

УДК 373.1

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

А.А. Кужугет (Красноярск, Россия),

П.В. Бойко (Красноярск, Россия),

А.Р. Нугаев (Красноярск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Переход учащихся из начальной в основную школу – во многом трудный и значимый этап адаптации, сложность которого определяется новыми социальными условиями. Помимо этого, возраст 10–12 лет сопровождается физиологическими и психологическими изменениями, что делает процесс адаптации к основному общему образованию затруднительнее. Следовательно, миссия школы – найти связующее звено между образовательным процессом и психическим развитием подростка, обеспечив успешную адаптацию пятиклассника. В данной статье мы рассмотрим основные принципы и методы программы наставничества для пятиклассников общеобразовательной школы, которая сможет решить задачу адаптации обучающихся к основной школе и даст возможность получать образование на должном уровне.

Цель статьи – выявить и обосновать необходимость внедрения программы наставничества для пятиклассников в общеобразовательные учреждения для прохождения успешной адаптации обучающихся к основной школе.

Методология и методы исследования: анализ научно-методической литературы, методика оценки состояния вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем с помощью аппаратного комплекса ВНС-МИКРО, метод статистической обработки данных.

Результаты исследования. В научной работе в роли респондентов приняли участие девочки – обучающиеся 5-го класса МАОУ СШ № 45 – в количестве 11 человек. В процессе практической работы удалось отметить, что у основной части обучающихся выявлен повышенный уровень показателя стресс-индекса Баевского, что свидетельствует о нарушении адаптационных способностей организма учеников к обучению в основной школе.

Заключение. Проведенное исследование среди обучающихся 5-х классов дало возможность определить проблему адаптации их организма к условиям основного общего образования. Для решения данного вопроса мы разработали программу наставничества для пятиклассников как средство успешной адаптации их организма к условиям обучения в среднем звене общеобразовательного учреждения.

Ключевые слова: наставничество, стресс, адаптация, здоровье, пятиклассники, школа, педагогический класс.

Кужугет Артыш Аракчаевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ORCID: 0000-0002-5251-9352; Scopus Author ID: 57189692553; e-mail: kartysh84@mail.ru

Бойко Полина Васильевна – студентка института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: borolya03@mail.ru

Нугаев Артур Ринатович – магистрант института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: a@kspu.ru

Постановка проблемы. Переход обучающихся начальных классов в основную школу является одним из сложных периодов обучения в общеобразовательном учреждении. Обучающийся 4-го класса, становясь учеником 5-го класса, испытывает сильнейший

стресс, схожий по своей силе с психическим напряжением первоклассника, пришедшего в школу первого сентября [Маркова, 2021]. Трудность данного периода характеризуется социальными условиями, которые выдвигает основная школа перед пятиклассниками: появление новых учителей, увеличение объема учебного материала, предъявление требований более высокого уровня к учебной деятельности [Ерошкина, Федотенко, 2024]. Также в возрасте 10–12 лет происходят физиологические перестройки в организме подростка, проявляющиеся в постоянной смене эмоций и поведения [Психологический..., 2021], то есть изменение социальных условий образовательного процесса и вступление в пубертатный период препятствуют прохождению периода адаптации. Следовательно, задача школы – найти связующее звено между образовательным процессом и психическим развитием подростка, обеспечив успешную адаптацию пятиклассника.

В период приспособления обучающегося к «новой» жизни в школе нужна поддержка со стороны взрослых, которые в нужный момент смогут подсказать и направить активность на познание окружающего мира, людей, общественную деятельность и саморазвитие.

Наставничество – универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей через неформальное общение, основанное на доверии и партнерстве [Проскурякова, 2023]. Применение направлений наставничества в учебной среде позволяет создать условия для гармоничного развития подростков через различные виды деятельности [Силич, 2023]. В соответствии с федеральным проектом «Современная школа» будет разработана концепция наставничества обучающихся общеобразовательных школ [Проскурякова, 2023], то есть специалисты в области образования признают эффективность внедрения «наставничества» в школах.

Цель статьи – выявить и обосновать необходимость внедрения программы наставничества для пятиклассников в общеобразовательные учреждения для прохождения успешной адаптации обучающихся к основной школе.

Методология и методы исследования: анализ научно-методической литературы, методика оценки состояния вегетативной нервной системы с помощью аппаратного комплекса ВНС-МИКРО, метод статистической обработки данных.

Анализ научной литературы был проведен на основе обзора работ отечественных (О.М. Дьякова, С.А. Подшибякина, О.С. Боровец, Н.В. Матвеева и др.) и зарубежных (J. Martins, M.A. Kraft, L.L. John, G.S. Mqadi, D.N. Muraya, etc.) ученых, позволяющих выявить основные направления наставничества среди обучающихся в общеобразовательных учреждениях [Martins et al., 2024; Kraft et al., 2023; John et al., 2023; Mqadi, 2024; Muraya, Wairimu, 2020].

Исследование вегетативной нервной системы проводилось с помощью аппарата ВНС-МИКРО. Данный прибор измеряет вариабельность сердечного ритма (ВСР), то есть в итоге демонстрирует изменчивость временных интервалов между сердечными сокращениями.

В процессе исследования применялся один из методов оценки адаптивных возможностей организма человека – индекс Баевского (SI). Этот показатель является параметром приспособительных механизмов сердечно-сосудистой системы [Биндусов и др., 2021]. Он свидетельствует о типе вегетативной регуляции, преобладающей в организме человека, и значении вариабельности сердечного ритма.

Полученные данные могут быть полезными для оценки функционального состояния нервной и сердечно-сосудистой систем [Кужугет и др., 2024].

Результаты исследования. В исследовании приняли участие девочки – обучающиеся 5-х классов МАОУ «Средняя школа № 45» – в количестве 11 человек. Запись ЭКГ (фоновая запись в состоянии покоя) проводилась в утреннее время, исключались интенсивные физические нагрузки накануне обследования.

В ходе проведения исследования удалось установить, что среди обучающихся 5-х классов показатель стресс-индекса в норме у 36 % респондентов. При этом ниже нормы показатель

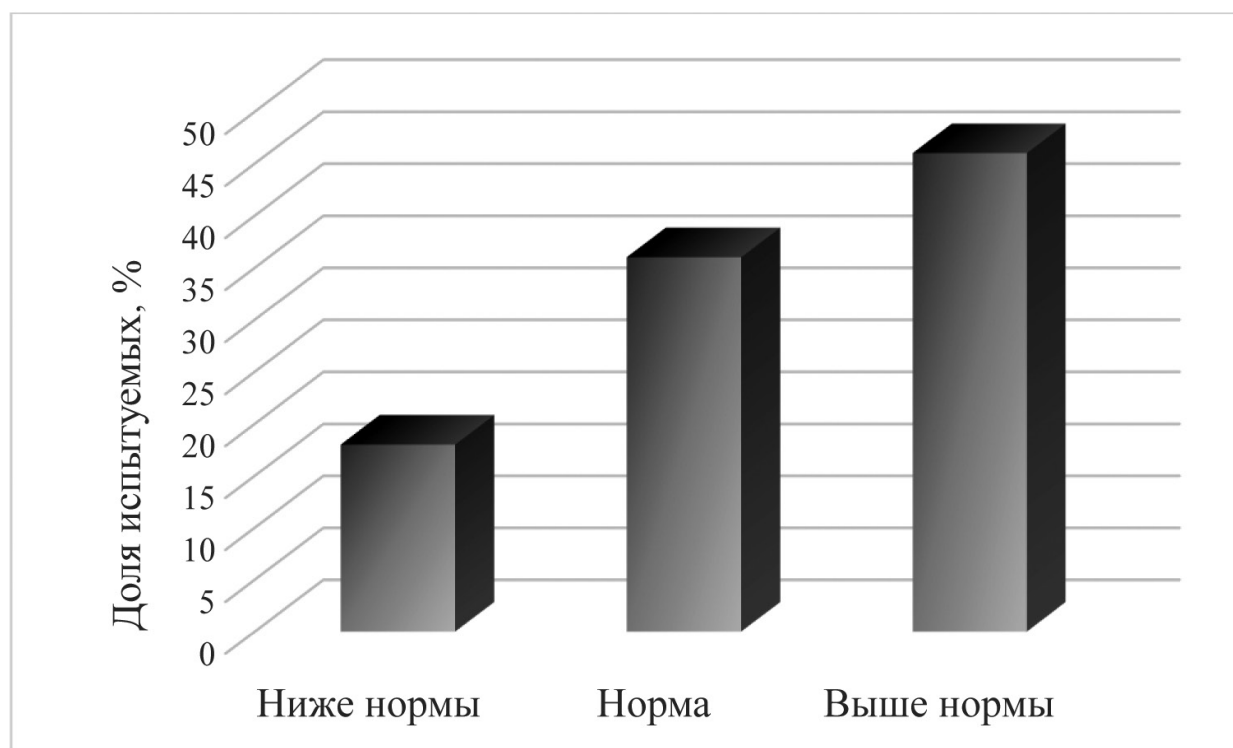


Рис. Показатели стресс-индекса Баевского пятиклассниц
Fig. Baevsky Stress Index indicators for fifth-graders

стресс-индекса отмечен у 18 %, а превысил норму – у 46 % испытуемых. Полученные данные свидетельствуют о том, что почти у половины группы (46 %) регуляторные механизмы вегетативной функции организма находятся в состоянии напряжения. Это может указывать на нарушение адаптационных способностей организма обучающихся к условиям основного общего образования.

Заключение. Проведенное исследование среди обучающихся 5-х классов МАОУ СШ № 45 позволило установить проблему адаптации их организма к условиям основного общего образования. Для решения данной проблемы мы предлагаем программу наставничества для пятиклассников как средство успешной адаптации их организма к условиям обучения в основной школе.

Программа наставничества для пятиклассников общеобразовательных учреждений направлена на успешную адаптацию обучающихся при переходе от начальной к основной школе. Наставник – это связующее звено между условиями обучения в среднем звене общеобразовательного учреждения и «юным» учеником.

Наставник может подсказать и помочь обучающимся при возникающих трудностях в изучении учебной программы; поделиться собственным опытом в разных сферах жизни, дать полезные советы при изучении учебного материала; познакомить со школой и ее внеурочной деятельностью, дополнительным образованием.

Наставниками для будущих пятиклассников могут стать обучающиеся старшей школы из профильного педагогического класса. Данное направление активно развивается в общеобразовательных школах. Для будущих педагогов пробы в «наставничестве» будут отличным опытом в дальнейшей профессиональной карьере, а для пятиклассников станут возможностью успешно адаптироваться к основной школе, активно учиться и развиваться.

Таким образом, наставничество является важным аспектом в сохранении здоровья пятиклассников общеобразовательного учреждения. Включение наставничества в образовательную среду содействует преодолению трудностей, успешному изучению учебного материала и раскрытию потенциала ученика.

Библиографический список

1. Биндусов Е.Е., Овсянникова М.А., Зверева З.Ф. Анализ индекса напряжения Баевского при различной двигательной активности на занятиях по физической культуре в вузе // Педагогический журнал. 2021. Т. 11, № 5-1. С. 659–664. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775723000584> (дата обращения: 26.11.2024).
2. Боровец О.С., Гусакова Н.Е., Клочкова Л.А. Наставничество как способ повышения эффективности социальной адаптации школьников // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. 2023. 7 июня. С. 31–34.
3. Дьякова О.М. Реализация психолого-педагогического сопровождения наставничества в школе // Современное педагогическое образование. 2023. № 8. С. 57–61.
4. Ерошкина А.В., Федотенко И.Л. Психолого-педагогические аспекты адаптации младших подростков к средней школе // Психология в пространстве образования и личностного развития: перспективные практики научного исследования и сотрудничества. 2024. 14–15 декабря. С. 86–88.
5. Кужугет А.А., Черепанова А.И. Нугаев А.Р. Наставничество первокурсников-спортсменов как фактор их успешной адаптации к условиям вуза // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2024. № 1 (67). С. 43–50.
6. Маркова И.И. Особенности адаптации современных пятиклассников при переходе из начальной школы в основную // Психолого-педагогический поиск. 2021. С. 22.
7. Матвеева Н.В., Абрамов М.А., Машурик Е.В. Система наставничества в деятельности школьных служб примирения: проблемы и перспективы // Медиация в образовании: социокультурный контекст: матер. V Междунар. конф. Красноярск, 2023. С. 156–159.
8. Подшибякина С.А. Разработка и внедрение проекта «Территория наставничества» в образовательной организации «Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Владимира “Средняя общеобразовательная школа № 49 им. М.М. Сперанского» // Ученые записки. 2022. № 2 (42). С. 246–248.
9. Проскурякова М.А. Формы наставничества образовательной организации в дополнительном образовании // Потенциал образования для самореализации и развития талантов у молодежи. 2023. 20 января. С. 100–105.
10. Психологический анализ причин неуспеваемости в подростковом возрасте 10–12 лет / Калинин А.Р. и др. // Инновационные идеи молодых исследователей. 2021. С. 157–164.
11. Силич И.Д. Реализация направлений наставничества в средней школе как средство воспитания подрастающего поколения // XII Региональные образовательные Кирилло-Мефодиевские чтения. Омск, 2023. С. 357–362.
12. Уланова Г.А., Ключева Н.В., Назарова И.Г. Социально-психологическое и организационно-управленческое сопровождение психологического благополучия обучающихся школ // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 3. С. 66–71.
13. John, L.L. M., Ishengoma, J.M., & Kafanabo, E.J. (2023). Trends in mentoring of beginning teachers in government secondary schools of Rukwa Region, Tanzan. *East African Journal of Education and Social Sciences*, 4 (3), 136–145. URL: <https://www.ajol.info/index.php/eajess/article/view/254247> (access date: 26.11.2024).
14. Kraft, M.A., Bolves, A.J., & Hurd, N.M. (2023). How informal mentoring by teachers, counselors, and coaches supports students' long-run academic success. *Economics of Education Review*, 95, 102411. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775723000584> (access date: 26.11.2024).

15. Martins, J., Rosário, P., Cunha, J., Núñez, J. C., Vallejo, G., & Moreira, T. (2024). How to help students in their transition to middle school? Effectiveness of a school-based group mentoring program promoting students' engagement, self-regulation, and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 76, 102230. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X2300084X> (access date: 26.11.2024).
16. Mqadi, G.S. (2024). The efficacy of stem mentoring programme in promoting secondary school students' interest towards stem in Kwazulu-natal province, South Africa. *Asian Journal of Educational Research*, 12 (1), 72–81. URL: https://www.researchgate.net/profile/Glorious-Mqadi/publication/380006579_THE_EFFICACY_OF_STEM_MENTORING_PROGRAMME_IN_PROMOTING_SECONDARY_SCHOOL_STUDENTS_INTEREST_TOWARDS_STEM_IN_KWAZULU_NATAL_PROVINCE_SOUTH_AFRICA/links/6627a0ad43f8df018d21e80b/THE-EFFICACY-OF-STEM-MENTORING-PROGRAMME-IN-PROMOTING-SECONDARY-SCHOOL-STUDENTS-INTEREST-TOWARDS-STEM-IN-KWAZULU-NATAL-PROVINCE-SOUTH-AFRICA.pdf (access date: 26.11.2024).
17. Muraya, D.N., & Wairimu, E.N. (2020). Effects of teacher mentoring on the classroom practices of lower grade primary school teachers in Kwale County, Kenya. *Educational Research and Reviews*, 15 (8), 473–486. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-021-00642-3> (access date: 26.11.2024).

MENTORING AS A FACTOR OF SUCCESSFUL FUNCTIONAL ADAPTATION OF 5TH GRADE STUDENTS TO THE CONDITIONS OF MIDDLE SCHOOL

A.A. Kuzhuget (Krasnoyarsk, Russia)

P.V. Boyko (Krasnoyarsk, Russia),

A.R. Nugaev (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The transition of students from primary to middle school is in many ways a difficult and significant stage of adaptation, the complexity of which is determined by new social conditions [Markova, 2021]. In addition, the age of 10–12 years is accompanied by physiological and psychological changes [Kaligin et al., 2021], which makes the process of adaptation to middle school education more difficult. Therefore, the mission of the school is to find a link between the educational process and the mental development of a teenager, ensuring the successful adaptation of a fifth-grader. In this article, we consider the basic principles and methods of a mentoring program for fifth-graders in the secondary school, which can solve the problem of adapting students to middle school and provide an opportunity to receive education at the proper level.

The purpose of the article is to identify and justify the need to implement a mentoring program for fifth-graders in secondary education institutions to ensure successful adaptation of students to middle school.

The methodology and research methods include analysis of scientific and methodological literature, a method for assessing the state of the autonomic nervous system and the cardiovascular system using the VNS-MICRO hardware complex, and a method for statistical data processing.

Research results. The respondents involved in the study were 11 girls, fifth-grade students of Secondary School No. 45. During the experimental part of the research, it was possible to note that the majority of students had an elevated level of the Baevsky stress index, that indicates violation of the adaptive abilities of the students' body to study in middle school.

Conclusion. The conducted research among 5th grade students made it possible to determine the problem of their body's adaptation to the conditions of middle school education. To solve this issue, we developed a mentoring program for fifth-graders as a means to successfully adapt their body to the conditions of education in the middle stage of a secondary education institution.

Keywords: *mentoring, stress, adaptation, health, fifth graders, school, pedagogical class.*

Kuzhuget, Artysh A. – PhD (Biology), Associate Professor, Department of Biomedical Foundations of Physical Culture and Life Safety, Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); Scopus Author ID: 57189692553; ORCID: 0000-0002-5251-9352; e-mail: kartysh84@mail.ru

Boyko, Polina V. – Bachelor's Degree Candidate, Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: bopolya03@mail.ru

Nugaev, Artur Rinatovich – Master's Degree Candidate, Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: a@kspu.ru

References

1. Bindusov, E.E., Ovsyannikova, M.A., & Zvereva, Z.F. (2021) Analysis of the Baevsky stress index during various motor activities in physical education classes at the university. *Pedagogicheskiy zhurnal Uchrediteli: Analitika Rodis* [Pedagogical Journal Founders: Rodis Analytics], 5 (1), 659–664. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775723000584> (access date: 26.11.2024).
2. Borovets, O.S., Guskova, N.E., & Klochkova, L.A. (2023, June 7). Mentoring as a way to improve the effectiveness of social adaptation of schoolchildren. In: *V nauke, obrazovanii, obshchestve: tendentsii i perspektivy razvitiya* [In Science, Education, Society: Trends and Development Prospects] (pp. 31–34). The 2nd All Russian scientific and practical conference. Cheboksary, Russia.

3. Dyakova, O.M. (2023). Implementation of psychological and pedagogical support for mentoring at school. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education], 8, 57–61.
4. Eroshkina, A.V., & Fedotenko, I.L. (2024, December 14–15). Psychological and pedagogical aspects of adaptation of younger adolescents to middle school. *Psikhologiya v prostranstve obrazovaniya i lichnostnogo razvitiya: perspektivi praktiki nauchnogo isledovaniya i sotrudnichestva* [Psychology in the space of education and personal development: promising practices of scientific research and cooperation] (pp. 86–88). The 2nd All Russian scientific and practical conference. Kaluga, Russia.
5. Kuzhuget, A.A., Cherepanova, A.I., & Nugaev, A.R. (2024). Mentoring of first-year athletes as a factor of their successful adaptation to university conditions. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astafyeva* [Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev], 1 (67), 43–50.
6. Markova, I.I. (2021). Features of adaptation of modern fifth-graders during the transition from primary to middle school. *Psikhologo-pedagogicheskiy poisk* [Psychological and Pedagogical Search], 4 (60), 22–33.
7. Matveeva, N.V., Abramov, M.A., & Mashurik, E.V. (2023, October 6–7). The mentoring system in the activities of school reconciliation services: problems and prospects. In: *Mediatsiya v obrazovanii: sotsiokulturnyy kontekst* [Mediation in education: socio-cultural context] (pp. 156–159). The 5th International Conference. Krasnoyarsk, Russia.
8. Podshibyakina, S.A. (2022). Development and implementation of the project “Territory of Mentoring” in the Municipal Autonomous Educational Institution of the City of Vladimir, Secondary School No. 49 named after M.M. Speransky. *Uchenye zapiski* [Scientific Notes], 2 (42), 246–248.
9. Proskuryakova, M.A. (2023, January 20). Forms of mentoring of an educational organization in additional education. In: *Potentsial obrazovaniya dlya samorealizatsii i razvitiya talantov u molodezhi* [The potential of education for self-realization and development of talents in young people] (pp. 100–105). Regional scientific and practical conference dedicated to the Year of Teacher and Mentor. Irkutsk, Russia.
10. Kaligin, A.R., Nemaltsina, M.S., Popova, A.Yu., & Silin, S.A. (2021, June 20). Psychological analysis of the reasons for failure in adolescence aged 10–12 years. In: *Inovatsionnye idei molodykh issledovateley* [Innovative ideas of young researchers] (pp. 157–164). International scientific research contest. Penza, Russia.
11. Silich, I.D. (2023). Implementation of mentoring directions in secondary schools as a means of educating the younger generation. In: *The 12th Regional Educational Cyril and Methodius Readings* (pp. 357–362). Omsk, Russia.
12. Ulanova, G.A., Klyueva, N.V., & Nazarova, I.G. (2019). Social-psychological and organizational-managerial support for the psychological well-being of school students. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kostroma State University], 3 (25), 66–71.
13. John, L.L. M., Ishengoma, J.M., & Kafanabo, E.J. (2023). Trends in mentoring of beginning teachers in government secondary schools of Rukwa Region, Tanzan. *East African Journal of Education and Social Sciences*, 4 (3), 136–145. URL: <https://www.ajol.info/index.php/eajess/article/view/254247> (access date: 26.11.2024).
14. Kraft, M.A., Bolves, A.J., & Hurd, N.M. (2023). How informal mentoring by teachers, counselors, and coaches supports students’ long-run academic success. *Economics of Education Review*, 95, 102411. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775723000584> (access date: 26.11.2024).

15. Martins, J., Rosário, P., Cunha, J., Núñez, J. C., Vallejo, G., & Moreira, T. (2024). How to help students in their transition to middle school? Effectiveness of a school-based group mentoring program promoting students' engagement, self-regulation, and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 76, 102230. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X2300084X> (access date: 26.11.2024).
16. Mqadi, G.S. (2024). The efficacy of stem mentoring programme in promoting secondary school students' interest towards stem in Kwazulu-natal province, South Africa. *Asian Journal of Educational Research*, 12 (1), 72–81. URL: https://www.researchgate.net/profile/Glorious-Mqadi/publication/380006579_THE_EFFICACY_OF_STEM_MENTORING_PROGRAMME_IN_PROMOTING_SECONDARY_SCHOOL_STUDENTS'_INTEREST_TOWARDS_STEM_IN_KWAZULU_NATAL_PROVINCE_SOUTH_AFRICA/links/6627a0ad43f8df018d21e80b/THE-EFFICACY-OF-STEM-MENTORING-PROGRAMME-IN-PROMOTING-SECONDARY-SCHOOL-STUDENTS-INTEREST-TOWARDS-STEM-IN-KWAZULU-NATAL-PROVINCE-SOUTH-AFRICA.pdf (access date: 26.11.2024).
17. Muraya, D.N., & Wairimu, E.N. (2020). Effects of teacher mentoring on the classroom practices of lower grade primary school teachers in Kwale County, Kenya. *Educational Research and Reviews*, 15 (8), 473–486. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-021-00642-3> (access date: 26.11.2024).