

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ НОВОГО КАЛЕНДАРЯ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

Марина Степанова,
доктор медицинских наук

Сергей Чайкин,
кандидат медицинских наук, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков
Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук

Проблема создания здоровьесберегающих условий обучения приобрела особую актуальность. Это связано, во-первых, с негативными тенденциями в состоянии здоровья детей и подростков, а во-вторых, с изменениями, которые произошли в школьном образовании за последнее десятилетие. Для профилактики утомления важно рационально чередовать учёбу и отдых детей в течение не только учебного дня и недели, но и всего учебного года.

Большинство школ нашей страны работают по единому учебному календарному графику, в котором учебные четверти разной продолжительности сменяются осенними, зимними и весенними каникулами. В гигиенических исследованиях накоплено немало сведений о несовершенстве существующей структуры учебного года. Одним из первых о необходимости коррекции календаря школьных каникул высказался профессор С.М. Громбах. В 1975 году на страницах журнала «Советская педагогика» он привёл убедительные аргументы, что принятая в школах структура учебного года не соответствует психофизиологическим особенностям детей. Очень ярко это демонстрирует степень утомления школьников в конце самой продолжительной — третьей четверти. В последние годы значительно увеличились образовательные нагрузки, и эта ситуация ещё более обострилась. В лексиконе школьных психологов появился новый «диагноз» — «синдром третьей четверти». Он обозначает выраженную усталость, жалобы на плохое самочувствие, головные боли, сонливость, сниженное внимание. При этом на большей части территории России третья школьная четверть (середина января — конец марта) приходится на период наиболее холодной погоды, короткого светового дня, эпидемиологического неблагополучия. В это время обостряется инфекционная заболеваемость, усиливается авитаминоз. Одновременно третья четверть — это время освоения основного, как правило, наиболее трудного учебного материала.

Исследования гигиенистов и педиатров показали, что продолжительные и интенсивные учебные нагрузки на фоне традиционно низкой двигательной активности усиливают неблагоприятные сезонные воздействия на сердечно-сосудистую систему школьников и способствуют увеличению вегетативно-сосудистых расстройств со склонностью к гипертоническим реакциям. Исследования зарубежных авторов середины прошлого века свидетельствуют, что работоспособность учащихся «прогрессивно и быстро падает после 5 недель учебных занятий» (*Дельтиль*, 1959), а непрерывное обучение свыше 8 недель приводит к тому, что вес у младших школьников не растёт или даже падает. Таким образом, понятно, что существующая структура учебного года несовершенна и необходимо её пересмотреть. Однако



это представлялось весьма проблематичным, поскольку структура учебного года, согласно Уставу средней общеобразовательной школы, была унифицирована для всех школ страны.

С принятием Закона РФ «Об образовании» общеобразовательные учреждения смогли выбирать образовательные программы, режимы и технологии обучения, а следовательно, и пересматривать структуру учебного года, т.е. изменять периоды чередования учебного и каникулярного времени. Согласно «Типовому положению об общеобразовательном учреждении» (1994, 2001), «годовой календарный график разрабатывается и утверждается образовательным учреждением самостоятельно».

При этом «Типовое положение» определяет и общую продолжительность каникулярного времени в течение года — 30 дней,

для учащихся всех возрастов, за исключением первоклассников, которым полагаются дополнительные недельные каникулы.

Их, как правило, организуют в середине третьей четверти.

Сегодня многие школы не только в Москве, но и в других городах России перешли на новую структуру учебного года, которая предполагает регулярное чередование учебного и каникулярного времени: 5–6 недель учёбы сменяются недельными каникулами. При этом продолжительность учебного года, число каникулярных дней и продолжительность летних каникул остаются неизменными.

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства педагогические инновации, связанные с изменением режима, программ и технологий обучения, должны иметь заключение об их соответствии возрастным и функциональным особенностям обучающихся. Это требование содержится и в «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года», которая впервые

декларирует приоритет сохранения здоровья учащихся в процессе обучения и актуализирует поиск организационных решений, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

В этой связи было предпринято исследование, цель которого заключалась в оценке здоровьесберегающего потенциала новой структуры учебного года.

Для сравнительного физиолого-гигиенического эксперимента были выбраны учащиеся 2–3-х классов (224 чел.) школ г. Москвы. Комплексные исследования предполагали изучить умственную работоспособность, функциональное состояние организма, адаптационные возможности, острую заболеваемость, учебную успеваемость, психоэмоциональный статус школьников. Исследования проводились в процессе занятий в начале, середине и конце учебного года. В экспериментальную группу вошли учащиеся начальных классов школы с новой структурой учебного года, а в контрольную — их сверстники из традиционной школы.

Сравнительный анализ умственной работоспособности учащихся, о которой мы судили по выполнению корректурных заданий, свидетельствует, что более благоприятная её динамика отмечается при обучении в условиях новой структуры учебного года.

Так, показатели скорости и точности выполнения корректурной пробы у учащихся 2-х классов экспериментальной группы от начала к концу учебного года постепенно улучшаются, что свидетельствует о возрастании функциональных возможностей детей по мере их взросления на протяжении годового цикла обучения. В контрольной группе аналогичный характер динамики этих показателей прослеживается только до середины учебного года. В конце года скорость корректурной работы в этой группе остаётся на прежнем уровне, а её точность даже ухудшается.

Существенные различия в реакциях на учебную нагрузку у учащихся срав-





ниваемых групп наблюдаются и по числу неблагоприятных сдвигов работоспособности. В начале учебного года суммарная частота случаев сильного и выраженного утомления учащихся в конце учебного дня в экспериментальной и контрольной группах практически одинакова. В середине учебного года, которая в контрольной группе приходится на самую продолжительную — III четверть, количество неблагоприятных сдвигов работоспособности увеличивается, а различия в степени утомления учащихся контрольной и экспериментальной групп становятся ощутимыми. У учащихся в школе с равномерным чередованием учёбы и каникул значения интегрального показателя умственной работоспособности (ИПР) на протяжении учебного года остаются выше порогового значения, что свидетельствует о том, что учебная нагрузка не сопровождается ухудшением работоспособности учащихся. В школе с традиционным календарём каникул ИПР снижается, причём особенно резко в середине годового периода обучения. В сочетании с увеличением частоты случаев сильного и выраженного утомления это отражает наиболее резкое ухудшение умственной работоспособности учащихся.

Сопоставление функциональных показателей третьеклассников в начале учебного года обнаруживает, что для учащихся контрольной группы характерны достоверно более высокие показатели работоспособности, чем в экспериментальной группе, а также более высокое значение ИПР и достоверно меньшая распространённость случаев сильного и выраженного утомления учащихся в конце учебного дня. Однако в конце учебного года ситуация изменилась: у школьников, обучающихся в условиях нового календаря каникул, показатели умственной работоспособности не отличались от аналогичных в контрольной группе. При этом в экспериментальной группе более чем в 5 раз выше число отлично и хорошо выпол-

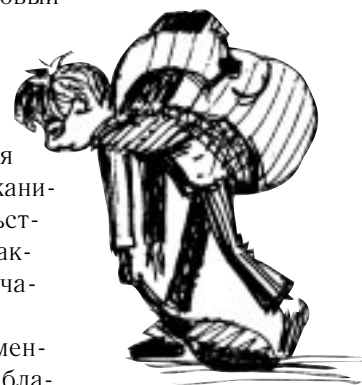
ненных работ, более чем в 6 раз выше значение ИПР, достоверно меньше число случаев сильного и выраженного утомления.

Полученные результаты показывают, что альтернативный график каникул в значительной степени нивелирует «издержки» учебного процесса, снижая его утомительное воздействие даже при использовании интенсивной педагогической технологии (учащиеся экспериментальной группы обучались с использованием системы Л.В. Занкова, которая более утомительна для детей, чем традиционная). Улучшение функционального состояния учащихся мы связываем с сокращением периодов нагрузки и профилактикой утомления в условиях равномерной, более частой возможности отдыха, которую обеспечивает новый календарь школьных каникул.

Изучение других показателей функционального состояния подтвердило большую «физиологическую стоимость» обучения учащихся школ с традиционным календарём каникул. В частности, об этом свидетельствует динамика неблагоприятных реакций сердечно-сосудистой системы учащихся 2–3-х классов на учебную нагрузку в течение года. В экспериментальной группе суммарное число неблагоприятных реакций со стороны сердечно-сосудистой системы практически не менялось в течение года, в то время как в контрольной группе этот показатель от начала к концу учебного года увеличивается более чем в 1,6 раза по сравнению с исходными значениями.

Кроме того, новый график каникул способствует сохранению адаптационных возможностей детей. В группе традиционно обучавшихся число детей с удовлетворительной адаптацией к концу года снижается, а у учащихся экспериментальной группы этот показатель не изменяется на протяжении учебного года.

Обучение в условиях равномерного чередования учёбы и каникул





оказывает меньшее невротизирующее воздействие на организм детей. Более высокий уровень невротизации был отмечен у учащихся контрольной группы в середине учебного года, тогда как в экспериментальной — значения этого показателя практически не меняются на протяжении всего учебного года. Организация обучения на фоне новой структуры учебного года помогает сохранить устойчивый психоэмоциональный статус, снизить острую заболеваемость и повысить учебную успеваемость детей. Так, в конце учебного года в контрольной группе количество детей с дискомфортным эмоциональным состоянием больше, чем в экспериментальной.

Анализ учебной успеваемости показывает, что при регулярном чередовании учёбы и каникул учащиеся сохраняют более высокий учебный балл на протяжении всего учебного года.

Данные школьных медицинских карт (форма № 026у) показали, что среди учащихся контрольной группы было больше детей, имеющих хроническую патологию. Однако изучение частоты острой заболеваемости выявило, что дети экспериментальной группы отличаются более высоким уровнем резистентности организма: у второклассников контрольной группы уровень острой заболеваемости увеличивается от начала к середине учебного года в 1,5 раза, в то время как в экспериментальной он меняется незначительно.

Кроме того, у школьников, обучающихся в условиях новой структуры учебного года, меньше жалоб на плохое самочувствие, чем у их сверстников, обучающихся в условиях традиционного обучения.

Анализ всех данных о динамике работоспособности, функциональном состоянии и состоянии здоровья учащихся на протяжении года позволяет расценивать обучение в условиях равномерного чередования учёбы и каникул как здоровьесберегающее.

Чтобы выяснить отношение к этой школьной инновации, был проведён опрос учащихся 5–11-х классов и педагогов с помощью специально разработанных анкет. Результаты опроса показали, что 86% респондентов-учащихся поддерживают данную инновацию. При этом 63% считают, что такая структура учебного года обеспечивает им меньшее утомление по сравнению с традиционной, 21% — видят преимущества новой структуры в более быстром восстановлении их работоспособности, и лишь 4% учащихся отмечают, что они стали больше утомляться.

По мнению 39% школьников, с переходом на новую структуру учебного года их школьные успехи стали лучше, у 10% успеваемость ухудшилась, а у 38% — не изменилась. С равномерным чередова-

нием учебного и каникулярного времени 40% респондентов-учащихся связывают улучшение самочувствия.

Учителя также в целом положительно относятся к данной инновации («за» — 92% опрошенных). Кроме того, 52% отмечают улучшение успеваемости и состояния здоровья учеников.

Таким образом, обучение в условиях новой структуры учебного года обеспечивает более благоприятную динамику работоспособности учащихся младших классов даже при использовании интенсифицирующих педагогических технологий в сравнении с традиционно организованным обучением.

Здоровьесберегающий потенциал новой структуры учебного года проявляется в:

- снижении острой заболеваемости;
- меньшем напряжении сердечно-сосудистой системы;
- сохранении более высоких адаптационных возможностей учащихся в конце учебного года;
- меньшей степени невротизации учащихся;
- более устойчивом психоэмоциональном состоянии учащихся;
- повышении учебной успеваемости учащихся.

Оценка нового календаря школьных каникул педагогами и учащимися 5–11-х классов показала, что подавляющее большинство участников образовательного процесса позитивно относятся к этой инновации, связывая её преимущество с меньшим утомлением, улучшением самочувствия и успеваемости.

И последний, на наш взгляд, немаловажный аргумент в пользу нового календаря школьных каникул: его введение не требует от школы никаких финансовых затрат. **НО**

