

**Зотова Ф.Р.**

Камский государственный институт физической культуры

## **СИСТЕМА РАБОТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ПЕРЕГРУЗОК И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**В статье раскрыты позитивные и негативные результаты педагогических инноваций в системе работы современной школы. Рассмотрена система деятельности педагогического коллектива по предупреждению учебных перегрузок и переутомления современных школьников, включающая методологический, методический, содержательный, процессуальный и управленческий компоненты; представлены результаты апробации предлагаемой системы.**

В конце XX и начале XXI века российское общество, вступившее в этап радикальных социально-экономических и политических реформ, потребовало от системы образования динамичного реагирования и адаптации к преобразованиям. Изменение основных ориентиров, принципов, базовых ценностей общественного развития, необходимость удовлетворения потребности общества в подготовке высокообразованных, конкурентоспособных специалистов, способных быстро адаптироваться к изменениям в социальной среде, являются важными факторами активизации инновационных процессов в системе образования [4, 6].

Анализ тенденций развития системы образования показывает, что большинство общеобразовательных учреждений в той или иной степени включены в инновационные преобразования. Под влиянием инновационных процессов изменяются не только отдельные ее компоненты – цели, содержание, методы и технология обучения, но прежде всего сущностная, парадигмальная основа. Широкое распространение получают школы нового типа, для которых, при всем многообразии стратегий их развития, приоритетной является личностно-развивающая направленность и гуманистический характер образовательного процесса [3]. Содержание образования в инновационных школах приобретает принципиально новые черты: профильность, интегративность и вариативность.

В процессе образования и воспитания детей и подростков внедряются множество инновационных образовательных моделей, в которых акцент сделан прежде всего на раннее вовлечение детей в предметное обучение, увеличение суммарной информационной и

психологической нагрузки, интенсификацию учебной деятельности, тесное слияние новых интеллектуальных технологий с обучающими программами. При этом двигательный компонент активности остается либо неизменным, либо существенно ущемляется за счет увеличения статического компонента в режиме дня школьника. Подобные подходы могут привести к нарушениям процесса адаптации к условиям обучения, выражаящимся в значительном нервно-эмоциональном напряжении. Неадекватные нагрузки на фоне прогрессирующего накопления утомления в последующем вызывают функциональные расстройства и способствуют снижению уровня здоровья учащихся инновационных школ [2, 7]. Ситуация усугубляется катастрофическим снижением физической активности учащихся школ нового типа, потерей их интереса к физической культуре, снижением их мотивации к занятиям физическими упражнениями [1, 5].

Так, нашими исследованиями установлено [5], что современные школьники в свободное время отдают предпочтение малоактивным формам досуга (чтение книг, работа за компьютером, просмотр фильмов и т. п.); лишь 19% исследуемых школьников активно занимаются физической культурой. При этом проблема гиподинамии более ярко выражена в инновационной школе, что обусловлено более высокой учебной загруженностью гимназистов (лицеистов).

Анализ социально-экономических условий и образа жизни современных школьников показал, что у большинства учащихся имеет место несоответствие режимных моментов гигиеническим требованиям – у гимназистов в среднем на 1-2 часа короче ноч-

ной сон, подготовка домашних заданий у большинства гимназистов (65,9%) занимает 3-4 часа, у 9,2% – 5-7 (!) часов. При этом 27,2% гимназистов заканчивают подготовку домашних заданий позднее 22 часов, а более 70% гимназистов в выходные дни вообще не бывают на свежем воздухе, 38,6% – проводят на свежем воздухе не более 1 часа в день, а 36,4% – не более двух часов.

Изучив более 4 тысяч медицинских карт учащихся гимназии, мы установили, что к окончанию учебы большинство из них имеют 2-3, а иногда даже 4 хронических заболевания; при переходе к предметному (V класс) и профильному обучению (IX класс) в гимназиях наблюдается прирост количества часто болеющих детей; более половины гимназистов заканчивают учебный год с признаками ярко выраженного утомления [5].

Таким образом, повышение качества образования в современной школе (гимназии, лицее) с особой остротой ставит вопрос о предупреждении перегрузок и сохранении здоровья учащихся этих школ. То есть родители и гимназисты как бы поставлены перед выбором: или качественное образование, или качество здоровья. Каков выход из данной ситуации?

С учетом вышесказанного нами была разработана модель деятельности педагогического коллектива по предупреждению переутомления и сохранению здоровья учащихся (см. схему).

Структурно-логическая модель представляет собой схему, в которой отражены методологический, методический, содержательный, процессуальный, управленческий компоненты системы деятельности педагогического коллектива. Все структурные единицы модели, ее составляющие элементы состоят в функциональной взаимозависимости и взаимосвязи.

Системообразующим ядром разрабатываемой модели является цель организации системы деятельности педагогического коллектива.

Модельными характеристиками разработанной системы являются:

- задачи организации системы деятельности педагогического коллектива;

- дидактические условия, определяющие ценность системы деятельности педагогического коллектива;
- содержание деятельности педагогического коллектива;
- формы и методы работы педагогического коллектива;
- структура управления деятельностью педагогического коллектива;
- результат деятельности педагогического коллектива.

*Предупреждение учебных перегрузок, переутомления и формирование физически и психически здоровой личности, способной к саморазвитию и успешной социализации, – основная цель, которая определяет содержание и функции всех компонентов разработанной системы.*

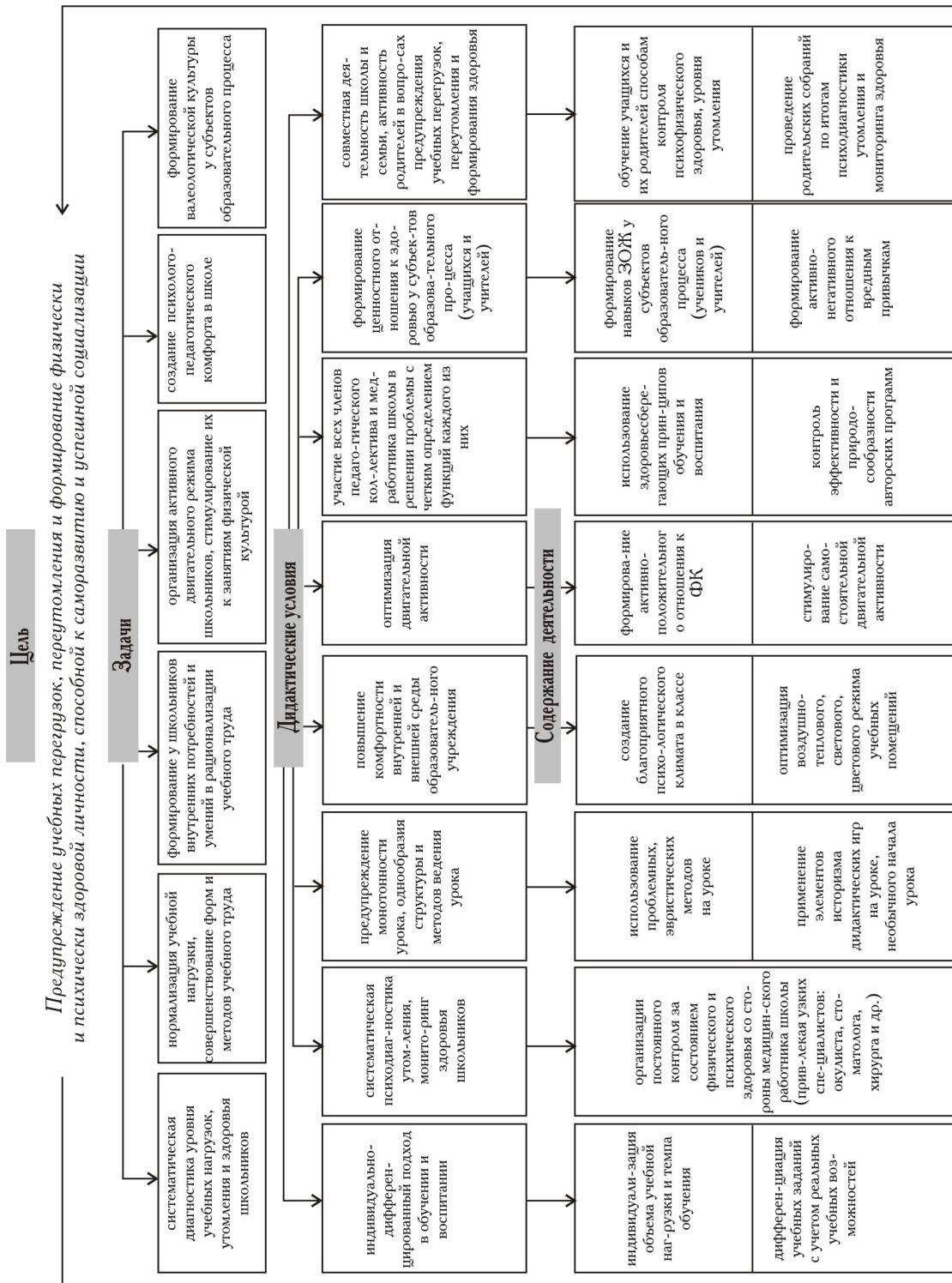
Цели и задачи функционирования системы деятельности педагогического коллектива по предупреждению переутомления, снижения психического и физического здоровья современных школьников определяют восемь дидактических условий (см. схему).

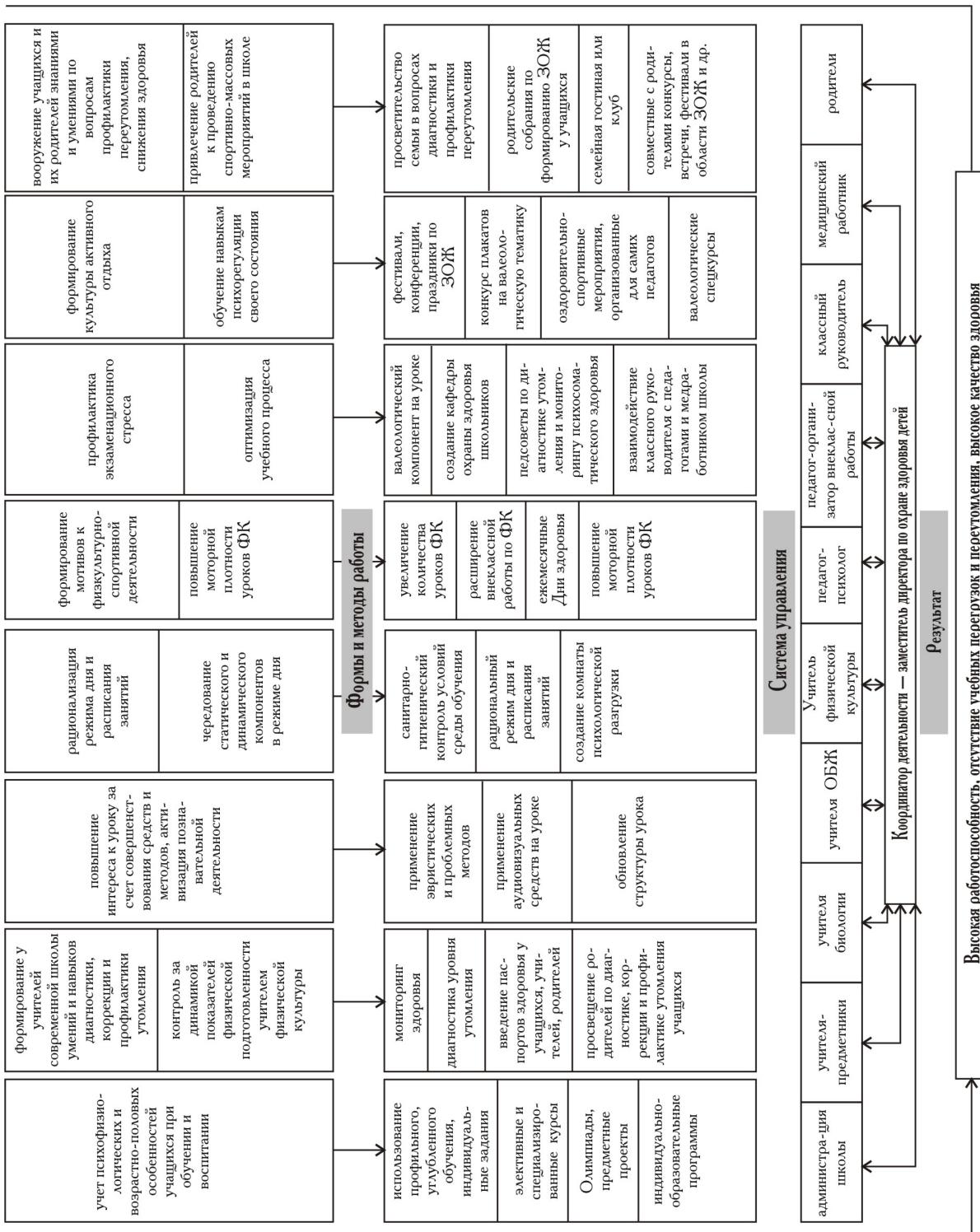
Содержательный компонент модели отражает отдельные направления и пункты деятельности педагогического коллектива, которые должны быть использованы в организации данной системы. При разработке содержательного компонента системы направления деятельности педагогического коллектива были объединены под конкретные дидактические условия (см. схему). Например, *индивидуально-дифференцированный подход в обучении и воспитании* (первое дидактическое условие) реализуется в следующих содержательных элементах деятельности:

- индивидуализация объема учебной нагрузки и темпа обучения;
- дифференциация учебных заданий с учетом реальных учебных возможностей;
- учет психофизиологических и возрастно-половых особенностей учащихся при обучении и воспитании.

Процессуальный компонент разрабатываемой модели представлен формами и методами работы педагогического коллектива по реализации цели предлагаемой модели. Формы и методы работы в модели находятся в тесной взаимосвязи с содержательным компонентом и систематизированы по это-

**Модель деятельности педагогического коллектива по предупреждению переутомления и сохранению здоровья учащихся школы**





му признаку: содержательный компонент реализуется через определенные формы и методы деятельности (восемь дидактических условий → восемь содержательных компонентов → восемь групп форм и методов).

Управлеченческий компонент модели – это лица, ответственные за отдельные направления и формы работы педагогического коллектива по реализации поставленной цели: *администрация школы; учителя-предметники; учителя биологии; учитель основ безопасности жизнедеятельности; учитель физической культуры; педагог-психолог; педагог - организатор внеклассной работы; классный руководитель; медицинский работник; родители.*

В моделировании системы работы школы по предупреждению учебных перегрузок, переутомления учащихся современной школы и формированию у них психического и физического здоровья предусматривается активное соучастие самого школьника в решении проблем, включенность его в адекватные виды деятельности.

*Высокая работоспособность, отсутствие учебных перегрузок и переутомления, высокое качество здоровья* – это результат модели деятельности педагогического коллектива по предупреждению учебных перегрузок, переутомления, психического и физического оздоровления школьников.

Необходимым этапом построения и анализа модели является экстраполяция ее на реальный учебно-воспитательный процесс.

Так, в ходе апробации созданной модели мы разработали экспериментальную программу повышения двигательной активности. Программа включала:

➤ увеличение количества уроков физической культуры до 3 раз в неделю (по мнению многих авторов, 2 урока физической культуры (ФК) в неделю восполняют двигательный дефицит только на 11%). Третий урок ФК имел преимущественно тренирующую (развивающую) направленность, обучающий компонент практически отсутствовал; в конце каждого занятия проводились релаксационный и психоформирующий тренинги, направленные на овладение навыками психорегуляции, способствующие снижению тревожности у школьников;

- повышение моторной плотности третьего урока физической культуры за счет применения метода круговой тренировки (комплексы круговой тренировки менялись через 6 недель);
- обучение основам психической саморегуляции на заключительной части вводимого урока физической культуры;
- стимулирование самостоятельной двигательной активности школьников через домашние задания по физической культуре;
- ежемесячный контроль выполнения домашних заданий на уроке ФК;
- проведение спортивно-оздоровительных занятий (СОЗ) на улице (СОЗ является обязательным в Татарстане с 1999 года и проводится один раз в неделю);
- выступление на родительских собраниях (не менее 2 раз в год) по результатам мониторинга физической и функциональной подготовленности учащихся, содержанию домашних заданий ФК, формам организации активного семейного досуга.

С целью определения эффективности разработанной программы был проведен формирующий педагогический эксперимент. К исследованию были привлечены учащиеся четырех классов, из них два – экспериментальные. Количество исследуемых составило 100 человек, в том числе 56 мальчиков.

Перед началом эксперимента (вторая неделя сентября) и по его завершении (последняя неделя мая) было проведено комплексное тестирование учащихся исследуемых классов по семи контрольным упражнениям, изучение их морфофункциональных показателей, заболеваемости.

Проведенное после педагогического эксперимента контрольное тестирование позволило выявить положительное изменение изучаемых параметров в экспериментальных классах. Отдельные результаты тестирования физической подготовленности исследуемых учащихся представлены на рисунке. Как видно из рисунка, прирост в контрольных упражнениях у учащихся экспериментальных классах составил от 4,2 до 30%, у учащихся контрольных классов – от 0,8 до 20%.

Важным результатом экспериментальной программы физического воспитания являет-

ся увеличение суточной двигательной активности учащихся экспериментальных классов на 20,6–28,7%, достоверное повышение у них функциональных показателей (ЖЕЛ, жизненного индекса, становой тяги), приобретение определенных знаний и умений по регуляции психиоэмоционального состояния. Научившись простым приемам психорегуляции, гимназист может использовать их в период участия в олимпиадах по учебным предметам, перед выполнением контрольной работы, при проявлении тревожности и волнения.

В рамках формирующего эксперимента нами было разработано методическое руководство для учителей, завучей и медицинских работников общеобразовательных учреждений по физиолого-гигиеническим и педагогическим основам рационализации учебно-воспитательного процесса в школе, где рассмотрены способы психодиагностики и коррекции утомления и переутомления, освещены формы и методы работы по повышению внешнего и внутреннего комфорта общеобразовательных учреждений, оптимизация условий обучения и нормализации учебной нагрузки.

Отзывы на это методическое руководство со стороны учителей, завучей, медработ-

ников свидетельствуют об актуальности и своевременности такой разработки.

В ходе опытно-экспериментальной работы были апробированы отдельные формы и методы деятельности педагогического коллектива по повышению валеологической культуры учащихся 5-6 классов и их родителей; определены «участки работы» для учителей-предметников, медицинского работника, классных руководителей, педагога-психолога, педагога-организатора.

На родительских собраниях классные руководители рассматривали различные аспекты физического, психического и нравственного здоровья учащихся современной школы – анализ причин и последствий факторов риска для здоровья учащихся, способы диагностики и коррекции утомления и переутомления, рационализации учебного труда школьников. Применялись и другие формы работы с родителями – организация совместного активного отдыха детей и их родителей, семейной гостиной, диспутов и конкурсов на валеологическую тематику.

Направленность изменений позволяет утверждать о действенности предлагаемой в ходе исследования экспериментальной программы:

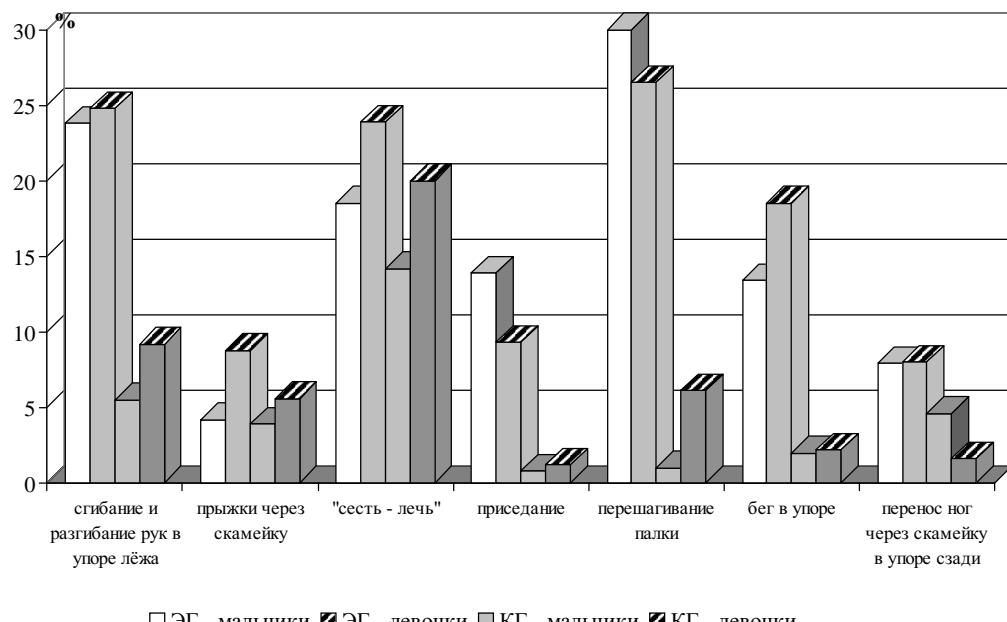


Рисунок 1. Прирост показателей физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп за период исследования

➤ во-первых, экспериментальная программа оптимизации двигательной активности современных школьников способствовала более выраженному положительному приросту морфофункциональных показателей, физической подготовленности, приобретению элементарных умений и навыков регуляции психического состояния.

Результатом воздействия экспериментальной программы является повышение количества учащихся, которые стали посещать спортивные секции и кружки (на 11%). Учащиеся экспериментальных классов приобрели знания и умения по диагностированию и коррекции утомления и переутомления, рационализации учебного труда, овладели простейшими способами аутотренинга;

➤ во-вторых, родители приобрели знания и умения по рационализации режима жизни учащихся и коррекции их переутом-

ления, стали чаще участвовать в активных формах отдыха класса;

➤ в-третьих, к концу формирующего эксперимента у многих педагогов, участвовавших в нем, выявлено повышение уровня активности в контроле и коррекции утомления и переутомления учащихся современной школы, активно-положительное отношение к ФК, ценностное отношение к своему здоровью.

Таким образом, экспериментальная проверка эффективности разработанной системы деятельности педагогического коллектива по предупреждению перегрузок, сохранению и укреплению здоровья учащихся современной школы позволила оценить ее достоинства и недостатки, осуществить коррекцию и усовершенствовать ее.

Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы на основе разработанной модели являются подтверждением ее целесообразности и практической значимости.

---

**Список использованной литературы:**

1. Антонюк С.Д. Влияние дифференцированных режимов ДА на ФП и ФР подростков, обучающихся в школах различного типа: Дис. кан. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.
2. Антропова М.Б. и др. Инновация, учебная нагрузка и здоровье детей // Народное образование. – 1998. – №9-10. – С. 171-174.
3. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования // Педагогика. – 1997. – №4. – С. 11-17.
4. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века (в поисках практико-ориентированной образовательной концепции). – М.: Педагогика, 1997.
5. Зотова Ф.Р. Переутомление учащихся и его предупреждение в условиях современной школы: Монография. – Казань: Изд-во КГУ, 2004.
6. Коршунова Н.Л. Соционактивные аспекты инновационной педагогической идеи // Педагогика. – 2000. – №7. – С. 3-12.
7. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания». – М.: Изд-во ГУ НЦЗД РАМН, 2003.