

НАМ НУЖНА ДРУГАЯ ШКОЛА!

Владимир Филиппович Базарный,
профессор, доктор медицинских наук, г. Сергиев Посад

Утомление и «истощающее развитие» детей в школьной среде стало нормой. И связаны они с гигиеническими, эргономическими, в том числе дидактическими принципами организации учебного процесса и способами обучения. Все они, как оказалось, способствуют пребыванию детей в режиме закрепощающей и истощающей моторной и нейропсихической напряженности. Как решить эту проблему?

- здоровье • зрительный сканер • движение • прямостояние • прямохождение
- раздельное обучение

Социально-образовательный проект «Нам нужна иная школа»

На основе сбора и анализа многочисленных научных работ по этому направлению и собственных многолетних исследований получены данные, которые в наиболее общем виде можно представить в качестве концептуальной классификации основных истоков утомления и «истощающего развития» детей в современной школьной среде (табл. 1).

Остановимся на нескольких источниках, которые оказывают самое разрушительное воздействие на психическое и физическое развитие и здоровье детей.

- **Дети во время учебных занятий вынуждены длительное время сидеть.** При этом положении тела происходит переориентация видовых особенностей человека, таких как прямостояние и прямохождение, на сидячий динамический стереотип, который чужд природе

ребёнка. Экспериментально доказано, что **развитие органов чувств, так же как работа генома человека, напрямую зависят от своевременного установления и укоренения телесной вертикали;**

- **Систематическое пребывание тела в обездвиженности.** Вследствие этого формируется костно-закрепощённый динамический стереотип (в результате в массовой статистике стали появляться «дети овощи», у которых ещё на этапе детства *происходит подавление врождённой потребности к движению*, а затем и любым другим волевым усилиям);
- **Режим согбенного тела с опущенной книзу головой,** который характерен для любого учебного процесса. При таком положении тела человека **происходит угнетение активности генома на фоне подавления симпатической и доминирования эмбриональной парасимпатической активности;**
- **Дезорганизация пространственной синхронизации электрических потенциалов коры головного мозга.** Это явление наблюдается во время длительного сидения

Таблица 1

Концептуальная классификация базовых истоков утомляемости и истощающего развития детей в современной образовательной среде (В.Ф. Базарный, 1981–1991 гг.)

Комплекс факторов закрытых помещений	<ul style="list-style-type: none"> • Возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств или обеднённой природными сенсорными стимулами среды обитания; • Возрастающее воздействие жёстких форм излучений: электронно-лучевого (компьютеры, телевизоры, планшеты, мобильные телефоны), «металло-звукового», мерцающе-светового, электромагнитного
Информационно-психогенные факторы	<ul style="list-style-type: none"> • Возрастающее воздействие потоков абстрактной / безобразной сигнальной информации (буквенно-цифровой) на фоне беднеющей образной сферы (воображения)
Комплекс факторов телесной атонии	<ul style="list-style-type: none"> • Возрастающая телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощённых позно-тонических спастических состояний организма
Комплекс духовно-психических факторов	<ul style="list-style-type: none"> • Угасание духовного потенциала в общении между педагогом и детьми; • Учебно-познавательный процесс организован таким образом, что дети утрачивают к нему живой интерес и не видят в нём смысла для себя

детей. В частности, учёными установлено: при доминировании сидячей учебной позы у учащихся ЭЭГ (электроэнцефалография) схожа с ЭЭГ больных шизофренией;

- **Статические нейромышечные напряжения.** Они возникают у большинства детей во время занятий организованных в сидячем режиме. То есть ежедневно значительный период времени учащиеся пребывают в стрессовом состоянии (по Ганс Селье, 1936). При этом в закрепощённом сидячем положении, в котором они находятся во время уроков, у них отсутствует возможность естественным образом избавиться от стресса, что приводит к постепенному выгоранию полевой субстанции генома;
- **«Бесполое» смешанное обучение мальчиков и девочек по единому календарному возрасту в общем классе.** Заметим, американские учёные проверили этот факт и выявили: при смешанном обучении дети болеют примерно в 4 раза чаще, чем при раздельном;
- **Пресечение свободы работы базового психогенетического механизма — зрительного сканера** (угнетение биогенетического механизма произвольно поисковой деятельнос-

ти) **за счёт режима «близорукого» узкоформатного «книжного» обучения детей.** То есть в учебном процессе доминируют способы передачи информации, предполагающие размещение учебного и дидактического материала на очень близком для глаз расстоянии («близорукая» модель обучения);

- **При сидячем обездвиженном режиме обучения происходит распад утилизированных в память чувств образов мира,** тогда как стабилизация впечатлённых образов происходит при подержании тела в вертикальном положении (по телесно-гравитационной оси);
- **Длительное пребывание в закрытых помещениях и ограниченных пространствах;**
- **Обеднённая природными сенсорными стимулами среда помещений, в которых проводятся учебные занятия;**
- **Хроническая сенсорная депривация (депрессия);**
- **Формирование сознания каждого нового поколения детей происходит**

под воздействием всё возрастающих потоков абстрактной / безобразной сигнально-кодовой информации (буквенно-цифровой), при этом эти процессы возникают на фоне беднеющей образной сферы детей (незрелости их воображения / матрично-образной основы);

• В основе организации образовательного процесса доминируют технико-скоростные информационные установки, которые реализуются на фоне физиологической незрелости психомоторных функциональных возможностей детей (зрительно-ручной координации, право-левополушарного баланса / синхронизации интеллектуальной и чувственной сферы, речемоторных функций);

• Пространство учебных помещений имеет множество углов, которые негативным образом влияют на работу базового психогенетического механизма — зрительного сканера;

• Угасание духовного потенциала в общении между педагогом и детьми.

Здесь стоит обозначить главное. Один из наиболее разрушительных факторов в организационной структуре учебного процесса — моторно-инактивационная сидячая поза учащихся. Вместе с этим вскрыто, что до 90–95% детей идут в школу с незрелостью той физиолого-координаторной основы, которая эволюцией подведена под механизм мыслительных и образно-конструирующих процессов, и, в частности, системы «глаз — рука», обеспечивающей зрительно-ручное интегрированное чувство.

Благодаря исследованиям группы учёных под руководством В.Ф. Базарного, стало ясно, что истоки массового нездоровья молодых поколений народов, а также первично-профилактические и здоровьесохраняющие подходы надо искать не в поликлиниках и в больницах. Всё это следует искать в пространстве образовательных учреждений, так как существующая система воспитания

и обучения детей сориентирована против становления и развития моторной, эмоционально-волевой, а также полочностной природы каждого ребёнка.

В ходе исследований также установлено, что значительное отягощающее влияние на психическое и физическое развитие детей оказали так называемые «образовательные реформы», которые «вдруг» практически в одно и то же время стали происходить в мировом масштабе. Основные из них:

• ростомерная мебель была заменена на одномерную;

• парты с наклонной рабочей поверхностью заменены на учебные столы, имеющие горизонтальную рабочую поверхность;

• импульсно-нажимное перьевое письмо заменено на безотрывное письмо шариковой ручкой, которое осуществимо в процессе учебной деятельности только при постоянных усилиях (во время письма необходим нажим на пишущий шарик ручки);

• в первой половине XX века впервые в истории России мальчиков и девочек стали обучать вместе в условиях одного класса. При этом смешение детей происходит по единому календарному возрасту без учёта их школьной зрелости (несмотря на то, что девочки в начальной школе из-за особенностей психофизиологического развития, как правило, более зрелые (на 1,5–2 года) чем мальчики);

• электроламповое освещение уже длительное время постепенно заменяется на мелькающее люминесцентное (в рамках гигиенических «реформ», имеющих прямое отношение к сфере образования);

• в первых классах вводится скоротечное и скоропись под секундомер; при этом по каким-то «неведомым» причинам в школы не допускается «проникновение» технологий овладения детьми

техникой чтения и письма, которые бы отвечали законам свободы функционирования их сенсомоторных сфер;

- в учебно-познавательном процессе стали доминировать узкоспециализированные предметно-урочные принципы обучения, а также принципы, в основе которых находятся подходы, опирающиеся на формальную логику. При этом подходы, развивающие эмоционально-чувственную сферу детей, практически не используются. Это проявляется в том, что в учебно-познавательном процессе наблюдается резкое ограничение деятельности-трудовых и конструктивно-руководящих принципов обучения. На протяжении ряда десятилетий в сфере образования возрастает разрыв между первичной структурой чувственного мира и абстрактно-символической системой их кодирования (словесного выражения). Другими словами, делается упор на развитие интеллекта детей в обход развития чувственной сферы. Это приводит к общей дисгармонии в развитии детей и возникновению у них нервно-психической патологии;

- из образовательного процесса происходит постепенное планомерное изгнание трудового, музыкального, хореографического воспитания, практически полностью исчезло хоровое пение и живопись (при этом для большинства детей из-за массового закрытия кружков и секций, ранее находящихся на государственном финансировании, эти виды деятельности стали практически полностью недоступны). Заметим, что эти виды воспитательно-образовательных технологий должны быть абсолютно в каждом детском саду и школе;

- созданы условия, при которых из образовательного процесса практически полностью «самоустранились» педагоги мужчины, которых ещё до 60-х годов XX века было большинство. Сегодня мальчиков (будущих мужчин) воспитывают женщины, невольно навязывая им сугубо женские модели поведения. Поэтому не приходится удивляться тому, что нынешние поколения мужчин столь женственны, а у большинства из них подорвана психика;

- помимо всего прочего, над детьми нависает ещё одна серьёзная угроза, которая связана с ранним компьютерным обучением. При этом

очень активно по всем фронтам продвигается идея повсеместно заменить обычные учебники планшетами, на которых дети будут читать электронные книги. Между тем нет ни одной серьёзной научной работы, доказывающей безопасность этих нововведений, не говоря уже об их полезности для психофизического здоровья детей. Ситуация усугубляется тем, что во многих семьях приветствуются электронные игры, которым дети могут посвящать значительную часть дня;

- в педагогической среде наблюдается массовая тенденция, проявляющаяся в виде «мутации» духовно-воспитательной миссии учителя. Постепенно педагоги превращаются в «предметников-урокодателей», имеющих крайне узкую специализацию. При этом одна из важнейших задач образования — воспитание, постепенно исчезает из образовательного процесса;

- массовая школа перестала ориентироваться на целостный подход к духовному, физическому и интеллектуальному развитию ребёнка.

Уже этот далеко не полный перечень факторов и «образовательных реформ» показывает, что школа по-настоящему никогда не опиралась на психофизиологическую и биогенетическую основу развития и раскрепощения потенциалов ребёнка. При этом все упомянутые факторы в совокупности оказывают на детей постоянное негативное воздействие в течение образовательного процесса. Отсюда — условия для возникновения целой группы «школьных» форм патологии.

Таким образом, впервые в мировой науке убедительно доказано, что существующие общепринятые в мировой образовательной практике режимы обучения детей, предполагающие организацию учебного процесса в сидячеобездвиженной позе с низко склонённой головой учеников, а также без учёта различий

в пололичностной ориентации мальчиков и девочек (благодаря специальным исследованиям учёных было доказано, что врождённые интересы мальчиков и девочек существенно отличаются и соответствуют их половой принадлежности), приводят к следующим последствиям:

- способствуют возникновению обширной группы заболеваний опорно-двигательного аппарата (в первую очередь сколиоза);
- блокируют развитие зрительной системы и способствуют формированию близорукости;
- провоцируют возникновение и развитие сердечно-сосудистых заболеваний и нервно-психических расстройств;
- вызывают серьёзные гормональные изменения как у мальчиков, так и у девочек;
- подрывают становление и развитие репродуктивной функции у детей и подростков (у мальчиков и у девочек);
- вызывают деградацию психомоторной и психической сфер;
- истощают как эндокринную, так и другие системы, обеспечивающие полноценное развитие и здоровье ребёнка;
- вызывают глубокие нарушения в развитии и функционировании жизненно важных функциональных систем ребёнка;
- угнетают развитие детей и подростков на генетическом и клеточном уровнях.

Более того, выявлено, что отмеченные формы патологии как раз и оказались первоосновой для возникновения целой группы так называемых болезней цивилизации взрослого периода (патология органов чувств, позвоночника, нервной системы).

Приведённые данные указывают, что борьба с хронической закрепощающей напряжённостью и истощающей утомлённостью детей во время учебного процесса в конце XX и начале XXI столетия стала борьбой за психическое и физическое выживание Человека в планетарном цивилизационном масштабе. А корни этой проблемы кроются в том, что родители в семьях, так же как и сотрудники сферы образования, работающие с детьми в детских садах и школах,

не знают базовых Законов развития и вочеловечивания людей.

Программы поддержки здоровья в образовательном процессе

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет:

- получить гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся;
- повысить уровень успеваемости учащихся и эффективность учебного процесса в целом;
- создать психологический комфорт в образовательном учреждении;
- наиболее эффективно реализовать профилактические меры относительно нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых расстройств, стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и других форм школьной патологии;
- повысить рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения;
- вовлечь педагогов и родителей в общий процесс решения задачи по улучшению здоровья детей в образовательном учреждении;
- улучшить финансовую стабильность образовательных учреждений (особенно для частных школ);
- открыть доступ к дополнительным источникам финансирования, в том числе формируемым специально для реализации государственных национальных проектов по оздоровлению населения страны;
- получить возможность авторского научного сопровождения и пользоваться консультационной поддержкой специалистов в сфере здоровьесберегающей педагогики.

Базовые принципы оздоравливающей программы

- Учебный процесс проводится в режиме сообразной активности генома видовой телесной вертикали (достигается с помощью конторок), динамических поз, ориентировочно-поисковой моторной активности, использования специализированных энергоёмких зрительно-вестибулярных тренажей;
- с целью реализации основной доктрины отечественной системы образования — личностной ориентации учебного процесса, а также учитывая глубокие различия интересов и школьную зрелость мальчиков и девочек, их развели в параллельные классы;
- для поддержания свободной работы зрительного сканера, расширения сенсорного пространства работы мозга и развития творческого воображения организация занятий проводится в режиме дальнего зрения и зрительных горизонтов, также максимально сокращено пользование «близоруким» книжным пространством;
- художественно-образное чтение детей дошкольного возраста и первых классов организуется с использованием широкоформатного экологического «Букваря»;
- для предупреждения статических нейромышечных напряжений и спазмов (стрессов — по Г. Селье) отработаны приёмы постепенного овладения свободой ритмического каллиграфического письма с использованием экологических образных прописей;
- для предупреждения расщепления ассоциации между словом (как звуковым и графическим кодом) и образом, несущим смысл, и тем самым для профилактики деградации духовно-психической сферы детей отработаны приёмы введения учащихся в художественно-образную речь и вдумчивое осмысленное чтение;
- учитывая тот факт, что в первый класс идут до 70% малышей с теми либо иными речевыми расстройствами, а также то, что в процессе «технично-скоростного» обучения данная патология от класса к классу только нарастает, разработана технология совершенствования речи с помощью пошагового алгоритма;

- разработано сообразное законам зрительного восприятия сенсорное обустройство учебно-познавательной среды;

- любой скоростной подход в обучении, который противоречит личностной ориентации учебного процесса, категорически запрещается.

Разработанные автором здоровьесберегающие принципы, позволяющие во время образовательного процесса обеспечить сохранность здоровья учащихся, представлены в его монографиях и брошюрах, которые издавались по заказу Министерства образования РФ. Эти материалы выставлены на официальном сайте автора (www.bazarny.ru), а также на сайтах участников и партнёров проекта «Нам нужна иная школа». При этом вся самая важная информация, относящаяся к данному направлению, собрана, систематизирована и издана в виде комплекта информационно-методических материалов «Здоровье детей в детских садах и школах России», состоящего из четырёх частей.

Необходимо отметить, что для достижения максимально возможного эффекта в процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий как неотъемлемой части программы «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах» её желательно внедрять под контролем Межведомственного координационного совета, организуемого и возглавляемого главой того или иного субъекта РФ (главой города/района/региона). Это связано с тем, что практическое применение описанных принципов и технологий предполагает предварительное проведение комплекса подготовительных мероприятий, которые способствуют улучшению межведомственного взаимодействия между сотрудниками сферы образования и здравоохранения.

Роль прямостояния и прямохождения для человека в учебном процессе и жизни

Движение — абсолютное условие поддержания жизни. Роль двигательной активности в жизни любого человека огромна. И речь сейчас идёт не только жизнедеятельности человека, труд которого связан с физическими нагрузками. Всемирно известный русский учёный, гений Иван Михайлович Сеченов, фундаментальные труды которого были связаны с изучением головного мозга, научно доказал и обосновал прямую взаимосвязь между умственной деятельностью и физической активностью ребёнка. Он утверждал: мысль рождается и заканчивается на мышце.

Таким образом, прослеживается прямая связь между качеством и уровнем трудоспособности человека, деятельность которого связана с умственным трудом и его двигательной активностью.

Однако не только двигательная активность играет важную роль в жизни каждого человека. Не меньшее значение отводится осанке (телесной вертикали прямохождения и прямостояния), которая тысячами играла фундаментальную роль в формировании человека, в том числе в поддержании его жизнеспособности (здоровья), особенно в ранние периоды его жизни.

Именно телесная вертикаль — видовая, то есть присущая только человеку разумному как психогенетическому типу, обеспечивает такое положение тела, при котором все системы и органы человека работают в оптимальном режиме.

Позвоночник, будучи основным энергетическим стержнем и водителем ритмов в организме человека, определяет потенциал здоровья человека (по позвоночнику проходят тысячи энергетических каналов, питающих все органы и системы жизнеобеспечения человека). Любое, даже незначительное искривление позвоночника крайне деструктивно влияет на работоспособность тех или иных органов

в организме человека. Таким образом, патологии позвоночника, приобретённые в раннем детстве (в период детского и школьного возраста), способствуют формированию у человека целого ряда серьёзных заболеваний, которые впоследствии могут переходить в хронические формы.

В работах, выполненных под научным руководством автора, впервые установлено: мышечная активность и телесная вертикаль (прямохождение и прямостояние) не только обеспечивают стабильную работу головного мозга и основных систем организма человека, но и поддерживает работу генома.

Обездвиженность — главная причина «болезней цивилизации»

В XX веке стремительный технический прогресс привёл к повсеместной автоматизации труда в производстве и быту. Это стало причиной того, что объём мышечных усилий в жизни человека, составляющий 100 лет назад 96%, сократился в наши дни до 1%. Основная часть современного человечества прочно села на стул, диван и кресло. **Человек прямоходящий стал человеком сидящим.** Ныне живущие люди (в основном городские жители) по их функциональной, эргономической и физической выносливости, а также по координационной реактивности и жизнетворной энергии далеко отстали от своих предков. **Это условие составляет основную причину взрывного роста хронических не эпидемических патологий, или так называемых «болезней цивилизации».**

Многочисленные исследования во всём мире выявили, что сидячая работа в разы увеличивает риск возникновения таких тяжёлых заболеваний, как рак, инфаркты, инсульты. Последние такие масштабные исследования (с охватом около 900 тыс. человек) проводились в Австралии, Великобритании и США (данные из материалов проекта «Учимся стоя. Работаем стоя. Живём в движении», www.planet-standup.ru)

Роль кровоснабжения. Как известно, наш организм — это сложнейшая система, для нормального развития которой необходимы соответствующие условия. Одним из таких условий является хорошее кровоснабжение его органов и тканей.

Наверняка каждый человек испытывал дискомфорт во время длительной обездвиженности тела вне зависимости от его положения в пространстве (стоя, лёжа или сидя). Это состояние обычно проявляется через боль, скованность мышц, онемение конечностей и покалывание в них. Одной из основных причин, вызывающих такое дискомфортное самочувствие, является недостаточное кровоснабжение органов и тканей. Как известно, их питание кислородом и всеми необходимыми веществами в организме человека происходит благодаря движению потока крови по кровеносным сосудам и капиллярам. Если же их полностью или частично перекрыть даже на не очень длительное время, то проявятся выше перечисленные симптомы. При этом все они быстро проходят, если принять более правильное и удобное для циркуляции крови положение тела.

При обездвиженности человека в положении сидя, особенно во время письма или чтения, нарушение кровоснабжения происходит сразу в нескольких отделах его организма (шейный, грудной отдел, поясничный, крестцово-копчиковый, бедренный). Такая ситуация затрудняет работу всей сердечно-сосудистой системы, в том числе функционирование жизненно важных внутренних органов и систем.

Всё начинается с детства. Сегодня привычка сидячего образа жизни практически у каждого человека начинает формироваться с раннего детства. В детском саду, в школе и даже дома создаётся среда, противоречащая естественным природным процессам развития человека (формирование его психофизиологического потенциала существенно ограничивается внешними условиями).

К сожалению, большинство родителей, воспитателей и педагогов не имеют представления о том, какой колоссальный вред они наносят детям, регулярно усаживая их за красивые столики и на удобные стульчики. Да, безус-

ловно, взрослым очень удобно, когда мальчики и девочки смиренно сидят и не отвлекают их от «важных» дел. Однако стремление родителей и педагогов к личному комфорту никак не связано с развитием детей, ведь **организация образовательного процесса в сидяче-обездвиженном режиме парализует врождённую потребность каждого ребёнка к самопроизвольным движениям**, проявляющимся в непринуждённой игровой атмосфере.

По официальным данным, в России более чем у 80% детей к окончанию детского сада разрушен позвоночник. Корни причины возникновения этой беды стоит искать в очередной реформе системы образования РФ, которая проводилась в середине 1990-х годов. В результате её реализации дошкольные учреждения были преобразованы в образовательные, что дало основания для их профильной переориентации. Теперь в детских садах стал делаться упор не на воспитание и развитие детей, как это было ранее, а на их обучение. Это привело к тому, что детей стали насильно лишать природой данной им двигательной активности, усаживая их на стулья, ради того, чтобы дать «очередную порцию образовательной информации» («сублимированные» / мёртвые знания при отсутствии реально пережитого чувственного опыта, полученного в результате той или иной деятельности).

Вместе с тем существует второй, более опасный период формирования человека — школьный. Принятая во всём мире модель обучения характеризуется прежде всего преобладанием режима, при котором учащиеся систематически удерживаются в течение длительного времени в скованном положении сидя (то есть в состоянии вынужденной гипокнезии (ограничении подвижности), которое, по данным специальных исследований, в десятки раз превышает их физиологические потребности). В итоге движения детей (как проявление свободы жизни

и развития) просто пресечены. При этом **сгорбленная над столом поза ребёнка** (при письме или чтении) **стала для взрослых нормой**, как бы вполне «естественным» состоянием человека во время его образовательной деятельности. **Однако это не так! Такое состояние противоестественно для ребёнка, оно вредит его здоровью.**

Вынужденная гипокинезия (ограничение подвижности) обуславливает состояние перманентного стресса, созданного психоэмоциональным перенапряжением в условиях моторной депривации (отсутствии возможности удовлетворить естественную, жизненно важную физиологическую потребность в движении). В ряде случаев это явление сопровождается вытеснением эмоционального перенапряжения на психосоматический и психоневрологический уровень реагирования, что является дополнительным фактором, влияющим на увеличение количества нервно-психических дисфункций среди школьников.

Параллельное образование мальчиков и девочек

С целью выполнения гигиенических требований комплектации классов по критерию школьной зрелости, требований, касающихся реализации базовой концепции отечественной системы образования — личностного подхода к образованию и воспитанию мальчиков и девочек (речь идёт о принципиальных различиях в восприятии и воображении, интересах и играх у мальчиков и девочек), их развели в параллельные классы. Благодаря параллельному обучению мальчиков и девочек удалось устранить недостатки прошлого опыта их раздельного образования и преодолеть различные сложности, возникающие при смешанных формах обучения детей разного пола.

Основное отличие параллельного обучения мальчиков и девочек в образовательных учреждениях в том, что дети учатся и воспитываются не в отдельных школах (как это принято при раздельном обучении), а в параллельных классах/ группах

в пределах одного учебного заведения.

Стоит напомнить, что под руководством автора первыми дошкольными учреждениями по личностно-ориентированному воспитанию мальчиков и девочек в 80-е годы XX столетия стали ведомственные детские сады Красноярского завода «Красмаш» (ген. директор В.К. Гупалов), а также детские сады г. Стрижевого Томской области. Пионером этого направления в данном регионе стал детский сад «Росинка» (заведующая А.А. Иванова, методист Е.М. Ременюк). Первой школой, в которой стал применяться принцип параллельного обучения мальчиков и девочек в начале 1990-х годов, стал лицей «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края (директор лицея Е.Н. Дубровская).

В настоящее время в России такой тип образования детей выбрали несколько сот школ и детских садов в различных регионах страны. Деятельность этих образовательных учреждений, работающих в режиме параллельного обучения мальчиков и девочек, направлена не только на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса, адекватного усвоения ими социальных ролей, но и на сохранение здоровья. При этом необходимо подчеркнуть, что в основу параллельного образования легли фундаментальные научные знания о человеке.

Более того, в настоящее время подход параллельного обучения детей разного пола по праву считается здоровьесберегающим, так как на его основе у воспитателей и учителей появляется реальная возможность не только учесть физиологические и психологические особенности каждого ребёнка, но и создать необходимые условия для реализации его фундаментальных врождённых психогенетических потребностей. Как известно, многие из них зависят от половой принадлежности человека.

Установлено (Е.Н. Дубровская соавт. 2005, 2010; В.Ю. Гармаш, 2005, 2010

и др.), что в **параллельных классах эффективность обучения существенно выше по сравнению со смешанными классами.** В-первых, оказалось, что только при параллельном обучении учитель в процессе общения (обучения) с детьми может учитывать и опираться на дифференцированные по полу интересы, эмоции, мечты, фантазии, игры мальчиков и девочек, **что, в свою очередь, служит основой для реализации базовой доктрины отечественной системы образования — личностно-ориентированного подхода в обучении.** А бесполой личности, как известно, нет.

Кроме того, у педагогов появляется возможность планировать подачу материала на занятиях с учётом психолого-физиологических особенностей мальчиков и девочек. Например, зная, что пик работоспособности у девочек приходится на начало урока, а у мальчиков на середину, учителя строят уроки так, чтобы наиболее трудный материал успешно усваивался на пике работоспособности. Так же нужно учитывать, что для мальчиков наиболее подходит высокий темп подачи материала, быстрая смена заданий. Мальчики не любят долго писать, не терпят повторов. Зная эти особенности, педагоги могут скорректировать их работу на уроке за счёт разнообразия поставленных задач, дав возможность для проявления самостоятельности и активизации логики мышления.

В классе девочек преобладает размеренный темп урока с большим количеством повторений. Новый материал изучается дозированно, используются типовые задания, акцент делается на развитие речевых навыков с использованием большого количества наглядного материала. Девочки любят много писать, они усидчивы.

Также замечено, что эмоциональная окраска подачи и восприятия нового материала в отдельных классах разная: у девочек — от эмоционального восприятия к его логическому осмыслению, у мальчиков — с точностью до наоборот.

Во-вторых, с параллельного обучения начинает наконец решаться проблема комплектации классов по критерию школьной зрелости.

В-третьих, при параллельной модели обучения

исключаются нежелательные эмоциональные раздражители, отвлекающие детей от учебного процесса.

Многие сторонники смешанного обучения утверждают, что при параллельной модели обучения нарушается общение между полами. Однако здесь уместен для них вопрос: «Скажите, пожалуйста, вы мальчиков и девочек усаживаете вместе на уроках для любовных общений или для учёбы?!»

Во внеурочное время у детей есть возможность для общения и творческого взаимодействия (на переменах, в школьных секциях и кружках, спортивных мероприятиях, на творческих вечерах и праздниках), причём с теми, кого они сами себе выберут. Таким образом, форма параллельного обучения, с одной стороны, мотивирует на учёбу как мальчиков, так и девочек, с другой стороны, она формирует среду для естественного гармоничного межполового общения.

В-четвёртых, параллельное обучение мальчиков и девочек положительно влияет на укрепление как физического, так и психического здоровья учащихся.

Мониторинг о состоянии физического здоровья учащихся в традиционных и параллельных классах показал, что количество пропущенных по болезни человеко-дней в классах параллельного обучения ниже по сравнению с учащимися в смешанных классах.

Также в однополых классных коллективах более благоприятный психологический микроклимат, что подкрепляется полученными результатами специальных исследований, в которых измерялись различные показатели:

- период адаптации протекает более благоприятно при параллельном обучении мальчиков и девочек;

- самоуважение и самооценка у детей в классах параллельного обучения выше, чем в смешанных;
- исследование тревожности и агрессивности показало, что детей с высокими показателями по этим параметрам в классах параллельного обучения нет;
- стабильная положительная динамика по повышению мотивации учащихся к обучению за счёт эмоционального комфорта в однополом классном коллективе;
- количество пропущенных уроков без уважительной причины в параллельных классах намного меньше, чем в обычных;
- важным является стабильное положительное эмоциональное состояние мальчиков и девочек в учебном процессе, так как достаточно высокий уровень комфортности способствует более успешной учебной деятельности;
- по параметру комфортности в целом отмечается высокий показатель. Положительная динамика исследуемого параметра свидетельствует о благоприятной эмоциональной атмосфере в классах параллельного обучения, доверительном взаимоотношении между учителями и учениками. Кроме того, это указывает на большой авторитет педагогов у школьников;
- при параллельном обучении формируются адекватные полоролевые функции, традиционно мужские и женские качества, также воспитывается уважение к противоположному полу. Особая роль при таком обучении, впрочем, как и при любом другом, отводится учителю, который должен направить бьющую ключом энергию мальчиков в нужное русло. Постоянно указывая сильному полу на то, что они мужчины, защитники девочек, будущие воины, учитель стимулирует мальчиков уважительно относиться не только к девочкам, но и к своим мамам, ко всем женщинам, развивать себя физически, быть лидерами,

отвечать за свои поступки. В классе девочек учитель особое внимание уделяет воспитанию чувства нежности, заботы, целевая девочек на их будущее предназначение в жизни — быть любящей матерью, заботливой женой и хозяйкой;

- высокие и средние показатели объёма слуховой памяти у девочек выше, чем у мальчиков, что характерно для восприятия информации у девочек в этом возрасте. Высокие показатели объёма зрительной памяти у мальчиков выше, чем у девочек, это также соответствует психофизиологическому развитию мальчиков;
- по результатам наблюдений и диагностики процесса внимания в классах параллельного обучения наблюдается положительная динамика. По параметру «устойчивость внимания» были видны качественные изменения как в классе девочек, так и в классе мальчиков. Средние показатели преобразовались в высокие. По параметру «переключаемость внимания» в классе мальчиков динамика по всем показателям положительная.

Методы простейших зрительно-координаторных тренажей

Программы воспитания и обучения в детском саду (так же как и в школе) предполагают проведение значительного числа учебных занятий в режиме ближнего зрения (рисование, аппликации, конструирование, чтение, письмо), что способствует поддержанию зрительной и общей утомлённости детей.

На основании этого разработаны простейшие упражнения, которые дети выполняют в процессе напряжённой зрительной деятельности. В различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия, фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки, разнообразные по форме, цвету и размеру. Ими могут служить

игрушки, предметы, карточки с заданиями и ответами, красочные картинки, изображающие птиц, животных, цифры, буквы. При этом карточки с дидактическими заданиями рекомендуется располагать в разном удалённых участках комнаты. Они по воле учителя могут оказаться в любой точке класса: на полках, на подоконнике, в четырёх углах потолка, на шторах, в шкафу. В зависимости от задания учителя или воспитателя дети должны найти их, проанализировать, объединить понятия/образы в группы, исключить лишнее, а затем использовать в работе.

Выполнение различных упражнений с сигнальными метками, которые базируются на зрительно-поисковых стимулах, в течение 1,5–2 минут координируются воспитателем или учителем с учётом требований технологии. При этом дети поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, а также сочетают выполнение заданий с вращательными движениями глаз, головы и туловища. Такие подходы, применяемые во время урока, позволяют предотвращать остеохондроз, связанный с неподвижностью шейного отдела позвоночника, а также стимулируют кровоснабжение мозга.

С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия рекомендовано выполнять их **только** в положении **стоя**.

Для проведения профилактической и коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения функций органов зрения, во время занятий систематически используются зрительно-координаторные тренажи. С их помощью снижается зрительная утомляемость, физическая и психоэмоциональная напряжённость учащихся, разминаются и укрепляются мышцы глаз, а также смягчаются неблагоприятные последствия от воздействия фактора «закрытых помещений» и ограниченных пространств.

Специально разработанная гимнастика для глаз, помимо уже обозначенного благоприятного воздействия, позволяет добиваться развития:

- глазодвигательных навыков (плавное перемещение глаза в разных направлениях);
- периферийного зрения, расширения бокового обзора;
- навыков пространственной ориентации;

- навыков зрительного анализатора (умение выделять различия, сходства в размере, форме, цвете предметов).

Для её проведения применяется «схема универсальных символов», которая служит своеобразным офтальмотренажёром, состоящим из разноцветных линий / стрелок, нанесённых на потолок и образующим «8» и «крест», вписанный в овал. Эти стрелки указывают основные направления опорных зрительно-двигательных траекторий, которые учащиеся «пробегают» глазами несколько раз в течение короткой разминки, организованной учителем во время урока с целью их расслабления, снятия зрительного напряжения и нервной возбудимости.

Для этого разработан комплекс специальных упражнений, которые выполняются стоя. Во время их выполнения глаза детей отдыхают, одновременно ученики выполняют произвольные движения головой, шеи, туловищем (вверх—вниз, влево—вправо по и против часовой стрелки, по «восьмёрке»). При этом каждому упражнению при необходимости возможно придавать игровой характер.

Эта схема соответствует следующим требованиям:

- наружный овал — красный;
- внутренний овал — зелёный;
- крест коричнево-золотистый;
- восьмёрка — ярко-голубым цветом;
- размеры неограниченны (максимально возможные для конкретного помещения).

Этот тренаж рекомендуется выполнять после работы, которая требовала от детей приложения усилий. Он особенно полезен после чтения и выполнения учащимися письменных работ, так как расслабляет, разгружает и одновременно стимулирует развитие различных функциональных систем организма детей, то есть служит мерой для профилактики

близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

С целью расширения зрительного горизонта, развития творческого воображения, целостного (чувственно-образного) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам возможно применение широкоформатного «экологического букваря» (картины-панно). Обычно он располагается на одной из стен класса, а его сюжетная линия содержит изображения природных ландшафтов, что позволяет переключать взгляд учащихся на режим дальнего зрения. Кроме того, с его помощью удаётся смягчить воздействие на детей экологически агрессивного пространства (эффект «замкнутых помещений»). Использование сенсорно-моторных тренажей с применением «экологического букваря», а также различных дидактических

материалов позволяет учителю проводить сюжетно-образные уроки, по ходу которых ученики совершают синхронно-сочетаемые движения глазами, головой и туловищем.

Эти наглядно-практические действия стимулируют развитие пространственных представлений, дают положительный эмоциональный настрой и раскрепощают детей. При этом каждому ребёнку предлагается уже не сухая абстрактная информация, так как учебный материал даётся на фоне зрительно-игровых сюжетов из сказок, на фоне ярких цветных рисунков. В основе изучения букв, математических понятий с использованием «экологического букваря» находится врождённое стремление детей к распознаванию неизвестных образов. **НО**

We Need Another School!

Vladimir F. Bazarny, Professor, doctor of medical Sciences, Sergiev Posad

Abstract: *The problem of health and its stabilization in the educational process. Distractors causing health problems during training. Health program: technologies, techniques and methods that contribute to the stabilization of health.*

Keywords: *health, visual scanner, movement, upright, upright, separate learning.*