

## СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СНИЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

(по данным социологического опроса)

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в жизни российского общества, выдвигают новые задачи перед системой общего образования, что обуславливает значительные изменения в ней, затрагивающие все звенья учебно-воспитательного процесса.

Рост информационной, эмоциональной и психической нагрузки на современного школьника, чрезмерная интенсификация учебной деятельности за счет внедрения в практику школьного обучения инновационных педагогических программ и методов, значительное увеличение продолжительности аудиторных занятий и объема домашних заданий, недостаточная двигательная активность способствуют снижению качества здоровья российских школьников. По утверждению ряда российских исследователей (Антропова М.В. и соавт., Куинджи Н.Н., Степанова М.И., Кучма В.Р. и соавт., Пляскина И.В. и др.), проблема развития выраженного утомления (вплоть до переутомления), снижения адаптационных возможностей учащихся и уровня здоровья особо актуальна в условиях гимназического обучения.

Вышесказанное определяет актуальность поиска эффективных способов решения такой важной социально-педагогической проблемы, как сохранение психического и физического здоровья школьников в процессе обучения.

Многие педагоги, физиологи и специалисты по школьной гигиене предлагают различные варианты разрешения ситуации: пересмотр содержания образования, учебных программ, учебников (Краевский Г.Г., Лазарев В.С., и др.), построение обучения на ценностно-антропологической основе, персонифицированное образование (Беспалько В.П., Бондаревская Е.В., Никандров Н.Д., Лушников И.Д. и др.), создание психолого-педагогического комфорта в школе (Воробьева О.А.), оптимизация двигательной активности и модернизация системы физического воспитания школьников (Пегов В.А., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. и др., Кофман Л.Б. и др.). За последние годы появилось большое количество работ (Варламова А.Я., Каратаева Л.А., Зайцев Г.К., Орехова И.Л. и др.), в которых проблему сохранения психосоматического здоровья школьников предлагается решать через валеологизацию образования – валеологическое обеспечение образовательной деятельности, ва-

валеологическое образование школьников и учителей, создание атмосферы валеологической комфортности, валеологически обоснованное физическое воспитание учащихся и т.п. Однако думается, при значительных учебных перегрузках современных школьников создание школьной валеологической службы кардинально не решит проблему.

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что в ней предлагаются разрозненные и нередко противоречивые утверждения авторов о способах и путях предупреждения переутомления, сохранения высокой работоспособности и здоровья учащихся современной школы. В ходе такого анализа нами выявлено противоречие между возрастающими требованиями современного общества к уровню образованности учащихся, качеству образования и тенденцией к снижению психосоматического здоровья современных школьников в последние 10-15 лет.

Целью нашего исследования является изучение мнения педагогов и учащихся современной школы о факторах, обуславливающих особенности показателей психического и физического здоровья школьников, а также путях их устранения. Для этого нами был проведен анкетный опрос учителей инновационных школ (n=238), педагогический стаж которых составил в среднем 18 лет.

Анализ ответов на вопрос «Как оцениваете состояние здоровья современных школьников?» показал, что более половины опрошенных педагогов (62,3%) оценивают здоровье учащихся как удовлетворительное; как плохое его оценили 30,7% и только 7% опрошенных – как хорошее. Оценивая отрицательное воздействие различных факторов на параметры здоровья учащихся, респонденты особо выделяют экологическое неблагополучие региона, недостаток физической нагрузки и стрессовые ситуации (табл. 1).

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Какие факторы оказывают отрицательное влияние на здоровье современных школьников?»

№ п/п	Какие факторы оказывают отрицательное влияние на здоровье современных школьников?	Распределение ответов в зависимости от педагогического стажа респондентов (ранг ответов)			
		До 10 лет	От 11 до 24 лет	От 25 лет и выше	Всего
1.	Употребление алкоголя	9	5	7	6
2.	Плохие материально-бытовые условия	5	4	7	4
3.	Ухудшение экологической обстановки	1	1	1	1
4.	Неосведомленность в вопросах полового воспитания	15	14	14	15
5.	Курение	10	11	12	12
6.	Предрасположенность к наследственным заболеваниям	8	7	4	7



7.	Недостаток физической нагрузки	3	2	2	2
8.	Неэффективность профилактических мероприятий	14	13	9	13
9.	Стрессовые ситуации	6	3	12	3
10.	Низкое качество медицинской помощи	12	12	10	11
11.	Непрочность семьи, одиночество	13	8	15	14
12.	Перегруженность школьной программы	4	4	6	5
13.	Отсутствие навыков здорового образа жизни	7	9	8	8
14.	Потребление наркотиков, токсикомания	11	6	5	9
15.	Ограничение двигательной активности	2	10	11	10

По мнению 20,7% педагогов, участвовавших в опросе, обучение в инновационных школах не влияет отрицательно на состояние здоровья гимназистов (лицейстов). 37,8% респондентов ответили, что «это зависит от организации учебно-воспитательного процесса», и только 11,5% респондентов считают, что обучение в гимназии обязательно сопровождается снижением качества здоровья.

В средствах массовой информации, в научных публикациях зачастую можно встретить точку зрения педиатров, гигиенистов, физиологов, педагогов, что при любых инновациях приносится в жертву здоровье школьников, т.е., снижение качества здоровья является обязательной издержкой инновационного обучения. Но подавляющее большинство участвовавших в анкетировании учителей считают, что при умелой организации учебно-воспитательного процесса можно избежать переутомления школьников и сохранить их физическое и психическое здоровье.

Принимая во внимание, что все учителя, участвующие в анкетном опросе, представляют инновационные школы (гимназии, лицей), большинство из которых причислены к лучшим школам Татарстана, необходимо учитывать и такую точку зрения.

Анализ ответов на вопрос «Какие особенности инновационного обучения негативно влияют на состояние здоровья учащихся этих школ?» показал, что, прежде всего, высокая требовательность родителей и учителей к учащимся, большой объем домашних заданий и большое количество непрофильных уроков обуславливают отрицательные показатели психического и физического здоровья гимназистов (табл.2).

Такие результаты согласуются с литературными данными, утверждающими, что «искусственно создаваемая в школе и семье престижность отличных оценок изматывает детей, лишает их свободного времени, радости детства, многообразия интересов, подрывает их здоровье...».

Распределение ответов на вопрос «Какие особенности практики инновационного обучения негативно влияют на состояние здоровья учащихся?»

№ п/п	Какие особенности практики инновационного обучения негативно влияют на состояние здоровья учащихся?	Распределение ответов в зависимости от педагогического стажа респондентов (ранг ответов)			
		До 10 лет	От 11 до 24 лет	От 25 лет и выше	Всего
1.	Трудность учебного материала	5	1	5	4
2.	Большой объем непрофильных уроков	2	4	2	3
3.	Нерационально составленное расписание	7	5	7	7
4.	Большой объем домашних заданий	3	2	3	2
5.	Применение необоснованных экспериментально учебных программ, учебников	2	6	4	6
6.	Игнорирование индивидуальных особенностей учащихся	1	3	6	5
7.	Высокая требовательность родителей и учителей к учащимся	4	1	1	1
8.	Отрицательное влияние конкуренции в учебе на межличностные отношения учащихся	6	7	8	8

Второе место в списке факторов, снижающих здоровье гимназистов, респонденты отводят большому объему домашних заданий у гимназистов. 64 участника опроса вообще считают, что это главный фактор, подрывающий здоровье современных школьников.

В третью очередь, по мнению опрошенных учителей, на состояние здоровья учащихся инновационных школ негативно влияет трудность учебного материала. В ходе частной беседы учителя поделились мнением, что намерение гимназистов поступить в престижные вузы России, желание учителей обеспечить высокую конкурентоспособность гимназистов на предметных Олимпиадах и при поступлении в вуз обязывает учителей подбирать усложненные программы обучения, разбирать большой объем учебного материала как на уроке, так и вне урока. Вероятно, это способствует тому, что многие гимназисты заканчивают учебный год с признаками ярко выраженного переутомления.

Многие учителя утверждают, что большой объем непрофильных предметов также повышает учебную нагрузку на гимназистов и способствует снижению параметров здоровья.

Поиск эффективных способов борьбы с переутомлением, сохранения и укрепления здоровья школьников требует изучения мнения учителей современной школы, участвующих в исследовании, о первоочередных мерах, необходимых для решения данных задач.



По мнению педагогов, для укрепления здоровья детей и подростков необходимы, прежде всего, оптимизация режима учебы и отдыха, нормализация двигательной активности. Немаловажное значение для решения такой важной проблемы как здоровье подрастающего поколения имеет увеличение материальных затрат. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих педагогических технологий и создание психологического комфорта в школе, по утверждению респондентов, также позволит сохранить здоровье современных школьников.

Любопытно, что значительно меньшую роль в поддержании здоровья школьников педагоги отводят школьной валеологической службе и созданию специальных школьных программ.

Введение в школьный курс учебного предмета «Валеология» («Основы здоровья») и создание валеологической службы в отдельных школах, по утверждению опрошенных педагогов, не принесло особых результатов. Более того, многие учителя назвали эту тенденцию «очередной компанейщиной», утверждая, что «Лучше пусть школьники лишний раз побегают, попрыгают, чем будут теоретизировать о здоровье, о рациональном питании и т.д.»

Возможно, это объясняется недостаточным профессионализмом школьных валеологов, излишней «теоретизацией» проблемы.

По мнению большинства педагогов, основная роль в оздоровительной работе с учащимися должна принадлежать родителям и самим школьникам. Существенную роль в этой работе педагоги отводят также учителям и администрации, медицинским работникам школ. При этом 100% опрошенных педагогов подчеркивают, что формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо начинать с момента поступления ученика в школу.

Многие опрошенные утверждают, что оздоровительная работа может быть эффективной только в случае активного участия в ней самих школьников. 32 респондента считают, что учащиеся в первую очередь должны заботиться о состоянии собственного здоровья, «строить свое здоровье». По мнению опрошенных учителей, установку на личную ответственность школьника за свое физическое состояние необходимо прививать совместными усилиями родителей, учителей и администрации.

Анализ ответа на вопрос «Какие формы работы по формированию здорового образа жизни у школьников Вы используете в своей деятельности?» показал, что значительная часть педагогов (85,7%) проводит беседы о влиянии вредных привычек на здоровье, работают с родителями в этом направлении (64,7% опрошенных). Меньше внимания педагоги уделяют агитационной работе, проведению тематических вечеров и дискуссий по вопросам сохранения здоровья (26,9 и 29,4% соответственно). Думается, что причина такой пассивности в отношении просветительской работы и тематических дискуссий объясняется, в определенной степени, малой информированностью педагогов о формах такой работы. (Между тем, в ходе формирующего эксперимента нами была доказана эффективность информационно-просветительской работы по формированию ЗОЖ. Так, нами были организованы конкурсы плакатов «Твое здоровье – в твоих руках», «Наркотикам – нет!», стенды «Книга рекордов школь», организованы «Гиннес – шоу», конкурсы «Самый спортивный класс», «Самый здоровый школьник» и др., в которых активно участвовали школьники разного возраста).

По утверждению большинства педагогов, формирование ЗОЖ должно осуществляться, прежде всего, на уроках основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), физкультуры и биологии. Интересно, что ни один из опрошенных учителей не выбрал вариант ответа «это не входит в функциональные обязанности учителя», подтверждая тем самым, что «учителя в ответе за формирование установки на ЗОЖ».

Анализ валеологической подготовленности респондентов показал, что около половины педагогов (46,5%) не удовлетворены своей информированностью и навыками ЗОЖ. При этом систематически физическими упражнениями занимаются лишь 16,8% опрошенных учителей. Среди причин, обуславливающих пассивное отношение к занятиям физической культурой, педагоги называют, прежде всего, такие, как отсутствие свободного времени, недостаточность терпения, усталость, которую они испытывают к концу рабочего дня (табл. 3).

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос «Какие причины мешают Вам заниматься физической культурой и спортом?»

№ п/п	Какие причины мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?	Распределение ответов в зависимости от педагогического стажа респондентов							
		До 10 лет		От 11 до 24 лет		От 25 лет и выше		Всего	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Нет свободного времени	2	40	1	38,3	2	38,7	1	40
2.	Отсутствие настойчивости, терпения	1	46,6	3	24,8	2	38,7	2	34,7
3.	Есть более важные и интересные дела	7	6,7	7	6,4	0	0	10	4,2
4.	Я и так очень устаю	4	26,7	5	25,5	1	45,2	4	31,6
5.	Отсутствие соответствующих знаний и умений	7	67	9	2,1	10	3,2	11	3,2
6.	Просто лень	2	40	4	23,4	3	41,9	4	31,6
7.	Отсутствие спортивных сооружений вблизи дома	6	13,3	6	14,9	7	12,9	6	13,7
8.	Высокие цены за пользование спортивно-оздоровительными услугами	3	33,3	4	23,4	5	22,6	5	24,2
9.	Отсутствие собственного спортивного инвентаря	5	20	9	2,1	9	6,4	9	6,3
10.	Нет компании, с которой можно было бы заниматься	7	6,7	6	14,3	8	9,7	7	11,6
11.	Загруженность в работе, в семье	3	33,3	7	31,2	4	32,2	3	31,6
12.	Меня устраивает мое здоровье и физическое состояние	7	6,7	8	4,2	6	16,1	8	7,4
13.	Нет никаких причин	7	6,7	7	6,4	10	3,2	10	4



Для воздействия на свое здоровье и физическое состояние педагоги чаще всего используют сауну, лекарственные препараты и массаж; менее популярными средствами являются диета, аутотренинг и дыхательные упражнения.

Особо следует подчеркнуть, что подавляющее большинство педагогов не курят (89,7%), не употребляют алкогольные напитки (39,8%) или делают это чрезвычайно редко (59,3%) и никогда не употребляли наркотиков. Учитывая анонимность анкет, мы думаем, что это достоверные результаты.

Наряду с анкетным опросом педагогов, работающих в гимназиях и лицеях, в этих же инновационных школах с целью выявления уровня валеологической подготовленности проведено анкетирование учащихся старших классов. В анкетном опросе приняли участие 254 старшеклассника.

Свое состояние здоровья оценили как отличное и хорошее 63,5% девушек и 71,7% юношей, обучающихся в инновационной школе. Данные результаты мы согласовывали с объективными показателями их заболеваемости. Оказалось, среди опрошенных гимназистов заболеваемость по обращаемости в медицинские учреждения составила 70%; количество часто болеющих школьников (более 4 раз в год) – 1,5%; на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний состоят 23% опрошенных. Следовательно, учащиеся несколько переоценивают показатели физического здоровья.

При ответе на вопрос «Какие причины, по-вашему, наносят наибольший вред здоровью?», большинство школьников (79%) на первое место поставили наркотики, на второе – переедание (58,1%) и на третье – курение и малоподвижный образ жизни. Парадоксально, что при этом 30% опрошенных курят, а 70% употребляют (возможно, очень незначительно, но все же) спиртные напитки, а 4% пробовали наркотики.

Для сохранения и укрепления своего здоровья систематически занимаются в спортивной секции лишь 32% гимназистов, посещают сауну – 21% и тренажерный зал – 18,6% опрошенных. При ответе на вопрос о причинах небольшой физической активности гимназисты назвали, в первую очередь, учебную загруженность. Оказалось, что учебная нагрузка у них составляет до 10 часов в день (7-8 уроков в школе и 2-4 часа на подготовку домашнего задания). 28% опрошенных гимназистов ответили, что у них есть более важные дела, 23,2% объясняют физическую пассивность отсутствием вблизи дома спортивных сооружений, спортивных секций.

Большинство опрошенных школьников считают, что заниматься физическими упражнениями необходимо, чтобы: 1) быть здоровым (86%), 2) иметь красивую фигуру (81%) и быть сильным (48,9%).

При изучении интересующих гимназистов валеологических тем мы установили, что их интересуют темы, касающиеся регулирования массы тела

