

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ» И ШКОЛА

Сегодня среди приоритетных национальных проектов, осуществляемых в России, важное место занимает национальный проект «Здоровье». Но имеет ли он отношение к школе? На этот вопрос можно было бы ответить положительно, если бы здоровье детей, поступающих в школу, не ухудшалось с каждым годом обучения. И происходит это, главным образом, из-за перегрузки учебными занятиями.



Иосиф Гликман,
профессор
Московского
городского
педагогического
университета

Сошлюсь на весьма авторитетные публикации последнего времени. Вот данные, которые приводит в своей книге бывший министр просвещения России, академик РАО Эдуард Днепров: «Только за последние десять лет нагрузка школьников возросла в полтора раза, а число учебных предметов увеличилось на треть. Сегодня школьная перегрузка достигла уже катастрофических размеров, стала едва ли не основной внутренней бедой школы...

По данным Института возрастной физиологии РАО, «сама школа является причиной до 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей». За годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в три раза увеличивается количество детей с заболеваниями органов пищеварения, в четыре раза — число нарушений психического здоровья детей. В школу, отмечают физиологи, «приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 60–70%».

При этом Э. Днепров выделяет школьные факторы, которые подрывают здоровье детей: запредельная перегрузка, необузданная интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей, крайне нерациональная организация учебной деятельности, стрессовая тактика авторитарной педагогики и др.¹

А вот результаты обследования около шестисот старшеклассников в Москве и Ногинске, опубликованные в конце 2006 года гигиенистами: «У двух третей учащихся выявлены неблагоприятные сдвиги артериального давления, для более половины характерен повышенный и высокий уровень невротизации. Почти у трети... отмечаются сниженные уровни самочувствия и активности... Для подавляющего большинства (около 85%!) характерен дефицит сна..., а свыше половины жалуются на усталость и головную боль»... (М. Степанова, А. Седова). Медосмотры показывают такие нарушения здоровья старшеклассников (по частоте убывания):

- психические расстройства и расстройства поведения;
- нарушения системы кровообращения;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- нарушения органа зрения;
- функциональные эндокринно-обменные отклонения;
- расстройство органов пищеварения.

Причём последнее лидирует среди хронических заболеваний.

В целом же от начала к концу обучения происходит достоверное ухудшение состояния здоровья учащихся. Среди основных причин существенного ухудшения здоровья школьников авторы многих исследований ставят на первые места учебную

1

Днепров Э.Д. Образовательный стандарт — инструмент обновления содержания общего образования. Москва, 2004. С. 1–3.



перегрузку (школьники старших классов тратят на обучение до 67 часов в неделю!), интенсивность обучения и неподвижный образ жизни.

Итак, **перегрузка школьников учебными занятиями** приводит к ухудшению их здоровья.

О таком пагубном влиянии обучения в современной школе педагоги говорят и пишут не первый год. И не только говорят, но и пытаются как-то исправить ситуацию: сокращают программы отдельных предметов, упрощают материал и совершенствуют методику.

То есть делают всё возможное для стимулирования познавательной деятельности, чтобы интенсифицировать и в то же время облегчить обучение, а также повысить его эффективность. Стараются организовать отдых школьников. Конечно, все эти меры дают результаты. Однако решить главную проблему — изменить ситуацию в школе так, чтобы процесс обучения перестал быть вредным для здоровья детей, — **пока не удаётся**. И главным образом потому, что не получается главное — преодолеть чрезмерную нагрузку школьников.

Конечно, нельзя отрицать, что такую ситуацию определяют и некоторые объективные причины. Чтобы подготовить детей к жизни в современном обществе, им необходимо дать фундаментальное образование. Но наука и культура в целом накопили к настоящему времени огромный и быстро растущий объём знаний. Поэтому проблема заключается в том, **что именно надо включить в состав фундаментального образования**. Под «фундаментальным образованием» у нас почему-то подразумевают основательное знание современной науки. Но современная наука превратилась в совокупность громадного количества наук, каждая из которых включает множество терминов, теорий, принципов, положений, фактов, идей и т.д. Соответственно разбухли школьные программы и учебники. Могут ли школьники овладеть хотя

бы **основами** этих научных знаний? Я думаю, это совершенно нереально. Однако разработчики содержания современного школьного обучения исходили, очевидно, из того, что это вполне посильная задача. На самом деле это не так. Попытка втиснуть в сознание школьников такой громадный научный материал, заставить их ежедневно многие часы просиживать за столами в школе и дома, негативно отражается прежде всего на их здоровье. А заучивание огромного количества сведений, определений, принципов и правил не делает детей более знающими. Скорее, наоборот.

Приведу пример. Недавно принимал экзамены по истории педагогики на 1 курсе вечернего отделения факультета русского языка и литературы педагогического университета. Две студентки с интервалом в одни сутки вытянули один и тот же билет, где был такой вопрос: «Лев Толстой о народной школе. Школа в Ясной Поляне». Ни одна, ни другая не знали ответа.

Спрашиваю:

— Что такое «Ясная Поляна»?

Одна:

— Это какой-то лагерь!

Другая:

— Не знаю.

— Кто такой Лев Толстой?

— Кажется, писатель...

— Какие книги он написал?

— Не знаю... Кажется, «Войну и мир».

— Вы читали его книги?

— Нет.

— Пыталась читать «Войну и мир».

— По учебнику?

Молчит.

— Назовите кого-либо из основных действующих лиц!

Долго думала, затем говорит:

— Ольга!..

Почти дословное повторение ситуации уже говорит о некоей закономерности. Выпускники средней школы, студенты факультета русского языка и литературы не знают Льва Толстого! Так о каком фундаментальном образовании может идти речь?! Я рассказал об этих фактах своим коллегам — преподавателям вузов и школ. Их реакция была однотипной:

— Ничего удивительного! Современная массовая школа не даёт фундаментального образования, она растеряла многие прошлые свои завоевания!..

Якобы «фундаментальное» образование, которое школьники получают в нашей стране сегодня (если иметь в виду не элитные школы, а образование в массовых школах), является для школьников **губительным**. Я полагаю, что под фундаментальностью образования нельзя понимать его безразмерность.

У нас в системе образования на интеллектуальную подготовку личности к жизни в обществе отводится почти всё



школьное время (более 90%). И что же остаётся на не менее важное направление — на физическую, телесную подготовку? Рост интеллектуальной составляющей производства, с его механизацией, автоматизацией и компьютеризацией, насыщение быта телевизорами, компьютерами, пылесосами и т.д., привёл к тому, что люди почти **перестали двигаться**, тем более в крупных городах. Если, конечно, не считать движением перемещение от дивана до стола или от двери до автобусной остановки.

Сочетание невиданной ранее гиподинамии с чрезмерными нервными (а у школьников ещё и умственными)



нагрузками и ухудшением экологической обстановки для многих людей оказывается губительным. Как известно, сегодня мы наблюдаем резкий рост нервных и связанных с ними заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочных и др.), снижение продолжительности жизни населения.

Такова обратная сторона прогресса.

Человеческий организм оказался не готов к такому внезапному, скачкообразному изменению условий существования, которое произошло за последние полвека. Состояние стресса как ответ на эти изменения постоянно подталкивает людей к приёму различ-

ных седативных препаратов, способствует росту табакокурения, алкоголизма, наркозависимости.

Но вернёмся к школе. Казалось бы, именно здесь должны закладываться привычки, помогающие преодолевать гиподинамию. Но этого не происходит, причём не только в таких школах, где плохо преподаётся физкультура, но и там, где её преподавание поставлено хорошо!

После окончания МГУ я работал в школе небольшого городка, где наблюдал замечательные уроки физкультуры, которые проводил учитель-мастер Николай Павлович Палагута. Его уроки любили все ученики, без преувеличения можно сказать — вся школа. Кроме того, при школе была хорошая спортивная площадка и регулярно действовали многочисленные спортивные секции. Неудивительно, что на районных и областных соревнованиях почти все награды и кубки получали наши школьники. И это продолжалось из года в год. После 4 лет работы там я вернулся в Москву, работал в разных школах, а затем в педагогических вузах. А через 20 лет решил съездить в свою первую школу и встретиться с бывшими выпускниками. Помня о замечательной спортивной славе школы, я ожидал встретить пусть немолодых, но всё же спортивных и пышущих здоровьем бывших своих учеников. И ошибся. В массе своей это были вполне типичные, «габаритные» люди, давно забывшие о спорте. Глядя на их весьма упитанные фигуры, я спросил: «А как же ваш спорт?!» Они развели руками. Такую ситуацию нельзя объяснить лишь тем, что они повзрослели — я был старше их лет на десять, но не мог (да и сейчас не могу) начать дня без напряжённой утренней зарядки и многокилометровой пробежки. Просто занятия спортом не закрепились в их образе жизни.

Очевидно, что навыки физической активности, которые прививаются в школе, зачастую быстро утрачиваются и не становятся основой здорового образа жизни.



Глубокое изучение науки надо оставить вузам, а школьникам дать лишь основы наук. При этом необходимо избежать огульного выбрасывания из школьных программ такого материала, без которого среднее образование перестаёт быть базой для дальнейшего развития выпускника школы.

Школа весьма консервативна, за сотни лет своего существования она обросла прочными традициями, изменить которые не так просто, в том числе давно сложившееся и устаревшее содержание образования. За каждым материалом, который надо изъять из программы, стоит определённая группа учёных-методистов, считающих именно этот материал самым важным. Их интересы представляют научно-методические лобби, имеющие возможность влиять на объём и состав государственного образовательного стандарта.

В связи с этим, возможно, было бы полезно законодательно запретить превышение определённого количества уроков в день — например, 4 урока в 1–5-х классах и 5 уроков — в 6–11-х классах. **Но при реализации этого предложения нельзя допустить уменьшения заработной платы учителей, иначе дело будет обречено на провал.**

Теперь рассмотрим, как можно увеличить физическую нагрузку детей в школе. Конечно, мои предложения не сводятся к добавлению одного или двух уроков физкультуры в неделю. Более того, решение проблемы оздоровления молодёжи не под силу одним лишь преподавателям физической культуры. В нынешних условиях они даже не могут выполнить давно известные задачи по физическому воспитанию школьников.

Напомню эти задачи:

- помощь в нормальном физическом развитии ребёнка. И в частности, в правильном развитии его костей, мышц, нервной системы, внутренних органов;
- воспитание выносливости и здоровья;
- выработка и закрепление двигательных навыков;

- подготовка к физическому труду и службе в армии;
- предупреждение умственного переутомления;
- воспитание морально-волевых качеств (смелости и мужества);
- приучение к ежедневной гимнастике.

Конечно, не только преподаватели физкультуры, но и родители школьников должны участвовать в решении этих задач. Но и их помощь (если она есть) оказывается недостаточной при современной организации учебного процесса. Эта проблема, на мой взгляд, стала не столько школьной, сколько социальной. Необходимо



преодолеть устаревшее, но очень распространённое в обществе понимание культуры лишь как грамотности и научной просвещённости. Физическая культура — неотъемлемая часть современной культуры. Ведь нервные, эмоциональные и интеллектуальные нагрузки современной жизни способен вынести лишь человек, который умеет и привык постоянно поддерживать свою физическую форму.

Не надо искать в моих словах каких-либо политических пристрастий. Но мне как гражданину России нравится, что нами управляет здоровый,



трезвомыслящий и спортивный президент. Как же мы устали от хилых, немощных, вечно больных и дряхлых первых лиц, за которых нередко кое-как правили случайные группы или люди из их окружения. Всем известны результаты такого правления!..

Естественно, что здоровый, любящий спорт президент проводит неуклонную политическую линию на массовое развитие спорта и здорового образа жизни населения. Только хотелось бы, **чтобы эта политика наконец-то затронула школу и повлияла на организацию учебно-воспитательного процесса.**

По инициативе Президента РФ вошли в нашу жизнь приоритетные национальные проекты. И это прекрасно. Но сегодня очень нужен приоритетный национальный проект «Здоровье подрастающего поколения». Нужен для того, чтобы мы всем миром взялись за решение этой проблемы, чтобы из школы не выходили 90% больных детей, которым вместе с аттестатом в пору вручать свидетельство о частичной нетрудоспособности...

Чтобы школьники овладели физической культурой на уровне привычек, привычного образа жизни, полагаю необходимы такие меры:

1. Вывести большую часть занятий физической культурой из статуса «предмета» и «урока» (дабы не уподоблять остальным предметам и урокам с их привычной направленностью на заучивание). Это значит, что кроме, скажем, трёх уроков физкультуры в неделю должны быть обязательные **ежедневные** (не менее 2 часов) **спортивные занятия** в каждом школьном классе. Смысл таких занятий заключается не в обучении тем или иным спортивным приёмам, а прежде всего, в напряжённой физической нагрузке, необходимой для укрепления здоровья школьников. Подчеркну, что объём этой физической нагрузки должен наращиваться **очень постепенно.**

Мне не раз приходилось наблюдать в школе такую ситуацию. Учитель физкультуры говорит, скажем, в 7-м классе: «Во вторник у нас будет обязательный для всех кросс — побегим на 2 километра!». Если бы до этого он тренировал ребят в беге, прибавляя ежедневно по 50 метров, то это было бы оправданно. Но без регулярной длительной тренировки с постепенным увеличением нагрузки сразу обязать бежать 2 километра — значит спровоцировать далеко не безопасный удар по сердцу и другим органам школьников. Недаром, время от времени в газетах и по телевидению сообщается о гибели отдельных школьников во время таких кроссов.

2. В школе необходимо сформировать оздоровительный блок занятий и дел, специально направленный на укрепление здоровья детей. Этот блок может включать:

- уроки физической культуры;
- общие обязательные физкультурные занятия;
- спортивные секции по выбору;
- проведение спортивных соревнований и олимпиад;
- занятия со школьниками по основам безопасности жизнедеятельности;
- занятия школьников хореографией;
- деятельность спортивного клуба;
- контроль и коррекцию состояния здоровья — работу лечебного пункта (врача с медсестрой и физиотерапевта);
- функционирование спортплощадки или школьного стадиона;
- оздоровительные занятия в школьном бассейне.

3. Руководство оздоровительным блоком должно быть возложено на специального администратора в ранге заместителя директора школы.

Может возникнуть вопрос: почему на уровне заместителя директора школы? Потому, что руководство этим блоком на таком высоком уровне подчеркнёт важность оздоровления школьников и позволит более эффективно наладить эту деятельность. **НО**