

Н.З. Кайгородова

Здоровьесберегающая модель оптимизации педагогического процесса (на примере начальной школы)

В Законе Российской Федерации «Об образовании» утверждается, что система образования должна «...носить гуманистический характер с приоритетом общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности...». Однако, как показывает образовательная практика, обнаруживается противоречие между становлением школы как гуманистической педагогической системы и функционирующими в ней здоровьезатратными механизмами управления, воспитания и обучения.

В многочисленных исследованиях педагогов, психологов, медиков, валеологов показано исключительное влияние школьного образования на состояние здоровья детей и подростков.

В школьной практике получили распространение такие направления здоровьесберегающей работы, как выполнение санитарно-гигиенических требований, увеличение двигательной активности учащихся, использование изометрических упражнений, открытие классов адаптации, мониторинг и коррекция нарушений здоровья, фитокоррекция, формирование мотивации здоровья и здорового образа жизни, создание здоровьесберегающей среды [1–6]. По нашему мнению, все они касаются условий обучения и не затрагивают проблему организации целостного педагогического процесса с точки зрения снижения его здоровьезатратности. Снижение затратности обучения и воспитания на фоне повышения их эффективности актуализирует проблему оптимизации учебно-воспитательного процесса. В то же время проведенный анализ психолого-педагогических исследований способов оптимизации и совершенствования учебного процесса позволил автору отметить, что в них не только не акцентируется, но и не упоминается здоровьесохраняющий аспект.

Однако, как показал анализ литературы и результаты собственных исследований, сохранность здоровья наряду с успешностью обучения являются важнейшими показателями адаптации ребенка к школе. Наибольший риск дезадаптации представляет период первичного уровня усвоения требований, предъявляемых новой социальной ситуацией. В связи с этим основное значение приобретает обеспечение оптимальной (без потери здоровья) адаптации ребенка к школе, прежде всего к начальной.

В данной работе предлагается здоровьесохраняющая модель оптимизации педагогического процесса в начальной школе, разработанная на стыке валеологического обновления условий организации обучения и воспитания и внутри уже имеющихся педагогических подходов и концепций: личностно-ориентированного обучения, индивидуального подхода и дифференциации учащихся, учета интересов, склонностей и познавательных возможностей детей, развития адаптивной активности школьника и многих других.

Исходный замысел модели оптимизации формулируется следующим образом: сохранению здоровья учащихся будет способствовать оптимизация сочетания способности школьников к обучению и воспитанию и соответствующих их индивидуальным особенностям условий образования. Базисными предлагается считать принципы природосообразности и культуросообразности и приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

В предлагаемой здоровьесберегающей модели акцент делается на профилактике ухудшения здоровья через четыре параллельных и взаимосвязанных процесса:

1. Выявление факторов риска здоровья и их своевременная коррекция.
2. Приспособление образовательной среды к индивидуальным особенностям школьников.
3. Развитие внутренних резервов организма (физических и психических).
4. Выработка индивидуальной стратегии учебной деятельности школьников в ходе целостного педагогического процесса.

Изучив разные мнения, автор придерживается понимания педагогического процесса как специально организованного, взаимодействия педагогов и воспитанников, направленного на решение развивающих и образовательных задач [7]. Здоровьесберегающая работа должна затрагивать все структурные, организационные и содержательные компоненты педагогического процесса.

Целью предлагаемой модели является создание педагогических условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться к школе и, как следствие высокой эффективности этого процес-

са, функционировать и развиваться в педагогической среде успешно и без потери здоровья.

При построении модели исходя из деятельностного подхода выделили следующие компоненты: субъективный, целевой, содержательный, процессуальный, оценочно-результативный.

Основными субъективными компонентами модели являются **учитель и ученик**. Однако повышение эффективности учебно-воспитательного процесса, включая его здоровьесберегающий аспект, невозможно силами одного учителя. Поэтому в данном исследовании, учитывая накопленный в разных регионах страны опыт, на первом этапе организации работы по оптимизации вхождения ребенка в школу предлагается **создание специализированной службы**, деятельность которой направлена на психолого-валеологическое сопровождение учеников в процессе обучения и воспитания (это еще один из субъективных компонентов модели).

Для содействия решению инновационных задач в школе предлагается ввести такой субъективный компонент модели оптимизации, как **методическая служба**, которая бы работала над проблемой модели учителя как субъекта школы валеологического типа. Для стимулирования творческой активности учителей предлагается образование **творческих групп** (следующий субъективный компонент модели).

Взаимодействие и содержание работы названных компонентов регламентируются **программой** оптимизации педагогического процесса в начальной школе, которая включает:

- программу диагностики факторов риска дезадаптации и снижения уровня здоровья как эндогенного, так и экзогенного происхождения;

- здоровьесохраняющую программу, включающую мероприятия для учителей, учеников, родителей и администрации школы по профилактике школьных заболеваний, по коррекции факторов риска дезадаптации и снижения здоровья, по повышению резервов организма, способствующие выработке индивидуальной стратегии учебного поведения;

- систему критериев оптимизации вхождения ребенка в школу: индивидуальных (для учащихся) и системных (для администрации, учителей, родителей). Программа оптимизации – основной содержательный компонент предлагаемой модели.

Для эффективного решения проблемы здоровьесбережения учитель и ученик должны обладать определенными знаниями, умениями, навыками. Учителю необходимо владеть знаниями о направлениях оптимизации, о функциях учи-

теля, знать возрастные особенности детей, владеть информацией о факторах риска здоровья, уметь пользоваться здоровьесберегающими приемами, методами, технологиями. Ученик должен владеть знаниями о режиме труда и отдыха, о влиянии движений на здоровье, владеть самодиагностикой своего состояния, уметь использовать приемы для снятия утомления, повышения работоспособности и др.

Процессуальный компонент модели ориентирован на процессуальные элементы педагогического процесса, выделенные А.В. Сластениным, к которым добавляются следующие элементы: взаимодействие педагогов с родителями и взаимодействие родителей с детьми. Здоровьесберегающее наполнение этих элементов представлено в таблице 1.

Последний компонент модели – **оценочно-результативный** – представлен комплексом показателей, которые позволяют оценить функциональное состояние организма школьников и особенности образовательной среды с позиций системного подхода в ходе мониторинга состояния организма школьников и факторов риска здоровья, анализа сформированности культуры здоровья учителя и ученика и эффективности адаптации к школе. Предложены критерии эффективности здоровьесберегающей модели, затрагивающие основные компоненты педагогического процесса (табл. 2).

На основе принципов оптимизации педагогического процесса и принципов организации опытно-экспериментальной работы нами была предложена методика реализации здоровьесберегающей модели оптимизации педагогического процесса, состоящая из следующих взаимосвязанных частей:

1. **Диагностика исходного состояния** школьников и образовательной среды. Анализ полученных результатов позволит определить стратегию индивидуального развития ребенка, выявить факторы риска ухудшения его здоровья, разработать общеклассные и индивидуальные коррекционные программы, выявить способы оптимизации педагогического процесса.

2. **Конструирование работы** по здоровьесберегающему наполнению педагогического процесса. Нами предложены системы коррекционных мероприятий, ориентированных на класс в целом и учитывающих индивидуальные особенности школьников (табл. 3 и 4).

Утверждение Ю.К. Бабанского [8] о том, что «...двусторонний характер процесса обучения обуславливает неразрывную связь способов оптимизации преподавания со способами оптимизации учения», автор распространил и на здоровьесбе-

Таблица 1

Здоровьесберегающее наполнение целостного педагогического процесса

Элементы ЦПП	Роль учителя	Роль ученика
Взаимосвязь педагога с содержанием и средствами образования	Создание разносторонней образовательной среды	Возможность проявить себя
Взаимосвязь педагога и воспитанников с содержанием образования и между собой	Осуществление индивидуального и дифференциального подходов, педагогической поддержки, создание ситуации успеха, использование здоровьесберегающих приемов и подходов, осуществление профилактической деятельности	Выработка индивидуальной стратегии учебной деятельности
Взаимосвязь педагога и воспитанников не по поводу содержания образования	Осуществление коррекции выявленных нарушений, обучение приемам снятия утомления и повышения работоспособности	Освоение приемов снятия утомления и повышения работоспособности, выбор этих средств исходя из предпочтения
Взаимосвязь воспитанников с содержанием образования с использованием различных средств	Индивидуализация домашнего задания	Выбор форм подготовки домашнего задания, использование здоровьесберегающих приемов вне школы
Взаимосвязь педагога с родителями	Знакомство с индивидуальными особенностями детей и индивидуальными коррекционными программами, просветительская деятельность	Нормирование режима дня, питания
Взаимосвязь родителей с детьми	Контроль режима труда и отдыха вне школы	Нормирование режима дня, питания, воспитание навыков здорового образа жизни вне школы

Таблица 2

Критерии эффективности здоровьесберегающей модели

Компоненты ЦПП	Критерии
Ученик	Успеваемость
	Состояние здоровья школьников
	Степень утомления
	Сформированность у школьников умений и навыков здоровьесбережения
Учитель	Наличие цели и задач сохранения здоровья
	Использование здоровьесберегающих приёмов, методов, технологий
	Сформированность культуры здоровья
Среда	Наличие здоровьесберегающих условий
	Снижение количества средовых факторов риска

регающий аспект оптимизации вхождения ребенка в школу. В связи с этим было предложено обогатить систему способов оптимизации обучения по Ю.К. Бабанскому здоровьесберегающим содержанием (табл. 5).

1. **Внедрение модели** в педагогический процесс. Предложенная здоровьесберегающая модель оптимизации педагогического процесса может быть реализована как целостно, так и через отдельные ее элементы.

2. **Экспертная оценка** полученных результатов осуществляется валеологической службой в соответствии с выделенными критериями эффективности реализации модели.

Внедрение предложенной модели оптимизации педагогического процесса в период вхождения ребенка в школу привело к следующим результатам:

1. Проведение методических семинаров (на протяжении двух лет) позволило изменить позицию учителей по отношению к сбережению здоровья школьников. Более 50% учителей всерьез рассматривает возможность изменить свое поведение.

2. Введение программы по коррекции статической нагрузки позволило нормализовать динамику функционального состояния организма детей в ходе их адаптации к школе. Коррек-

Таблица 3

Общеклассные здоровьесберегающие мероприятия в соответствии с видоспецифическими особенностями обеспечения жизнедеятельности школьников

Видоспецифические особенности	Общеклассное мероприятие
Потребность в двигательной активности	Физкультминутки, физкультпаузы, динамические часы, смена видов деятельности на уроке, внеклассные спортивно-оздоровительные мероприятия, развитие школьных спортивных секций, обустройство спортивных площадок, аренда бассейна
Тренировка функциональных резервов организма	Дыхательная гимнастика, фитокоррекция, самомассаж, пальчиковая гимнастика на уроке, активный отдых, закаливание
Биоритмологические особенности функционирования организма	Режим труда и отдыха в соответствии с динамикой умственной работоспособности, физкультминутки для снятия утомления, рациональная структура урока, снижение количества домашних заданий, исключение домашних заданий на выходной, рациональная организация режима дня вне школы
Стресс-реакция	Снижение нервно-психической напряженности, тревожности посредством улучшения эмоционального фона урока, проведение музыкальных перемен после 3-го урока, подразумевающих произвольную двигательную активность школьников, что способствует не только снятию напряжения от статической позы во время занятий, но и эмоциональной разрядке
Оптимальные условия функционирования организма	Соблюдение гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, проветривание помещений, контроль осанки учащихся, озеленение классов, физиологичность построения уроков физкультуры, игровые формы их проведения, вооружение учащихся знаниями о влиянии движений на здоровье, умениями самодиагностики по пульсу
Несоответствие биологического (психического) возраста паспортному	Занятия по коррекции и развитию внимания, памяти, мышления, физических качеств и др.

Таблица 4

Индивидуально ориентированные мероприятия по здоровьесбережению

Индивидуальные особенности	Общеклассные мероприятия	Индивидуальные занятия
Уровень здоровья	Контроль динамики здоровья в классе медицинским работником школы, контроль и выявление причин пропуска занятий учащимися, дифференциация уроков физкультуры в зависимости от уровня здоровья школьников	Контроль здоровья родителями
Резервы организма	Дифференциация нагрузки на уроках	Занятия физкультурой, закаливание, витаминизация
Индивидуально-типологические особенности	Разнообразие приемов и методов обучения на уроке	Помощь учителя ученику в выработке индивидуальной стратегии учебной деятельности
Учебные возможности	Дифференциация учебных заданий на уроке, помощи учителя в зависимости от учебных возможностей учеников	Дополнительные занятия с учениками
Особенности восприятия и переработки информации	Ориентация на разные каналы восприятия при объяснении нового материала, на индивидуальные особенности мышления, внимания, памяти	Индивидуализация домашнего задания, работа психолога по коррекции выявленных нарушений в психической сфере

Система способов оптимизации обучения

Компоненты и условия процесса обучения	Способы оптимизации преподавания	Способы оптимизации учения
1. Задачи обучения	1. Комплексное планирование наиболее важных задач образования, воспитания и развития, снижения затрат обучения. 1а. Конкретизация задач обучения на основе изучения реальных учебных возможностей, особенностей здоровья, индивидуально-типологических и личностных особенностей школьников и условий для обучения	1. Принятие задач и стремление активно их реализовывать в своей деятельности 1а. Планирование дополнительных задач с учетом своих возможностей. 1б. Выработка индивидуальной стратегии учебной деятельности на основе индивидуально-типологических, личностных особенностей и уровня здоровья
2. Содержание обучения	2. Выделение главного, существенного в содержании обучения, стремление обеспечить усвоение его учениками. 2а. Выбор оптимальной логической последовательности изучения темы. 2б. Определение уровня трудности содержания в соответствии с особенностями учеников класса. 2в. Введение валеологического компонента через межпредметную связь	2. Концентрация внимания на главном, стремление усвоить самое существенное 2а. Умение и стремление приобрести знания, умения, навыки по вопросам здоровья, рационализации учебной деятельности
3. Структура урока	Выбор оптимальной структуры урока	Активная деятельность на всех этапах урока, умение прислушиваться к состоянию своего организма, контролировать осанку и утомление
4. Методы и средства обучения	Выбор наиболее рациональных методов и средств преподавания, стимулирования и контроля. Внесение необходимых коррективов в их применение на уроке. Введение физкультминуток, офтальмотренажеров, приемов психокоррекции	Рациональная самоорганизация, самостимулирование и самоконтроль в учении, реализация свободного выбора коррекционных и профилактических приемов и методов
5. Формы обучения	Выбор наиболее рационального сочетания общеклассных, групповых и индивидуальных форм обучения с целью его дифференциации	5. Стремление опереться на сильные стороны своих возможностей и подтянуть слабые. 5а. Выбор учебных приемов на основе индивидуально-типологических, личностных особенностей и уровня своего здоровья
6. Планирование затрат времени	Выбор наиболее рационального темпа обучения, применение специальных приемов экономии времени в школе и дома	Рациональное расходование учебного времени, стремление ускорить темп своей деятельности, планирование своей деятельности
7. Условия обучения	Создание благоприятных условий для обучения (санитарно-гигиенических, психоэмоциональных, коммуникативных и т.д.)	Участие в улучшении условий обучения
8. Анализ результатов обучения и затрат времени	Выявление соответствия результатов реальным возможностям учеников и нормативам затрат времени и сил учащихся и учителей	Самоанализ результатов учения, сравнение их со своими возможностями, оценка рациональности затрат времени, оценка утомления, уровня здоровья

Примечание. Способы оптимизации обучения, дополняющие систему способов Ю.К. Бабанского, выделены нами полужирным шрифтом.

ционные мероприятия положительно отразились на динамике резервов организма школьников в классах, где они проводились регулярно (у большего числа школьников к концу года резервы организма возросли).

3. Использование программ коррекции психических и психофизиологических функций было эффективным как при дифферен-

циальном подходе, так и при работе с целым классом.

4. Введение комплекса профилактических и коррекционных мероприятий, достаточно простых, доступных для их использования непосредственно учителем, способствовало повышению адаптационных возможностей школьников и снизило их заболеваемость.

5. Применение дифференцированного подхода привело не только к повышению успешности обучения, что показано в многочисленных педагогических исследованиях, но и к сохранению здоровья.

Таким образом, полученные результаты подтвердили возможность снижения затратности обучения в начальной школе в специально организованном целостном педагогическом процессе.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить. Новосибирск, 2000.
2. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования. СПб., 1995.
3. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. М., 2000.
4. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. Минск, 1998.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2005.
6. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. СПб., 1995.
7. Слостёнин В.А. Психология и педагогика / В.А. Слостёнин, В.П. Каширин. М., 2001.
8. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М., 1982.