

Е. А. Серёгина, И. А. Кувшинова

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ

Статья посвящена педагогической проблеме здоровьесбережения учащихся в период государственной итоговой аттестации в формате ЕГЭ и подготовки к ней. Представлен комплекс необходимых педагогических условий, обеспечивающих максимальную надежность результатов итогового тестирования при минимальной психофизиологической нагрузке старшеклассников. Дан краткий обзор содержания каждого из условий. Приведены обобщенные результаты экспериментальной работы по практической реализации выделенного комплекса педагогических условий.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, единый государственный экзамен, стрессоустойчивость.*

В России проблема здоровьесбережения учащихся в процессе обучения, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу. В современной системе образования охрана здоровья детей основывается на внешнем гигиеническом контроле, доказательством неэффективности которого является неблагоприятная динамика основных показателей здоровья учащихся по мере их обучения в школе.

Исследования многих специалистов (М. В. Антопова, Т. Г. Манке [1], В. Ф. Базарный [2], Д. И. Зелинская [3, 4]) показывают, что современная массовая школа не только не обеспечивает компенсацию типичного для современных детей состояния физиологической и психологической незрелости, но и, наоборот, усугубляет это состояние. Недостаточный уровень здоровья детей приводит в итоге к ограничению жизненных и социальных функций, свойственных их возрасту.

По данным специальных исследований НИИ психиатрии, распространенность основных форм психических заболеваний среди детей и подростков возрастает каждые 10 лет на 10–15 %. За время обучения в школе в 4–5 раз ухудшается здоровье детей. Идет обвальное разрушение детородной конституции. Психические заболевания являются причиной 35 % случаев негодности к военной службе. Ведущее место в структуре психической патологии у детей и подростков занимают пограничные психические расстройства (невротические и личностные), которые рассматриваются как выражение измененной деятельности психической адаптации.

Модернизация российского образования должна также учитывать потребности общества в здоровых выпускниках.

Однако инновационная модернизация условий итоговой аттестации, реализующаяся в формате Единого государственного экзамена (ЕГЭ), стала не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности учащихся в целом. Поскольку у выпускни-

ков средних общеобразовательных школ и лицеев трудности, связанные с самоопределением, выбором, принятием решения, от которого зависит будущее, усугубляются мучительным и тревожным ожиданием сдачи экзаменов, в том числе и ЕГЭ – нового по форме и содержанию вида аттестации. От того, насколько результативно будет сдан ЕГЭ, зависит дальнейшее успешное моделирование жизни подростка. В связи с этим выпускники средних школ испытывают чувство тревоги, нависшей угрозы, в основе которой лежит страх потерять (упустить) шанс самореализации. Психологический дисбаланс (растерянность, нервозность, бесполовая суетливость, всплеск личностной и ситуативной тревожности), отмечающийся у старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ, влечет за собой ухудшение соматического состояния учащихся и торможение процесса развития личности. Это в свою очередь может привести к значительным искажениям и непропорциональному снижению результатов тестирования. В то время как главным требованием к ЕГЭ является максимальная достоверность полученных результатов, которая необходима для надежного и объективного установления рейтинга выпускников и отбора наилучших для обучения в вузах и ссузах.

По мнению Н. В. Кротовой, вызывает беспокойство и тот факт, что система ЕГЭ, представляющего собой форму итогового тестирования, сводит образовательный процесс к тестовому порядку, примитивизации знаний и форм получения научной информации. Так называемое «натаскивание» в тестах, отмечающееся в процессе обучения, безусловно, притупляет творческие возможности абсолютно любого индивидуума. Это обуславливает необходимость *сохранения душевного здоровья учащихся общеобразовательных школ и лицеев.*

Результаты анкетирования первокурсников, успешно сдавших ЕГЭ, показали, что некоторые из них (27 %) отмечают общее ухудшение соматического здоровья на протяжении 2–3 месяцев после проведения тестирования. Практически все перво-

курсники отметили, что здоровью в этот период уделялось недостаточное внимание со стороны педагогов и психологов, делался акцент только на усвоение и закрепление знаний по соответствующим предметам. Отмечалось искусственное нагнетание стрессовой ситуации со стороны учителей, связанной с предстоящим тестированием.

Таким образом, учебно-воспитательная деятельность учителя, являющегося не только непосредственным проектировщиком, режиссером и контролером образовательного процесса, но и профессионально ответственной личностью за сохранение здоровья детей в процессе обучения, должна иметь здоровьесберегающую направленность, особенно в условиях инновационной модернизации итоговой аттестации.

Под здоровьесбережением старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ мы понимаем создание необходимых педагогических условий, обеспечивающих максимальную надежность результатов итогового тестирования при минимальной психофизиологической нагрузке старшеклассников.

Понимая под педагогическими условиями существенный компонент педагогического процесса, интегрирующий в себе определенную совокупность мер (объективных возможностей), направленных на достижение поставленной цели, при выделении педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ, мы руководствовались рекомендациями Н. М. Яковлевой [5], которая считает, что успешность выделения условий зависит от: 1) четкости определения конечной цели или результата, который должен быть достигнут (в нашем случае ожидаемый результат – высокий балл по итогам тестирования при низком уровне нервно-психического напряжения, личностной, ситуативной тревожности и сохранном физическом благополучии выпускников); 2) учета того факта, что на определенных этапах педагогического процесса условия могут выступать как результат, достигнутый в процессе их реализации; 3) понимания того, что любой педагогический процесс может успешно функционировать только при определенном комплексе необходимых и достаточных условий.

Поскольку мы поставили цель – выделить не просто педагогические условия, а такой их комплекс, который был бы необходимым и достаточным для эффективного протекания рассматриваемого нами процесса, то под комплексом педагогических условий эффективной реализации процесса здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи Единого государственного экзамена мы будем понимать необходимую и доста-

точную совокупность взаимосвязанных мер педагогического процесса, соблюдение которых обеспечивает максимальную надежность результатов итогового тестирования при минимальной психофизиологической нагрузке выпускников.

Под *необходимыми* педагогическими условиями мы будем понимать те, которые обуславливают процесс здоровьесбережения старшеклассников в условиях инновационной модернизации итоговой аттестации, а под *достаточными* – такое их сочетание, которое непременно вызывает требуемое действие – эффективность протекания рассматриваемого процесса.

Анализ изучаемой проблемы по обозначенным выше направлениям позволил нам выделить следующий комплекс педагогических условий, эффективность которого проверялась в экспериментальной работе:

- создание здоровьесберегающего образовательного пространства через мотивационную направленность педагогов на сохранение здоровья учащихся и активное включение родителей в процесс здоровьесбережения старшеклассников;
- повышение стрессоустойчивости и реактивно-адаптационного потенциала выпускников школы на всем протяжении учебно-воспитательного процесса;
- инициирование рефлексивной позиции учащихся на всех этапах подготовки к ЕГЭ как базы для эффективной реализации процесса здоровьесбережения.

Обоснуем первое педагогическое условие.

Мотивационная направленность педагогов на сохранение здоровья учащихся служит пусковым механизмом для осуществления процесса здоровьесбережения старшеклассников и является одним из необходимых условий создания здоровьесберегающего образовательного пространства в период подготовки и сдачи ЕГЭ. В рамках нашего исследования мотивационная направленность педагогов на практическую реализацию процесса здоровьесбережения старшеклассников в условиях инновационной модернизации итоговой аттестации проявляется в следующих моментах:

- осознанное понимание учителем актуальности здоровьесбережения в период подготовки и сдачи ЕГЭ;
- мотивация на повышение профессиональной компетентности в области здоровьесбережения;
- психологическая установка учителя на здоровьесбережение в образовательном процессе как личностно-необходимое и, следовательно, внутренне принятое убеждение;
- стремление к развитию у себя готовности к осуществлению процесса здоровьесбережения;
- стремление сформировать у учащихся устойчивую мотивационную направленность на ЗОЖ в

целом и на сохранение здоровья в период подготовки и сдачи ЕГЭ; пропаганда здоровья.

Проблема формирования мотивационной направленности педагогов на здоровьесберегающую деятельность не может решаться только на уровне образовательного учреждения. Помимо прочих задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья детей и молодежи ложится на образование как на целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности. В связи с этим модернизация действующих учебных планов и программ подготовки будущих учителей должна отражать содержательно-методический аспект формирования мотивационной направленности педагогов на здоровьесбережение учащихся. На базе институтов развития образования и повышения квалификации учителей необходима разработка учебно-методической основы спецкурсов и спецсеминаров, нацеленных на обогащение информационного поля работников образования в сфере здоровьесбережения, в том числе и в условиях инновационной модернизации итоговой аттестации.

Нами разработан и апробирован диагностический материал, позволяющий отслеживать уровень сформированности мотивационной направленности педагогов на здоровьесбережение учащихся.

Однако реализация здоровьесберегающих стратегий не возможна без выработки единого подхода системы образования и семьи к построению этого процесса. Успешная реализация процесса здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ требует формирования единого здоровьесберегающего образовательного пространства школы и семьи, внутри которого ребенок должен получать ощущения комфортности, благополучия и спокойствия – физического, психического, нравственного, социального, играющих главенствующую роль в подготовке к успешной сдаче ЕГЭ. Чем теснее позитивный контакт школы и семьи, тем больше объем этого пространства.

В качестве метода повышения уровня педагогической культуры и мотивации родителей на сохранение здоровья их детей в период подготовки и сдачи ЕГЭ нами была выбрана форма педагогического просвещения как одна из составляющих системы взаимодействия семьи и школы.

Практическая реализация содержательных компонентов педагогического просвещения решает следующие задачи: повышать мотивацию родителей к активному участию в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения; ознакомить родителей с психолого-педагогическими особенностями старшеклассников; формировать у родителей умения адекватно выбирать формы поведения, которые будут способствовать сохранению или

налаживанию утраченного взаимопонимания между ними и их ребенком-старшеклассником; стимулировать родителей к продвижению на более высокий уровень развития готовности к эффективной коммуникации с детьми в семье, имеющей здоровьесберегающую направленность; пояснить родителям основные рекомендации психолого-педагогического и медико-гигиенического характера, необходимые для организации помощи детям в подготовке к ЕГЭ и сохранения их здоровья в этот период.

Педагогическое просвещение родителей велось нами в сочетании с активным вовлечением семьи в практику здоровьесберегающей деятельности школы. Помощь со стороны администрации школ заключалась во всестороннем усилении и развитии взаимодействия педагогов и родителей, что необходимо для повышения педагогической эффективности воспитания и обучения учащихся с учетом основных здоровьесберегающих принципов образования.

Второе педагогическое условие – повышение стрессоустойчивости и реактивно-адаптационного потенциала выпускников школы на всем протяжении учебно-воспитательного процесса – обосновано тем, что ЕГЭ является не только дополнительным очагом напряженности в личностном развитии школьников, основным в формировании тревожности в целом, но и стрессогенным фактором для выпускников.

Под реактивно-адаптационным потенциалом мы понимаем уровень приспособительных возможностей организма, преимущественно защитного характера, позволяющих определенным образом реагировать на действие патогенных факторов внешней среды, в том числе и стрессогенных.

В нашем исследовании этот термин относится к уровню защитных, приспособительных возможностей организма учащихся, позволяющих определенным образом реагировать на повышение психоэмоциональной нагрузки в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Нарушения адаптационных реакций организма человека в ситуации стресса оказывают влияние на состояние физиологической, интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой сфер. Умение противостоять стрессу, быстро и эффективно снять накопившееся нервно-психическое напряжение является одним из ключевых моментов в успешности сдачи ЕГЭ. На повышение стрессоустойчивости и реактивно-адаптационного потенциала старшеклассников определяющее влияние оказывает коррекция адекватности самооценки учащихся, формирование у них мотивации достижения успеха, понижение уровня невротизации, агрессивности, тревожности и раздражительности на всем протяжении учебно-воспитательного процесса.

В ходе нашего исследования в качестве ведущих и наиболее эффективных в повышении стрессоустойчивости выделены упражнения аутогенной тренировки по Шульцу и релаксационно-концентрационные упражнения, относящиеся к методу нервно-мышечной релаксации [6, с. 114–115]. Применение релаксационно-концентрационных упражнений обусловлено тем, что, овладев относительно простым способом концентрации, освоив его в достаточной степени, можно сосредотачивать внимание в зависимости от потребности – по команде, где и когда угодно [6, с. 33–32]. Условия ЕГЭ требуют сохранения концентрации внимания в течение достаточно длительного времени (около 3–4 часов). Неумение сосредоточиться является также фактором, тесно связанным со стрессом [6, с. 28]. Метод аутогенной тренировки служит также фактором инициирования рефлексивной позиции старшеклассников как базы для эффективной реализации процесса здоровьесбережения учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Выход в рефлексивную позицию позволяет старшекласснику исследовать свои потенциальные способности и возможности, анализировать уровень адекватности самооценки, оценить степень соответствия уверенности в своих силах реальным способностям, контролировать состояние своего психофизиологического здоровья на всем протяжении периода подготовки и сдачи ЕГЭ, при необходимости своевременно и компетентно применять методы самоорганизации, саморегуляции и самокоррекции. Исходя из этого, нами выделено третье педагогическое условие – инициирование рефлексивной позиции учащихся на всех этапах подготовки к ЕГЭ как базы для эффективной реализации процесса здоровьесбережения, отражающее педагогический принцип личной осознанности.

Проверка эффективности комплекса выделенных педагогических условий осуществлялась опытно-экспериментальным путем на базе общеобразовательных средних школ г. Магнитогорска (№ 1, 8, 47), г. Белорецка (№ 20, 21, 14) и Белорецкого района (с. В-Авзян, с. Кага, с. Тирлян) Республики Башкортостан. В педагогическом эксперименте приняли участие 576 выпускников. В качестве респондентов выступали также студенты первого курса Магнитогорского государственного университета, успешно сдавшие ЕГЭ. Исследование проводилось в период с 2005 по 2009 годы.

Анализ полученных результатов первичной диагностики позволил разделить всех учащихся на три группы по отношению к экзамену. В I группу учащихся входят старшеклассники с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности, адекватной самооценкой, достаточной уверенностью в

себе и своих силах. ЕГЭ для данной категории учащихся не является стрессогенным фактором. Эту группу мы условно определили как «группа наблюдения», так как им не требуется специальная помощь по формированию психологической готовности к сдаче экзамена, но, тем не менее, на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ со стороны медиков, психологов и педагогов должно вестись наблюдение за учащимися данной группы с целью отслеживания их физического и психологического состояния. В группу наблюдения вошли 20 % учащихся от общего числа респондентов (116 человек). II группу составляют учащиеся, находящиеся на грани между стрессовым и нестрессовым состоянием, то есть они еще не находятся в стрессовой ситуации, но по мере приближения экзаменов многие могут перейти эту черту. Они обладают адекватной самооценкой, достаточным уровнем уверенности в себе и своих силах, но отмечают при этом высокий уровень тревожности и психоэмоциональный дискомфорт (47 % – 270 учащихся). Эта группа получила условное название «группа профилактики», так как пограничное состояние данной категории учащихся требует проведения специально организованной работы по профилактике экзаменационного стресса, хронической невротизации, нервных срывов и т.д. В III группу мы отнесли учащихся, для которых ЕГЭ является стрессом (33 % – 190 респондентов). У учащихся данной группы была выявлена неадекватная самооценка, низкий уровень уверенности в себе и своих силах, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, психоэмоциональный дискомфорт, низкий уровень стрессоустойчивости и психологической готовности к ЕГЭ. Данная группа старшеклассников условно носит название «группа коррекции», так как учащимся этой группы необходима непосредственная медико-психолого-педагогическая помощь, направленная на нормализацию патологического нервно-психологического и физиологического состояния.

Результаты практической реализации представленного комплекса педагогических условий фиксировались в конце года за неделю до первого экзамена. Было выявлено, что 15 % учащихся, составляющих II группу, перешли в «группу наблюдения» (I), 25 % респондентов III группы в конце года были отнесены во II группу («группа профилактики»). Таким образом, в конце учебного года состав групп поменялся следующим образом: I группа – 35 % от общего числа респондентов (202 человека), II группа – 57 % (328 учащихся) и III группу составили 46 учащихся, что составляет 8 % от общего числа респондентов. В то же время 32 % учащихся II группы к концу учебного года не перешли в I группу, но и не были отнесены в III, что

также может свидетельствовать об эффективности проводимых профилактических мероприятий.

Таким образом, результаты нашего исследования позволяют сделать вывод, что комплексное вы-

полнение выделенных педагогических условий ведет к повышению эффективности процесса здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Список литературы

1. Антропова М. В., Манке Т. Г. Влияние на организм учащихся 1-х и 2-х классов обучения по двум системам педагогических инноваций // Валеология, образ жизни и здоровье. Тезисы I Всерос. конф. Екатеринбург, 1996. Ч. 2. С. 82–83.
2. Базарный В. Ф. Нервно-психологическое утомление учащихся в традиционной школьной среде (источники, подходы к профилактике). Сергиев Посад: Маковец, 1995. 42 с.
3. Зелинская Д. И. О состоянии здоровья детей России // Здоровье школьника. 1995. № 2. С. 5–7.
4. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков: Сб. науч. тр. / ВНИИ гигиены детей и подростков / Под ред. Д. И. Зелинской. М., 1987. 152 с.
5. Яковлева Н. М. Теория и практика подготовки будущего учителя к творческому решению воспитательных задач: дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 1992. 403 с.
6. Стресс жизни: Сборник. СПб., 1994. 384 с.

Серёгина Е. А., аспирант.

Магнитогорский государственный университет.

Пр. Ленина, 114, г. Магнитогорск, Челябинская область, Россия, 455038.

E-mail: walentia@rambler.ru

Кувшинова И. А., аспирант.

Магнитогорский государственный университет.

Пр. Ленина, 114, г. Магнитогорск, Челябинская область, Россия, 455038.

E-mail: walentia@rambler.ru

Материал поступил в редакцию 06.10.2009.

E. A. Seregina, I. A. Kuvshinova

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF HEALTH SAVINGS OF SENIOR PUPILS DURING PREPARATION AND TAKING OF CENTRALIZED TESTING

The article is devoted to pedagogical problem of health savings of pupils, in particular during the state final certification in the format of Centralized Testing and preparation to it. The article presents the complex of the necessary pedagogical conditions providing maximal reliability of the results of final testing at minimal psychophysiological loading of senior pupils. The brief review of the maintenance of each of conditions is given. The generalized results of experimental work on practical realization of the allocated complex of pedagogical conditions are presented.

Keywords: *health savings, Centralized Testing.*

Seregina E. A.

Magnitogorsk State University.

Pr. Lenin, 114, Magnitogorsk, Chelyabinsk oblast, 455043.

E-mail: walentia@rambler.ru

Kuvshinova I. A.

Magnitogorsk State University.

Pr. Lenin, 114, Magnitogorsk, Chelyabinsk oblast, 455043.

E-mail: walentia@rambler.ru