

Потенциалы и парадоксы ФГОС: фантом здоровьесбережения

Проведен анализ специфики нового Федерального Государственного Образовательного Стандарта как инструмента создания института «новой» школы. Показано, что требования стандарта являются основой для оценки результатов образования и условий реализации образовательных программ. Образовательный процесс рассматривается в динамике формирования личности учащихся, проходящий этапы физического, творческого, межличностного, социального, принципиального, универсального развития и выходящего на уровень высшего потенциала, позволяющего говорить, не только об интеллектуальном и творческом развитии, но о здоровьеразвитии. Предложено создание образовательной системы, позволяющей формировать ценностные ориентиры в обществе, адекватные требованиям обеспечения социального комфорта, позволяющего раскрывать творческий и духовный потенциал.

Ключевые слова: *новый Федеральный Государственный Образовательный Стандарт, институт «новой» школы, оценка результатов образования, образовательные программы, личность учащегося, здоровьеразвитие, социальный комфорт, творческий и духовный потенциал.*

POTENTIALS AND PARADOXES OF FEDERAL EDUCATIONAL STANDARD ASA: PHANTOM OF THE HEALTHSAFING

It is Conducted analysis of specific of new Federal State Educational Standard as an instrument of creation of institute of "new" school. It is shown that requirements of standard are basis for the estimation of results of education and terms of realization of the educational programs. An educational process is examined in the dynamics of forming of personality of students, passing the stages of physical, creative, interpersonality, social, fundamental, universal development and going out on a level higher potential allowing to talk, not only about intellectual and creative development, but about healthsafing. Creation of the educational system, allowing to form the valued reference-points in society, adequate to the requirements of providing of social comfort allowing to expose creative and spiritual potential, is offered.

Keywords: *new Federal State Educational Standard, institute of "new" school, estimation of results of education, educational programs, personality of studying, healthsafing, social comfort, creative and spiritual potential.*

Сведения об авторе

Ульянова Марина Владимировна,
доктор философских наук,
директор НОУ «Институт холодинамики»,
член-корр. РАЕН, академик НАНО, г. Москва
Тел.: +7(916) 974 66 40
E-mail: marvla@rambler.ru

Marina V. Ulyanova,
Doctor of Psychological Science,
Director of «Institute of Holodynamics»,
Moscow, Russia
Tel.: +7(916) 974 66 40
E-mail: marvla@rambler.ru

*Величие страны определяется
отношением народа к своему Отечеству
и отношением руководителей –
управленцев к своему народу*

Введение

Есть у России просторы бескрайние, полные природных богатств. Только более 70% территории находится в некомфортной для проживания людей климатической зоне. Есть у России прекрасный народ с загадочной русской душой. Жаль, что более 70% населения сейчас живёт за гранью социального комфорта [1], не смотря на многочисленные красивые реляции и раппорты чиновников о достигнутых успехах.

Есть у России и хорошие законы, но только они (более 80%)¹ не работают или работают выборочно, а иногда и с точностью до наоборот. Может ли такая ситуация обеспечить комфортную жизнь населению и развитие России? Ситуация в школе как фрактал повторяет общую ситуацию в стране.

Старая советская школа, которая обеспечивала в своё время высокий качественный уровень образования², канула в лету вместе со страной, в которой почти 90% населения проживало в состоянии относительного социального комфорта [2].

Новому времени и новой России нужна **новая** школа, которая бы стала преемницей всего лучшего из того, что было в советской школе. В то же самое время, она должна обеспечивать процессы интеграции с международной образовательной системой, для взаимообогащения культур и возможности свободной миграции трудовых ресурсов, возможности обмена специалистами³.

2010 году Президентом России Д. Медведевым национальная инициатива «Наша новая школа» была оформлена в стратегическую политику в сфере образования России. Суть и смысл проекта «Наша новая школа» – в создании школы, способной раскрыть личностный потенциал детей, воспитать в них интерес к учёбе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни, подготовить ребят к профессиональной деятельности с учётом задач модернизации и инновационного развития страны.

Новый Федеральный Государственный Образовательный Стандарт (ФГОС) как инструмент обеспечения реализации проекта в создании института «новой» школы

ФГОС включает в себя требования и является основой для объективной оценки результатов образования, структуры, объёма и условий реализации основных образовательных программ. В основу ФГОС положен системно-деятельностный подход, предполагающий «... воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения

демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества...»⁴

Целью и основным результатом образования является развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира.

Оценка результатов обучения подразделяется на три, очень подробно описанные составляющие:

– личностную (определяющую готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности);

– метапредметную (определяющую освоенные обучающимися универсальные учебные действия (УУД): познавательные, регулятивные и коммуникативные). УУД обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

– предметную (определяющую освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению). В предметной области формируется система основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

В ФГОС отдельно сформулированы федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников, на основании которых сформирован план мероприятий по здоровьесбережению.

Изучение этого плана раскрывает смысл понятия здоровьесбережения, который заложен ФГОС и сводится в основном:

– к эффективной организации отдыха и оздоровления обучающихся в общеобразовательных учреждениях;

– созданию условий для внедрения современных инновационных технологий физического воспитания обучающихся;

– развитию конкурсного движения среди общеобразовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья школьников. Для этого организуются соревнования, конкурсы, акции и конференции школьного, районного, регионального и федерального уровня;

– конкурсам среди общеобразовательных учреждений по формированию здорового об-

¹ Источник: <http://www.juristlib.ru>

² Советская модель школьного обучения остается привлекательной для большинства населения. – <http://www.gia.ru>

³ Россия присоединилась к Болонскому процессу в сентябре 2003 года. Реформы системы общего образования приобрели ориентацию на западную модель. Тенденция отъезда лучших специалистов из страны для работы за рубежом приобрела устойчивую тенденцию сразу после распада Советского Союза. Включение в Болонский процесс призван не столько интегрироваться в международную систему, сколько облегчить процесс отбора одарённых студентов для последующей работы за рубежом.

⁴ Федеральные Государственные Образовательные Стандарты. – <http://минобрнауки.рф>

раза жизни учащихся с учетом их возрастных особенностей развития и состояния здоровья, включая обсуждение проблем с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними;

– обеспечение школьников горячим питанием и проведение мониторинга организации школьного питания.

Реализация этих требований ФГОС привела к улучшению материально-технической базы в общеобразовательных учреждениях для занятий физической культурой, увеличению количества уроков физкультуры в школьной программе до 3-х часов в неделю, внедрению физкультминуток в структуру уроков, появлению кружков и секций для занятий физкультурой и спортом во внеурочное время.

В результате перераспределения времени и чередования физической и умственной деятельности несколько снизилась гиподинамия у школьников. Однако показатели здоровья, особенно у учащихся младших классов ещё больше ухудшились¹. Произошло это на фоне введения дополнительных 10 часов в неделю для внеурочных занятий в кружках и секциях с целью обеспечения метапредметной составляющей образовательного процесса.

Ранее посещение кружков и секций было делом добровольным. Сейчас по ФГОС отказаться от внеурочной деятельности невозможно, так как она выполняет важные функции социализации и воспитания. По договоренности с родителями ребёнка можно освободить от 1–2 программ внеурочной деятельности художественно-эстетического или физкультурно-спортивного направления, если он посещает учреждения дополнительного образования.

По данным психологов, чтобы избежать возможных перегрузок, первоклассникам рекомендуется посещать не более 2–3 внеурочных занятий в неделю, тогда как ученики вынужденно посещают 10 таких занятий. У семилетнего ребёнка учебная нагрузка составляет 30 часов в неделю, что несовместимо с нормами здоровьесбережения.

Практика показывает, что перегрузки у детей начинаются уже с сентября месяца. Ребята устают, и количество заболеваний возрастает. После болезней дети приносят справки об освобождении от физических нагрузок на 2–3 недели. Получается, что во время проведения спортивных занятий иногда до 60% детей сидят на лавочках. В такой ситуации увеличение количества занятий физкультурой в школе фактически сходит на нет.

Во 2-м классе, когда учебная нагрузка возрастает, у детей остаётся ещё меньше времени для восстановления сил и энергии. При шестидневной неделе это фактически один выходной день.

В состоянии стрессовых нагрузок находятся и учителя младших классов. По новым стандартам в 1-х классах должны проводиться неоплачиваемые 40-минутные динамические паузы, которые вменили в обязанность учителю. Фактически рабочий день учителя 1-го класса составляет 7–8 часов. В неделю получается 35–40 часов, без учёта времени, требуемого на подготовку учителя к урокам. По данным опроса учителей не все часы оплачиваются (в некоторых учреждениях оплачиваются 17 часов урочных и 3 часа за проведение кружка). Встаёт актуальный вопрос, существуют ли механизмы, позволяющие юридически и психологически защитить учителя от стрессов, и перегрузок. Кому нужен нездоровый учитель? Он ведь воспитает себе подобного нездорового ученика!

ФГОС предусматривает наличие в школе программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, которая кроме перечисленных направлений, может (и должна!) включать в себя меры по здоровьесбережению не только учащихся, но и учителей. Однако в утверждённый план такие мероприятия не включены.

Вопросы здоровьесбережения являются школе приоритетными, так как России необходимо не только грамотное и знающее будущее поколение, но, прежде всего здоровое. «...в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая. Да, многое, конечно, зависит от условий жизни в семье, от родителей. Но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. Нужно уйти от усредненного подхода в этом вопросе. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения. Тем более что к перегруженным программам обучения в обществе тоже много вопросов. Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом»².

Большим недостатком ФГОС является отсутствие понятийного аппарата. Это даёт простор для разной трактовки документов их непосредственными создателями и теми, кому они адресованы. Поэтому внедрение ФГОС показывает, что и администрация школ, и учителя, и родители сталкиваются с достаточно серьёзными трудностями.

В нашей статье мы остановимся на вопросах здоровьесбережения и здоровьеразвития, которые оказались за рамками ФГОС.

¹ По материалам сайта Ped-sovet.ru

² Д.А. Медведев. Послание Президента РФ Федеральному Собранию. 5 ноября 2008 года. – <http://www.consultant.ru>

Вопросы здоровьесбережения и здоровьеразвития находятся в фокусе внимания отечественных ученых и педагогов с начала 90-х годов прошлого столетия. За это время было сделано много открытий, создана образовательная система в основе которой лежат принципы здоровьесбережения и здоровьеразвития [3]. В 2013 году создана периодическая система специальных законов здоровьесбережения и и здоровьеразвития [4].

Под здоровьесбережением понимается характеристика деятельности, которая обеспечивает оптимальное функциональное состояние (ОФС) человека [5]. Под оптимальным функциональным состоянием понимается условие выполнения плодотворной полезной деятельности человека при минимальных энергетических и психических затратах.

Занятия физкультурой не относятся к здоровьесбережению, так как предполагают не оптимальную, а повышенную физическую нагрузку. Физкультура и спорт решают проблемы гиподинамии, укрепления и повышения физического статуса человека, обретения дополнительных физических навыков, устойчивости к некоторым неблагоприятным природным (в том числе и погодным) воздействиям. Безусловно, это важнейшие факторы, формирующие здоровый образ жизни и они должны в умеренной форме присутствовать в образовательном процессе. Организация конкурсов и соревнований усиливают напряжение и стрессующие факторы, поэтому основные мероприятия, которые расцениваются как выполнение технологий здоровьесбережения таковыми не являются.

Учебная нагрузка первоклассников, составляющая более 25 учебных часов в неделю, требует, чтобы оптимальное функциональное состояние учащихся обеспечивалось на каждом уроке!

Под здоровьеразвитием понимается характеристика деятельности, которая обеспечивает оптимальное функциональное состояние человека, реализующего творческую деятельность при наименьших энергетических и психических затратах. Это состояние характеризуется системной мотивацией к творческой деятельности, которая выражается в окрылённости, вдохновлённости, ощущениях творческого полёта. Это состояние реализации высших возможностей человека, его высшего потенциала.

Таким образом, здоровьеразвитие является следующей фазой здоровьесбережения и также не имеет прямой зависимости с занятиями физкультурой и спортом.

Оптимальное функциональное состояние человека зависит от многих факторов, которыми возможно и необходимо управлять.

ОФС начинается с состояния физиологического, физического и психологического комфорта. *Под комфортом понимаются приятные ощущения человека.* Если есть неприятные ощущения, то

часть энергии будет тратиться на преодоление этих ощущений. Чем больше неприятного, тем больше непродуктивных затрат.

Физиологический комфорт складывается из трех составляющих:

1) согласованности физиологических циклов функциональной работы внутренних органов (состояние, при котором ничего не болит, внутренние органы работают с показателями функциональной нормы);

2) сенсорного комфорта, который в свою очередь формируется органами чувств:

– слуховой комфорт достигается гармоничным звуковым оформлением пространства посредством красивой классической, народной или релаксационной музыки, приятного голоса учителя и участников процесса обучения, отсутствием резких, неприятных, пугающих и громких звуков;

– зрительный комфорт предполагает гармоничное сочетание в пространстве цветов и форм, согласующихся между собой в золотых пропорциях. Управление зрительным комфортом может осуществляться воздействием цвета, которое формирует психологический настрой человека и гармонизацию работы внутренних органов.

Существуют цвета, которые настраивают человека на психологическую открытость, которая выражается в ощущениях лёгкости, вдохновения, озарения, доверия, миролюбия, терпения и толерантности [6]. К цветам, стимулирующим психологическую открытость относятся: голубой, жёлтый, пурпурный. Есть цвета, которые настраивают человека на состояние психологической закрытости [6]. Функция этого состояния иная. Она даёт человеку ощущение собственной силы могущества, справедливости, целеустремлённости, обоснованности, иерархичности и собственной авторитетности. К цветам, стимулирующим психологическую закрытость и сосредоточенность человека на своём внутреннем мире относятся: красный, зеленый, синий;

– обонятельный комфорт предполагает ощущение приятных запахов, настраивающих на работу, снимающих внутреннюю агрессию, стимулирующих к состоянию радости;

– тактильный комфорт обеспечивается приятными ощущениями от соприкосновения с окружающими предметами;

– пространственный комфорт достигается гармоничной организацией пространства, в котором нет зон пространственного напряжения (острых или выдающихся углов) и зона активной видимости каждого рабочего (учебного) места составляет не менее 70 процентов. Это означает защищенность тыла. На практике это реализуется круговой (или полукруговой) расстановкой учебных столов (парт) или рассадкой учащихся за большим круглым столом.

Психологические исследования показывают, что наличие неприятного или недружественно

настроенного человека за спиной на протяжении многих часов и дней может привести учащегося в состояние психологического расстройства. Невозможность разрешить данную ситуацию по договоренности с учителем или родителями подталкивает ребёнка к внешней агрессии и девиантному поведению или к психосоматическим заболеваниям, а в отягощенном состоянии к суицидальным мыслям и действиям.

3) обеспечения функциональной работы головного мозга в режиме альфа ритма, который обеспечивает ОФС человека [5]. В полноценном учебном процессе необходима смена видов деятельности, которая достигается чередованием ритмов головного мозга из бета в альфа диапазон (и наоборот). Альфа и бета ритмы являются основными ритмами работы головного мозга человека в состоянии бодрствования. Альфа ритм считается ведущим ритмом головного мозга. Бета ритм характеризуется повышенной активностью человека. Длительное пребывание в этом ритме приводит человека в состояние стресса. Механизм переключения ритмов головного мозга получил название динамического «пейсмейкерного» механизма [8]. Важно понимать, что смена видов деятельности не обязательно приводит к смене ритмов головного мозга. Если при смене деятельности человек будет находиться в состоянии бета ритмов, то он через определенный промежуток времени окажется в состоянии стресса. Приведение работы головного мозга в режим альфа ритма достигается динамической или статической релаксацией [9].

Физический (двигательный) комфорт достигается режимом чередования двигательной активности и покоя. Это предполагает не только возможности смены позы ученика во время урока, но минимального движения, которое может быть организовано специальной гимнастикой, обеспечивающей рост и развитие нервных клеток в процессе обучения [8].

Психологический комфорт подразумевает обеспечение возможности позитивного самоощущения ученика на уроке как понимающего и умного, самовыражения себя как творческого, одарённого и даже гениального человека. Психологический комфорт складывается из ощущений доверия, радости, сопричастности к происходящему во время учебного процесса.

Интеллектуальный комфорт достигается двумя составляющими:

1. соблюдением биологически детерминированного способа работы с учебной информацией [10].

— для восприятия информации должны быть задействованы все сенсорные каналы: тактильный, обонятельный, зрительный, слуховой, в ряде случаев и вкусовой, которые до начала работы с информацией должны находиться в состоянии комфорта [9];

— переработка, усвоение и репрезентация усвоенной информации должна проходить

биологически детерминированные этапы: сенсорно-моторный, символичный, логический, лингвистический, моторно-кинестетический, архивирования, рефлексивный, творческого постижения [11];

2. соблюдением закона гармонии структуры учебной информации: 65–70% информации уже должно быть известно учащимся, 30–25% информации должно содержать новизну. Эта информация не должна содержать негативного подтекста или смысла. И только 5 процентов информации может содержать критику, негативные данные или разрушительный подтекст [9].

Все рассмотренные нами позиции представляют собой необходимые, но не достаточные составляющие ОФС человека. Понятно, что вопрос психологического комфорта не может рассматриваться вне межличностных и групповых взаимоотношений. Можно отдельно изучать вопросы межличностного и социального комфорта, исследовать ситуации, когда начинает работать групповое поле. Важно понимать, что в отсутствии социального комфорта никогда не получится сформировать у учащихся патриотические чувства и высокие духовно-нравственные принципы гражданина, любящего своё Отечество и посвящающего себя служению семье, людям, своей стране какие бы замечательные и в каком бы количестве тематические мероприятия не проводились в рамках или за рамками учебного процесса.

В тот момент, когда в учебном процессе формируется ОФС человека, начинают закладываться и универсальные учебные действия (УУД). Причём делается это не искусственно, специально проводимыми тематическими мероприятиями, на что ФГОС отводит лишние 10 внеурочных часов и которые на практике приводят к дополнительным перегрузкам¹.

Самое главное УУД, которое формируется у учащихся при ОФС — это уважение к себе, к своим физиологическим и психологическим потребностям, к своему труду, к работе учителя, к своим соклассникам. Без **доминанты уважения**, невозможно сформировать нравственность, потому, что **уважение является механизмом развития духовности**. Но, если не соблюдаются законы развития психики человека в учебном процессе [12], если нарушаются законы управления [13] в организации учебной деятельности, можно ли толковать об уважении? Каждый ребёнок имеет право не просто на обучение, что зафиксировано и в Конституции России, и в Законе «Об образовании». Ребёнок имеет право на обучение, обеспечивающее как минимум его здоровьесбережение. Это означает, что образовательный процесс должен

¹ Прежде всего имеется ввиду младшая школа. Часто внеурочные занятия у младших классов заканчиваются позже чем у старшеклассников. А потом дети, вернувшись домой, должны выполнять домашние задания.

проходить в режиме оптимального функционального состояния, а не просто с дополнительными уроками физкультуры и мероприятиями для пропаганды здорового образа жизни. Здоровый образ жизни начинается с правильно организованного здоровьесберегающего урока в школе!

Рассматриваемая нами тема не является архисложной, как может показаться на первый взгляд. Проблемы здоровьесбережения исследовались, начиная со времён античного мира. Первая система, которая стала широко известна и которая может быть отнесена к здоровьесберегающим – Майевтика Сократа. Многие образовательные системы или методики реализовали определенные здоровьесберегающие подходы [9].

В настоящее время, когда постоянно возрастает информационный поток, когда каждые 2–3 года происходит обновление требований к обучению, использование отдельных приемов здоровьесбережения оказывается не достаточным.

В 1995 году была создана образовательная система, которая сумела интегрировать все здоровьесберегающие составляющие в единую методику. Образовательная система получила название «Ноосферное образование», а методика – биоадекватная, или REAL – методика (автор Н.В. Маслова) [3].

Образовательный процесс рассматривается в поуровневой динамике формирования личности учащихся, проходящий этапы физического, творческого, межличностного, социального, принципиального, универсального развития и

выходящего на уровень высшего потенциала учащегося, позволяющего говорить, не просто об интеллектуальном и творческом развитии, но, прежде всего, о здоровьеразвитии.

Заключение

Новейшие научные открытия позволяют осуществить определенные учебные действия, которые реализуют принципы здоровьесбережения в ходе каждого урока. Апробация этой системы началась с 1996 года. Многие учителя, которые освоили REAL-методику, стали лауреатами различных конкурсов. Несколько школ, практикующих систему ноосферного образования, были признаны лучшими школами России [14,15,16].

Дело осталось за малым: сформировать понятийную систему ФГОС, отвечающую требованиям времени, и опирающуюся на достижения отечественных учёных и педагогов-практиков. Это позволит избежать разнотолков и непонимания сути требований ФГОС, найти и использовать подлинные здоровьесберегающие методики и технологии обучения.

Создание адекватной требованиям времени образовательной системы позволит изменить понимание ценностных ориентиров в обществе. В их основе будет находиться обеспечение социального комфорта для проживания большинства людей в стране, которые смогут раскрывать свой творческий и духовный потенциал, составляющий истинное величие России.

Литература

1. Горбунов В.Л. Россия, бедные, богатые, статистика! 2014-11-29! <http://rusproekt.org/2014/05/28>
2. Иванов В.В. Как мы жили и как мы живём. – <http://www.lt90.org>.
3. Маслова Н.В. Ноосферное образование. – М.: Институт Холодинамики, 2002, 197 с.
4. Брайко Л.И. Периодическая система специальных законов здоровьесбережения и здоровьеразвития. – Киев – Ялта: Фиолет, 2012.
5. Александров Ю.И. Основы психофизиологии: Учебник. – М.: ИНФРА-М, 1997.
6. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Великая радость. Практическое пособие. – М.: Институт Холодинамики, 2007 г. 176 с.
7. Астафьев Б.А. Стратегический прогноз и управление. – М.: Институт Холодинамики, 2007.
8. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Восстановительная гимнастика для нервных клеток (рост, развитие и восстановление нервных клеток в процессе обучения) – М.: Экон-информ, 2007. – 36 с.
9. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Педагогика ноосферного развития. – М.: Экон-информ, 2007, 220 с.
10. Давыдовская Н.А. Психологические и медицинские основы здоровьесберегающего и природосообразного метода преподавания. – Алматы, 2010.
11. Маслова Н.В, Клименкова Т.М. Биоадекватные учебники // Методическое пособие для учителей. – Севастополь: КАНОН, 2013. – 86 с.
12. Ульянова М.В. Периодическая система общих законов управления. – М.: Институт Холодинамики, 2009. – 21 с.
13. Антоненко Н.В. Периодическая система специальных законов развития психики человека. – М.: Экон-информ, 2007, 45 с.
14. Материалы МОУ СОНШ. Официальный сайт: 40308-s-005.edusite.ru
15. Материалы ГБОУ СОШ № 354 им. Д.М. Карбышева. Официальный сайт: sch354c.mskobr.ru
16. Ульянова М.В. Внедрение здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей образовательной технологии в регионы России как стратегическая задача образования. / в Сб. ФИРО – М.: ФИРО, 2011.