

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ

Курбатова А.С., Ягин В.В.

*ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, e-mail: alla10135@yandex.ru*

Авторы статьи затрагивают вопрос об экологии российской школы, под которой понимается комфортность и доброжелательность школьной среды как необходимое условие для здоровья учеников и учителей. Проблемы, связанные с сохранением и укреплением здоровья, в значительной мере в школе решаются, однако соотношение здоровых и больных детей свидетельствует о нуждающихся в устранении существенных просчетах. Исследование показывает, что проблемы формирования позитивного отношения к экологии школьной среды часто обусловлены тем, что информация об основах здорового образа жизни не подкрепляется соответствующим положительным примером со стороны учителя. Для мониторинга экологии школы авторами статьи привлекаются некоторые данные из включающей соматический, эмоциональный и коммуникативный компоненты социологической анкеты. Проведенный опрос показал, что учителя, ссылаясь на низкую двигательную активность и психоэмоциональные нагрузки, не удовлетворены состоянием своего здоровья, но при этом пассивны в преодолении этих недостатков. А поэтому крайне важно, чтобы знания о здоровом образе жизни получали практическую реализацию в школьной среде.

Ключевые слова: экология школы, здоровье, образование, здоровьесбережение, принцип природосообразности, здоровый образ жизни.

## HEALTH PRESERVATION PROBLEMS IN MODERN RUSSIAN SCHOOL

Kurbatova A.S., Yagin V.V.

*Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, e-mail: alla10135@yandex.ru*

The authors touch upon the point of the ecology of the Russian school, which implies the comfort and friendliness of school environment as a prerequisite for the health of pupils and teachers. Problems related to the preservation and strengthening of health are largely resolved at school, however, the proportion of healthy and sick children suggests requiring elimination of significant miscalculations. The research reveals that the problems of formation of a positive attitude to the school environment are often due to the fact that the basics of a healthy lifestyle is not fed on by relevant information on the side of a teacher's positive example. For school environmental monitoring held by the authors some pieces of the data comprising of somatic, emotional and communicative components of sociological survey. The survey has shown that teachers, on the one hand, complain of low motor activity and psycho-emotional stress, are not satisfied with the state of their health, but on the other hand, remain passive in overcoming these deficiencies. And so it is extremely important that knowledge about healthy lifestyle receive practical implementation among schoolers.

Keywords: school environment, health education, health preservation, the principle comfortability to nature, healthy lifestyle.

Утверждение о том, что образование и здоровье – фундаментальные человеческие ценности, вряд ли вызовет возражения. От состояния здоровья и образования зависит качество жизни, как отдельного человека, так и общества в целом. Проблемы возникают тогда, когда одна из ценностей ставит под угрозу существование другой, ибо нередко нерациональная организация процесса обучения наносит вред здоровью ребенка. В данной ситуации крайне важно, чтобы учитель взял на себя некоторые функции врача, а врач – учителя. «Врачи, работая с больными людьми, пытаются найти истоки их болезней, через некоторое время имеют шанс стать... педагогами» [3], – как пишет В.А. Пегов. И при этом крайне важно учитывать как обучение и духовно-нравственное воспитание должны

воздействовать на состояние здоровья ребенка.

Безусловно, школа должна исключительно позитивно влиять на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психических возможностей. Ибо вопрос об экологии школы – вопрос о комфортности и доброжелательности школьной среды. Но можно ли назвать современных школьников здоровыми? Статистика однозначно утверждает: «нет». Хотя показатели из различных исследований свидетельствуют: данные о количестве здоровых детей в российских школах могут существенно отличаться, колеблясь в весьма широком диапазоне от 2 % до 80 %, что в первую очередь связано с многочисленным разнообразием подходов к дефиниции «здоровье». И вместе с тем не может не настораживать, что, по данным Научного Центра Здоровья Детей РАМН, в настоящее время лишь не более 3–10 % детей (в зависимости от возраста) можно признать полностью здоровыми [4].

В этой связи экологию современной школы можно охарактеризовать как проблемную. А поэтому ответственность за то, что за годы школьного обучения здоровье детей, несмотря на все предпринимаемые попытки его сохранения и укрепления, значительно ухудшается, должны взять на себя и учреждения образования, и учреждения здравоохранения. И вполне логично, что в Указе Президента РФ «Российская национальная стратегия в интересах детей» инструментом практического решения многих вопросов в сфере детства определяются приоритетные национальные проекты «Здоровье» и «Образование». И тем не менее, «проблемы, связанные с созданием комфортной и доброжелательной для жизни детей среды, – обращает внимание В.В. Путин, – сохраняют свою остроту и далеки от окончательного решения» [6].

Осуществить положительные сдвиги в этом направлении может помочь во многом связанный с организацией здорового образа жизни (ЗОЖ) анализ путей сохранения здоровья. В ЗОЖ обычно включают наличие полезных навыков и отсутствие вредных привычек, качественное питание и благоприятную среду обитания, физическую активность и соблюдение правил личной гигиены. Большое влияние оказывает и благоприятное психоэмоциональное состояние. Поэтому дополнительно выделяют такие аспекты ЗОЖ, как эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие. Однако подобное знание о резервах здоровья не является залогом его сохранения и приумножения.

Стимулирование потребности в здоровом образе жизни связано с принципом природосообразности, о котором педагоги нередко забывают, хотя этот принцип был не только многократно сформулирован, но и активно применялся в отечественной педагогике. В частности, Л.Н. Толстой в основу своих взглядов на природу детей положил тезис о совершенстве ребенка от рождения. «Здоровый ребенок, – убежден он, – родится на свет,

вполне удовлетворяя требованиям безусловной гармонии в отношении правды, красоты и добра, которое мы носим в себе ... родившись, человек представляет собой первообраз гармонии правды, красоты и добра» [7, с. 322]. Великий русский мыслитель считал осознание совершенства природы ребенка системообразующим компонентом полноценного развития личности.

Для понимания сущности экологии школы несомненную ценность представляет обоснованное им морально-этическое кредо: ребенок от рождения близок к природе, в нем априори заложена способность различать добро и зло, а также потенциальные склонности к здоровому образу жизни. Однако взрослые мешают развиваться этим задаткам (из лучших побуждений стремясь, например, сделать жизнь ребенка «слаще», меняя пищевые привычки; «теплее», чрезмерно укутывая его; «легче», лишая физических нагрузок). Все это формирует ошибочные представления о необходимом и полезном для жизни, нарушает принцип природосообразности. Поэтому очевиден ответ на поставленный Л.Н. Толстым вопрос: «Кому у кого учиться?» – «крестьянским ребятам у нас, или нам у крестьянских детей» [2]. Современная ситуация вносит определенные коррективы: основными проводниками идей природосообразности должны стать не только учителя, но и врачи. Школа явно нуждается в рациональной организации системы профилактических мероприятий. И не только для учеников, но и для учителей.

Важно учитывать влияние на ребенка учителя, еще К.Д. Ушинский писал: «Без личного непосредственного влияния воспитателя на воспитанника истинное воспитание, проникающее в характер, невозможно» [8, с. 63-64]. Многие учителя помнят эти слова, но, к сожалению, при формировании здорового образа жизни учащихся не всегда применяют на практике. А ведь для ребенка чрезвычайно важен положительный пример ответственного отношения к своему здоровью, и тем более учителя. А поэтому куренье наших школьных педагогов весьма сложно сочетается с их профпригодностью.

Опрос сорока пяти учителей начальных классов нижегородских школ показал, что только около 10 % учителей испытывают состояние душевного благополучия, комфорта, которые обычно свидетельствуют о благоприятном состоянии здоровья. Остальные же, как правило, пребывают в состоянии перманентного стресса, на который постоянно влияют многочисленные крайне отрицательно воспринимаемые изменения требований все новых и новых государственных стандартов, ЕГЭ, прочих новаций, в результате негативного воздействия которых учителя испытывают серьезную психоэмоциональную нагрузку.

Анкетирование свидетельствует, что педагоги знают о различных типах здоровьесберегающих технологий, среди которых обычно выделяют: собственно здоровьесберегающие, оздоровительные, обучения здоровью; воспитания культуры

здоровья. В науке данные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс. Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п. Вторые – предполагающие как пассивную позицию учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (различные виды гимнастики). Технологии обучения здоровью основаны на информировании учащихся о факторах, приносящих пользу или вред здоровью. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Начало учебной жизни связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, перестройкой привычного для него уклада. Часто положительные моменты домашнего или детского детства невозможно перенести в школьную жизнь, а поэтому приходится отказываться от дневного сна, полноценных прогулок на свежем воздухе, рационального чередования труда и отдыха. Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбережения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья учащегося необычайно велика. Но для этого необходимо знание факторов, не только позитивно влияющих на сохранение и укрепление здоровья учащегося, но и негативно на него воздействующих.

Анализ работ по здоровьесбережению показывает, что чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы [1]:

- тактика преподавания учителя, которую можно назвать стрессовой;
- игнорирование учителем функциональных и возрастных особенностей учащихся;
- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья учащегося (отсутствие помощи ученику, требование от него больше, чем он может);
- нерациональная организация учителем учебной деятельности;
- монотонность учебной деятельности (отсутствие чередования видов преподавания, доминирование репродуктивных методов);
- наказание домашним заданием;
- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха, температурный режим и др.);
- отсутствие системной работы учителей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер,

проводиться системно. Принципы их проектирования: обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни; рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения; забота о здоровье учителей.

По данным проведенного анкетирования, на самочувствие педагогов значительное влияние оказывает как ситуация в коллективе, так и отношение к своему профессиональному труду. Так, например, оценивая свою работу по шкале «монотонность – творчество», учителя отмечают и ее однообразие, и творческий характер. А вопрос, связанный с изучением социально-психологического климата в трудовом коллективе, показывает наличие атмосферы доброжелательности, взаимовыручки и взаимоподдержки – необходимой основы для творческого развития. Можно сказать, что в изучаемом коллективе состояние эмоционального самочувствия лучше самочувствия физического.

Педагоги, зная о строении организма и его функциях, основных правилах здорового образа жизни, могут передать эту информацию детям, однако сами не считают необходимым и важным придерживаться этих правил. 80 % из них оценивают свою физическую активность на уровне низком и ниже среднего, только 13 % делают утреннюю зарядку. 82 % постоянно носят с собой какое-либо лекарство, 62 % испытывают чувство эмоциональной усталости. Неудивительно, что основным в формировании ЗОЖ является не системно-деятельностный, а информационный подход.

Педагог и философ В.В. Розанов в конце XIX в. писал: для того чтобы разобраться в системе образования, необходимо всесторонне изучить проблему учительства. Задавленный огромным количеством уроков, бесчисленными циркулярами, безденежьем, учитель, по его многочисленным утверждениям, нуждается в защите. «Общества покровительства животным, благотельные попечители о тюрьмах, – взывает Розанов, – да вот перед вами братья ваши, лучшие из всех, несравненно более многих образованные, гуманные, действительно благожелательные, преждевременно искалеченные, кажется, всеми презираемые, несравненно более несчастные, нежели покровительствуемые вами четвероногие и двуногие» [5]. Безрассудно и жестоко что-либо требовать от людей, предварительно не предоставив им возможности выполнить требуемое. Заявляя, что пора снять «знак раба» с российского учительства, он усматривал мощный рычаг роста престижа профессии и добросовестного ей служения.

Проблему экологии школы следует, на наш взгляд, начинать с изменения отношений к учителям, учителя же должны изменить отношение к своему здоровью. На вопрос «Хотят ли они заниматься физкультурой на базе школы?» 60 % ответили положительно, но реально никто не приступил к занятиям, ссылаясь при этом на свою чрезмерную занятость. В

настоящее время много говорится о задачах здоровьесберегающего образования. Однако отсутствие существенных результатов, по-видимому, связано с тем, что многие проводники этой идеи относятся к своему здоровью без должной ответственности.

Можно услышать претензии, что школа делает акцент на развитии интеллекта, забывая о физическом развитии. Но анализ учебных планов не позволяет согласиться с подобными утверждениями. Физическое воспитание в школе, несомненно, присутствует, хотя потеря здоровья также остается вопиющим фактом. За это во многом ответственен учитель, ибо выработку необходимых навыков психогигиены и физической культуры необходимо начинать с себя. Если же он находится в постоянном стрессе, его физическая активность минимальна, он неизбежно передает свое состояние и детям. Задавленный проблемами, учебными планами и отчетами учитель вряд ли задумается над проблемой о том, как сделать ребенка счастливым. К сожалению, статистика детских самоубийств не может не удручать.

Между тем «Российская национальная стратегия действий в интересах детей» должна быть реализована. Заложенные в ней интересы и ценности призваны укреплять и учителя, и врачи, которые также нуждаются в защите и поддержке, основанной на понимании их смысло-жизненной миссии. Поэтому неформальное применение здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности определит новое качество образования, здоровья, жизни, а также понимание того, что здоровьесбережение не должно ограничиваться только сферой знания, но и активно внедряться в сферу деятельности.

### **Список литературы**

1. Курбатова А.С., Шкода Г.Н. Формирование здорового образа жизни младших школьников в рамках реализации ФГОС НОО // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23935> (дата обращения: 08.03.2016).
2. Караман Е.Л., Курбатова А.С. Гуманистический аспект подготовки социальных педагогов // Вестник Мининского университета. – 2015. – № 4 [Эл. ресурс]. URL: <http://www.mininuniver.ru> (дата обращения: 08.03.2016).
3. Пегов В.А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от «нормального» к здоровому [Эл. ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/bf3aa50f-a74d-4bb9-88ce-6a49fb71ef92> (дата обращения: 30.03.2016).

4. Резолюция X Конгресса педиатров России «Актуальные проблемы педиатрии». Москва. – 2006. [Эл. ресурс]. URL: [http://www.pediatr-russia.ru/hotnews/congress\\_x.htm](http://www.pediatr-russia.ru/hotnews/congress_x.htm) (дата обращения: 04.10.2015).
5. Розанов В.В. Сумерки просвещения. – М.: Педагогика, 1990. – С.17.
6. Российская национальная стратегия действий в интересах детей. Указ Президента РФ от 01.06.2012 [Эл. ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/35418> (дата обращения: 04.04.2016).
7. Толстой Л.Н. Полное собрание сочинений: в 90 т. – Т. 8. Педагогические статьи 1860-1863 гг. – М.: Гос. изд-во «Художественная литература», 1936. – XII т. – 665 с.
8. Ушинский К.Д. Избранные труды. В 4 т. – Кн. 2: Русская школа. – М.: Дрофа, 2005. – 448 с.