о здоровье и проблемы адаптации. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000.
- [2] *Акинина С.П.* Возрастное становление активности симпатно-адреналовой системы и отдельных показателей холинергической системы у детей и подростков: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. — М., 1977.
- [3] *Антропова М.В.* Реакции основных физиологических систем организма детей 6—12 лет в процессе адаптации к учебной нагрузке // *Физиология человека*. — 1988. — Т. 9. — № 1. — С. 18—24.
- [4] *Волосовец Т.В.* Организация и этапы проведения мониторинга показателей здоровья, адаптации и работоспособности учащихся // *Педагогическое образование и наука*. — 2012. — № 9. — С. 16—23.
- [5] *Глебов В.В., Аракелов Г.Г.* Организация досуговой деятельности школьников как средство профилактики агрессивного асоциального поведения в детско-подростковой среде // *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. — 2012. — № 6. — С. 146—151.
- [6] *Горбунов Н.П.* Процессы физиологической адаптации школьников в условиях дифференциации образования: Автореф. дисс. ... д-ра биол. наук. — Тюмень, 2002.
- [7] *Гринене Э., Линдишене Д., Бурнейкене В.* Особенности динамики некоторых вегетативных функций у младших школьников в процессе учебного года // *Физиология человека*. — 1978. — Т. 4. — № 4. — С. 708—715.
- [8] *Гуценко А.В., Леценко Я.А., Прусакова М.В.* Гигиеническая характеристика учебной нагрузки и соматическое здоровье учащихся старшего школьного возраста // *Экология человека*. — 2010. — № 3. — С. 40—43.
- [9] *Дикопольская Н.Б., Побежимова О.К., Русинова С.И.* и др. Физиологические механизмы адаптации школьников к учебной нагрузке // *Вестник ТГПУ*. — 2008. — № 4. — С. 35—41.
- [10] *Довга Т.Я., Неворова Е.В.* Адаптация учебного процесса в начальной школе с учетом индивидуальных особенностей умственной работоспособности учащихся // *Научный диалог*. — 2013. — № 2. — С. 110—121.
- [11] *Дременкова Ю.Е.* Гигиенические особенности организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях гуманитарного профиля // *Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова*. — 2006. — № 1. — С. 88—92.
- [12] *Калюжная Р.А.* Физиология и патология сердечно-сосудистой системы детей и подростков. — М., 1973.
- [13] *Киришина Е.Д.* Взаимосвязь учебной и двигательной деятельности старшеклассников во время обучения // *Вестник Томского государственного университета*. — 2009. — № 319. — С. 169—172.

- [14] *Копейкина Н.А.* Проблемы сохранения здоровья школьников // Проблемы развития территории. — 2012. — Т. 60. — № 4. — С. 44—52.
- [15] *Либина И.И., Корденко А.Н., Ушаков И.Б.* Влияние факторов учебной среды на физиологические показатели у подростков разного пола и возраста // Экология человека. — 2004. — № 5. — С. 51—53.
- [16] *Нагаева Т.А., Балашева И.И., Закирова Л.М., Семенова А.А.* Особенности социально-психологической адаптации первоклассников // Мать и дитя в Кузбассе. — 2011. — № 4. — С. 30—32.
- [17] *Назаров В.А., Даначева М.Н., Глебов.* Школьное образование, образ жизни здоровье учащихся в современной России // Экология: синтез естественно-научного, технического и гуманитарного знания: Материалы III Всерос. науч.-практ. форума, Саратов, 10—12 октября 2012 г. — Саратов: Изд-во Саратов. гос. тех. ун-та им. Ю.А. Гагарина, 2012. — С. 292—294.
- [18] *Назаров В.А., Марьяновский А.А., Глебов В.В., М.Н. Даначева.* Коррекционные мероприятия по снижению психоэмоционального напряжения школьников большого города // Материалы I Международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: инновация в современном мире». Ч. 1 (23 мая 2012 г.). — М.: Международный центр науки и образования, 2012. — С. 49—52.
- [19] *Новоселова О.А., Львовская Е.И.* Эндокринные изменения в процессе адаптации к учебной нагрузке у учащихся общеобразовательных школ г. Челябинска // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2009. — № 27. — С. 28—31.
- [20] *Псеунок А.А.* Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста // Успехи современного естествознания. — 2007. — № 8. — С. 14—16.
- [21] *Сидельникова Н.Ю., Рязанцева М.А., Глебов В.В.* Профилактические и коррекционные мероприятия по адаптации детей дошкольного и младшего школьного возрастов в условиях большого города // Материалы I Международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: инновация в современном мире». Ч. 1 (23 мая 2012 г.). — М.: Международный центр науки и образования, 2012. — С. 53—56.
- [22] *Сошников Е.А., Сидельников А.Ю., Глебов В.В., Назаров В.А., Аникина Е.В., Кузьмина Я.В.* Состояние сердечно-сосудистых заболеваний в среде учащейся молодежи и их профилактика // Сборник научных материалов конференции «Актуальные вопросы внутренней медицины», посвященной к 85-летию со дня рождения профессора М.А. Хархарова, 14 июня 2012 г. — Махачкала, 2012. — С. 239—240.
- [23] *Ставцева В.В.* Динамика умственной работоспособности учащихся 4—11 классов на уроках в течение учебного дня и недели // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Естественные науки. — 2012. — Т. 18. — № 3. — С. 166—173.
- [24] *Тимербулатов И.Ф., Юлдашев В.Л.* Сравнительный гендерный анализ психогенных форм школьной дезадаптации у учащихся младших, средних и старших классов различных типов муниципальных общеобразовательных учреждений крупного города (на примере г. Уфы) // Медицинский вестник Башкортостана. — 2008. — Т. 3. — № 2. — С. 84—87.
- [25] *Тулицин И.О., Догадкина С.Б.* Влияние учебной деятельности на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы младших школьников // Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы ребенка в процессе учебной деятельности. — М., 1985. — С. 88—94.
- [26] *Яковлев Б.П., Коваленко Л.А.* Психическая нагрузка как фактор личностной готовности учащихся к интенсификации обучения в современной школе // Историческая и социально-образовательная мысль. — 2013. — № 2. — С. 165—167.

LITERATURA

- [1] *Agadzhanyan N.A., Baevskij R.M., Berseneva A.P.* Uchenie o zdorov'e i problemy adaptacii. — Stavropol': Izd-vo SGU, 2000.
- [2] *Akinina S.P.* Vozrastnoe stanovlenie aktivnosti simpato-adrenalovoj sistemy i otдел'nyx pokazatelej xolinergicheskoy sistemy u deteji podrostkov: Avtoref. diss. ... kand. biol. nauk. — M., 1977.
- [3] *Antropova M.V.* Reakcii osnovnyx fiziologicheskix sistem organizma detej 6—12 let v processe adaptacii k uchebnoj nagruzke // *Fiziologiya cheloveka*. — 1988. — T. 9. — № 1. — S. 18—24.
- [4] *Volosovec T.V.* Organizaciya i e'tapy provedeniya monitoringa pokazatelej zdorov'ya, adaptacii i rabotosposobnosti uchashhixsya // *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*. — 2012. — № 9. — S. 16—23.
- [5] *Glebov V.V., Arakelov G.G.* Organizaciya dosugovoj deyatelnosti shkol'nikov kak sredstvo profilaktiki agressivnogo asocial'nogo povedeniya v detsko-podrostkovoj srede // *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv*. — 2012. — № 6. — S. 146—151.
- [6] *Gorbunov N.P.* Processy fiziologicheskoy adaptacii shkol'nikov v usloviyax differenciacii obrazovaniya: Avtoref. diss. ... dokt. biol. nauk. — Tyumen', 2002.
- [7] *Grinene E', Lindishene D., Burnejkene V.* Osobennosti dinamiki nekotoryx vegetativnyx funkcij u mladshix shkol'nikov v processe uchebnogo goda // *Fiziologiya cheloveka*. — 1978. — T. 4. — № 4. — S. 708—715.
- [8] *Gushhenko A.V., Leshhenko Ya.A., Prusakova M.V.* Gigienicheskaya xarakteristika uchebnoj nagruzki i somaticheskoe zdorov'e uchashhixsya starshego shkol'nogo vozrasta // *E'kologiya cheloveka*. — 2010. — № 3. — S. 40—43.
- [9] *Dikopol'skaya N.B., Pobezhimova O.K., Rusinova S.I.* i dr. Fiziologicheskie mexanizmy adaptacii shkol'nikov uchebnoj nagruzke // *Vestnik TGPU*. 2008. № 4(15) — S. 35—41.
- [10] *Dovga T.Ya., Nevorova E.V.* Adaptaciya uchebnogo processa v nachal'noj shkole s uchetom individual'nyx osobennostej umstvennoj rabotosposobnosti uchashhixsya // *Nauchnyj dialog*. 2013. № 2. S. 110—121.
- [11] *Dremenkova Yu.E.* Gigienicheskie osobennosti organizacii uchebnogo processa v obshheobrazovatel'nyx uchrezhdeniyax gumanitarnogo profilya // *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik im. akademika I.P. Pavlova*. 2006. № 1. S. 88—92.
- [12] *Kalyuzhnaya R.A.* Fiziologiya i patologiya serdechno-sosudistoj sistemy detej i podrostkov. — M., 1973.
- [13] *Kirshina E.D.* Vzaimosvyaz' uchebnoj i dvigatel'noj deyatelnosti starsheklassnikov vo vremya obucheniya // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2009. № 319. S. 169—172.
- [14] *Kopejkina N.A.* Problemy soxraneniya zdorov'ya shkol'nikov // *Problemy razvitiya territorii*. 2012. T. 60. № 4. S. 44—52.
- [15] *Libina I.I., Kordenko A.N., Ushakov I.B.* Vliyanie faktorov uchebnoj sredy na fiziologicheskie pokazateli u podrostkov raznogo pola i vozrasta // *E'kologiya cheloveka*. 2004. № 5. S. 51—53.
- [16] *Nagaeva T.A., Balasheva I.I., Zakirova L.M., Semenova A.A.* Osobennosti social'no-psixologicheskoy adaptacii pervoklassnikov // *Mat' i ditya v Kuzbasse*. 2011. № 4. S. 30—32.
- [17] *Nazarov V.A., Danacheva M.N., Glebov.* Shkol'noe obrazovanie, obraz zhiznii zdorov'e uchashhixsya v sovremennoj Rossii // *E'kologiya: sintezestestvenno-nauchnogo, texnicheskogo i gumanitarnogo znaniya: materialy IIIV seros. nauch.-prakt. foruma, Saratov, 10—12 oktyabrya 2012 g.* / [redkol. A.V. Ivanov, I.A. Yashkov, E.A. Vystorobec i dr.]; Sarat. gos. tex. un-t im. Yu.A. Gagarina. — Saratov: Izd-vo Sarat. gos. tex. un-ta im. Yu.A. Gagarina, 2012. — S. 292—294.
- [18] *Nazarov V.A., Mar'yanovskij A.A., Glebov V.V., Danacheva M.N.* Korrekcionnye meropriyatiya po snizheniyu psixoe'mocional'nogo napryazheniya shkol'nikov bol'shogo goroda // *Materialy I Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Nauchnaya diskussiya: inno-*

- vaciya v sovremennom mire». Ch. 1 (23 maya 2012 g.) — Moskva: Izd. «Mezhdunarodnyj centr nauki i obrazovaniya», 2012. — S. 49—52.
- [19] *Novoselova O.A., L'vovskaya E.I.* E'ndokrinnye izmeneniya v processe adaptacii k uchebnoj nagruzke u uchashhixsya obshheobrazovatel'nyx shkol g. Chelyabinska // *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdravooxranenie, fizicheskaya kul'tura.* 2009. № 27. S. 28—31.
- [20] *Pseunok A.A.* Adaptacionnye vozmozhnosti serdechno-sosudistoj sistemy detej mladshogo shkol'nogo vozrasta // *Uspexi sovremennogo estestvoznaniya.* 2007. № 8. S. 14—16.
- [21] *Sidel'nikova N.Yu., Ryazanceva M.A., Glebov V.V.* Profilakticheskie i korrekcionnye meropriyatiya po adaptacii detej doshkol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrastov v usloviyax bol'shogo goroda // *Materialy I Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Nauchnaya diskussiya: innovaciya v sovremennom mire».* Ch. 1 (23 maya 2012 g.). — Moskva: Izd. «Mezhdunarodnyj centr nauki i obrazovaniya», 2012. — S. 53—56.
- [22] *Soshnikov E.A., Sidel'nikov A.Yu., Glebov V.V., Nazarov V.A., Anikina E.V., Kuz'mina Ya.V.* Sostoyanie serdechno-sosudistyx zabolevanij v srede uchashhejsya molodezhi i ix profilaktika // *Sbornik nauchnyx materialov konferencii «Aktual'nye voprosy vnutrennej mediciny», posvyashhennoj k 85-letiyu so dnya rozhdeniya professora M.A. Xarxarova, 14 iyunya 2012 g.* — Maxachkala, 2012. — S. 239—240.
- [23] *Stavceva V.V.* Dinamika umstvennoj rabotosposobnosti uchashhixsya 4—11 klassov na urokax v techenie uchebnogo dnya i nedeli // *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki.* 2012. T. 18. № 3. S. 166—173.
- [24] *Timerbulatov I.F., Yuldashev V.L.* Sravnitel'nyj gendernyj analiz psixogennyx form shkol'noj dezadaptacii u uchashhixsya mladshix, srednix i starshix klassov razlichnyx tipov municipal'nyx obshheobrazovatel'nyx uchrezhdenij krupnogo goroda (na primere g. Ufy) // *Medicinskij vestnik Bashkortostana.* 2008. T. 3. № 2. S. 84—87.
- [25] *Tupicin I.O., Dogadkina S.B.* Vliyanie uchebnoj deyatel'nosti na funkcional'noe sostoyanie serdechno-sosudistoj sistemy mladshix shkol'nikov // *Osobennosti funkcionirovaniya serdechno-sosudistoj sistemy rebenka v processe uchebnoj deyatel'nosti.* M., 1985. — S. 88—94.
- [26] *Yakovlev B.P., Kovalenko L.A.* Psixicheskaya nagruzka kak faktor lichnostnoj gotovnosti uchashhixsya k intensivifikacii obucheniya v sovremennoj shkole Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mys'l'. 2013. № 2. S. 165—167.

SCHEDULED AND CORRECTIONAL MAINTENANCE ON INCREASE OF ADAPTATION OF CHILDREN AND TEENAGERS

V.V. Glebov

Ecological Faculty

The Peoples' Friendship University of Russia
Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 109093

Results of researches on a complex factors of the educational environment which influence a functional condition of studying youth are presented in article. In science work it is shown as, in particular, the general duration of academic and intellectual load, level of working capacity influences work of cardiovascular system, nervous, hormonal children and teenagers. In work some approaches of scheduled and correctional maintenance on increase of adaptation of children and teenagers are considered.

Key words: children and teenagers, school environment, academic loads, working capacity, prevention and correction, functional systems, functionality.