

Система доктора Базарного: здоровьеразвивающие принципы обучения учащихся

В.П. Щербинина

Всё чаще и чаще на страницах педагогической литературы встречаются тревожные цифры о состоянии здоровья подрастающего поколения, особенно о так называемых школьных формах патологии. Что происходит в наших школах сегодня? Мы обратились к медицинским работникам средней школы № 20, 37, гимназиям № 3 и 4 г. Гродно, где уже много лет студенты педагогического факультета Гродненского государственного университета им. Я. Купалы проходят учебную практику. Анализируя данные за 2008, 2009 и 2010 годы, можно сказать, что резко увеличилось число учащихся, у которых отмечено понижение зрения. Сравнивая данные за 2009 и 2010 годы, увеличение в процентном отношении — 10%, в числовом отношении — на

709 учащихся. Увеличивается число учащихся и по другим видам патологий. Можно сделать вывод: здоровых детей становится всё меньше.

Что можно сделать, чтобы страшные цифры этой статистики как можно меньше относились к нашим ученикам?

Вот уже несколько лет мы знакомим студентов и учителей с организацией профилактической работы по предупреждению близорукости и нарушения осанки у детей, используя методические рекомендации, разработанные В.Ф. Базарным.

Исследования, проводимые под руководством Базарного, убедительно показали, что обычно неблагоприятное влияние в школе связывалось с недостаточной освещённостью, особенностями питания, недостаточной физической активностью. Это так. Но вместе с этим исследованием был вскрыт целый комплекс неблагоприятных моментов для здоровья детей в школе. Традиционное построение уроков, способы передачи информации и технологии учебно-воспитательного процесса буквально «вытравивали из школы детерминанты биологического развития человека» — прямостояние, пространство, движение, физические нагрузки, ориентировочно-поисковую активность. Нарушается активизация функций организма. «...Всё это приводит к тому, что дети в процессе письма и чтения пребывают в хроническом сенсорно-моторном, психоэмоциональном и нервно-вегетативном напряжении. Отмеченные виды напряжения угнетают важнейшие биоритмы организма, биологические процессы созревания и развития, в том числе способствуют возникнове-

нию целого ряда школьных форм патологии: близорукости, нарушения осанки, сердечно-сосудистых, нервных расстройств и т.д.» (Начальная школа. 1990. № 6. С. 89).

В.Ф. Базарным разработана методика по охране и укреплению здоровья детей. Полученная теоретическая база стала основой для проведения широкомасштабной реорганизации способов, приёмов и технологий учебно-воспитательного процесса с целью активизации деятельности организма. Этого можно добиться, используя биологические предпосылки нормального развития:

— вертикализация позы в процессе обучения,

— пространство.

Что представляет собой вертикализация позы? Это периодическая смена поз, в частности перевод детей из традиционной позы обучения сидя, в позу стоя. «...Вспомним, как кричит малыш, стараясь подняться на ноги. А встав однажды, он готов танцевать сутками. Но его принуждают садиться. «Так надо!» — убеждённо повторяет мама (вслед за авторами «Программы воспитания и обучения в детском саду») и с восьми месяцев насильно приучает ребёнка к неестественной для него сидячей позе. Кстати, самой вредной для здоровья: сдавлены лёгкие, хуже работают сосуды, питающие головной мозг, сжат шейный симпатический ствол...» (Народное образование. 1990. № 4. С. 39).

Итак, режим динамических поз. В.Ф. Базарный предлагает два варианта практического решения этого вопроса. Первый способ не требует никаких материальных затрат. Просто там, где это возможно, на каком-то

этапе урока менять позу детей (сидя — стоя). Например, устный счёт на уроке математики проводить стоя. Второй способ — использование настольной конторки с оптимальной для зрительного труда наклонной поверхностью и меняющейся высотой рабочей поверхности 10–15 минут, потом ученик меняется местом с товарищем по парте.

Учителю необходимо строить урок с таким расчётом, чтобы ученики несколько раз организованно переходили из положения сидя в положение стоя. Однако главное здесь — не столько продолжительность пребывания в таком положении, сколько сам факт смены позы. Владимир Филиппович считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье — нравственное и физическое: «...Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях зрительного поиска на просторе...» (Начальная школа. 1992. № 2. С. 76).

Глаз как орган заканчивает своё структурное формирование к 11–12 годам. В возрасте 6–7 лет орган находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность — наличие дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для такого глаза — рассмотрение удалённых объектов. А что мы имеем в школах? Большую часть учебного времени дети работают с книгой или тетрадь на близком от глаз расстоянии. «...Ведь кроме существующих «бетонных тупиков» — плодов урбанизации, мы заключаем их — с 6–7 лет — ещё и в «тридцатисантиметровые книжные тупики» — такое обычно расстояние между глазами ребёнка и

учебником. Между тем доказано, что наши нейродинамические окончания как бы «встроены» в пространство. Чем жёстче это пространство ограничено, тем больше мы уходим в депрессию. У детей же это выражается ещё сильнее. Вне пространства они попадают в состояние хронической угнетённости...» (Народное образование. 1990. № 4. С. 58).

Такие зрительные нагрузки для многих детей становятся непосильными. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему работать без напряжения вблизи. Возникает близорукость. Выход из создавшегося положения в следующем: **расширить зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока**. Достичь этой цели можно при помощи приёмов, предложенных доктором медицинских наук В.Ф. Базарным.

а) Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). При этом каждый ученик во время классных занятий находится на своей зрительной рабочей дистанции.

Определяется она тем расстоянием, с которого ребёнок может различать печатные буквы, равные по высоте 1 см. Для этого используется стандартная разрезная касса букв и слогов. В начале учебного года учитель проверяет вышеуказанным способом зрение учащихся и, исходя из полученных данных, рассаживает их в классе.

б) Другой вариант расширения зрительно-пространственной активности — использование разного рода **зрительно-двигательных траекторий**. Да, действительно, школьные нагрузки порой становятся непосильными. Как быть? Беречь от перегрузок. Беречь — значит твёрдо знать, как организовать режим дня, как чередовать отдых и труд. Стоит понять, что многие школьные трудности связаны с состоянием здоровья ребёнка.

«Убийственный конвейер» — так называет современную школу профессор В.Ф. Базарный. Прежде всего потому, что современный процесс обучения калечит ребёнка физически и психически.

Базарный утверждает, что знает ответ на вопрос «Что делать?».