

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
И РЕЖИМА ДНЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Э.Т. Абдраимова

КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова

Результат изучения организации учебного процесса и режима дня старшекласников специального направления и общеобразовательных школ показал не оптимальность организации занятия в школах. Особенную тревогу показывают при этом результаты, полученные у гимназистов.

**Ключевые слова:** организация учебного процесса, охрана здоровья, воспитание и обучение.

Охрана здоровья детей и подростков является важной государственной задачей. Условия воспитания и обучения является той средой, в которой вынужден находиться значительную долю времени ребенок школьного возраста. Не случайно поэтому, среди факторов риска, формирующих пред- и патологическое состояние у детей и подростков, важное место занимают различные стороны организации учебного дня [1, 2].

Школьный период-это период роста и развития, когда чувствительность ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды очень велика. Чрезмерные учебные нагрузки, недостаточная двигательная активность, нарушения в учебном процессе режима дня неблагоприятно сказываются на еще не сформировавшемся до конца организме детей [3, 4]. Таким образом, роль школы в формировании различных видов патологии бесспорна.

Нами был проведен анкетный опрос 360 школьников-старшекласников (9-11кл), обучающихся по усиленной школьной программе, - гимназиях и лицеях. В качестве контрольной группы рассматривались старшекласники средних общеобразовательных школ, обучающиеся по обычной программе.

После сбора анкет была проведена статистическая обработка материала.

Особый интерес представляют разделы анкеты, посвященные организации учебного процесса и режиму дня старшекласников. Как «неблагоприятные» для сохранения здоровья условия обучения в школе оценили 22,1% гимназистов, 17,3% учащихся обычных школ; как крайне неблагоприятные для состояния здоровья – 4,1 и 37%, соответственно».

На вопрос «Как в целом Вы можете оценивать условия обучения?» выбрали вариант «нормальные» 65,9% гимназистов и 73,5% учеников обыч-

ных школ ( $P<0,01$ ). Доминирующий негативизм гимназистов, лицейцев, по нашему мнению, указывает на приспособление к большим учебным нагрузкам, непривычным методам и формам обучения, сменой режима труда, отдыха, сна.

При анализе ответов на вопрос о ежедневном количестве уроков было установлено, что каждый день у гимназистов бывает 6-7 уроков, а иногда и более. Кроме того, они, все без исключения, посещают дополнительные занятия по профильным предметам. Более 39,7% школьников остаются на дополнительные занятия 2 раза в неделю, 27,4% - 1 раз в неделю, 17,5% - 3 и более раз. Школьники обычной программы не испытывают этой дополнительной нагрузки, но бывают для старшекласников другие общественные работы (37,9%).

На значительную утомляемость после занятий в школе указывали 59,2% гимназистов и 43,1% ( $P<0,01$ ) учащихся обычных школ.

Кроме того, мы пытались узнать о времени, затрачиваемом на проезд к месту обучения и обратно. В старшие классы гимназий и лицеев принимаются учащиеся со всего города, а не только из прилегающих к школе районов согласно нормам [5].

Так, 11,9% гимназистов ответили, что на проезд в школу затрачивают от 1 до 2 ч.

В рамках проведенного исследования мы попытались выяснить, что, по мнению старшекласников, мешает им лучше учиться. При анализе полученных данных, как о помехе к более успешному обучению, «высокое нервно-эмоциональное напряжение во время контрольных, экзаменов» отметили 36,4% гимназистов и 21,3% учащихся обычных школ ( $P<0,05$ ). На «слишком большой объем информации, нехватку способности, памяти» ссылались 27,5 и 19,3%, соответственно ( $P<0,05$ ).

Среди других причин, мешающих более успешному обучению, школьники из разных типологи-

ческих групп называли «неудовлетворительное состояние здоровья» (9,1-7,7%), «нерациональное расписание уроков» (17,3-21,5%), «нехватку времени» (11,7-9,4%).

При изучении наличия свободного времени у учащихся мы получили следующие ответы: на то, что свободного времени «практически нет» указали основное количество (67,7%) гимназистов, в то время как среди школьников обычных школ этот ответ выбрали 21,4 (P<0,01). То, что свободного времени «мало», ответили 21,2 и 49,1% (P<0,05) школьников различных групп, «достаточно» - 11,1 и 29,5 респондентов, соответственно (P<0,01).

Важное место в структуре внеучебного времени школьников для восстановления умственной и физической трудоспособности занимает продолжительность сна. Результаты наших исследований показали, что среди гимназистов менее 6 часов спят 17,1%, а среди обычных школьников - 9,1%, 6-7 часов - 59,3 и 65,1%, соответственно, 8-9 часов 23,6 и 25,8% соответственно. Разность всех показателей достоверна.

То, что более половины гимназистов и определенная часть школьников обычных школ спят меньше 7 часов в день, является, с одной стороны, неизбежной ответной реакцией на условия обучения и на школьные требования. С другой стороны, хроническое недосыпание может привести, в конечном итоге резкому снижению адаптационной возможности организма подростков, а в некоторых случаях - срыву адаптации.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что организация учебного процесса

у изученных старшекласников не является оптимальной, тем более способствующей сохранению здоровья учащихся. И особенную тревогу вызывают результаты, полученные у гимназистов.

Не вызывает сомнения, что изучаемый нами контингент требует усиления контроля за состоянием здоровья, условиями и организацией учебной деятельности, а также разработки мероприятий, направленных на их улучшение и оптимизацию.

### Литература

1. Сердюковская Г.Н. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы: Методическое пособие. – М., 1993. – С. 7.
2. Вишневский В.А. Анализ школьного расписания с учетом здоровья детей // Гигиена и санитария. – 2005. - №1. – С.43-44.
3. Сердюковская Г.Н., Сухарев Л.М., Воронова Б.З. и др. Научно-исследовательская деятельность НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в 1993-98 гг. // Гигиена и санитария. – 1990. - №11. – С. 4-5.
4. Камилова Р.Т. Влияние социанльно-гигиенических факторов условий жизни детей школьного возраста на уровень их физического развития. // Гигиена и санитария. – 2001. – № 6. – С. 52-55.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и условиям обучения в общеобразовательных и интернатных организациях» // СанПиН № 2.01.015.03.

### Қазіргі кездегі мектеп оқушыларының күн тәртібі және оқу үдерісінің ұйымдастыру туралы Э.Т. Абдраимова

Арнайы бағытталған және жалпы білім беру мектептеріндегі жоғары сынып оқушыларының күн тәртібі және оқу үдерісін ұйымдастыруын зерттеу нәтижесі мектептегі сабақтарды ұйымдастыру тиімді емес екенің көрсетті. Сонымен бірге гимназия оқушыларынан алынған нәтиже үрей тудырады.

*Түйінді сөздер:* оқу үрдісін ұйымдастыру, денсаулықты қорғау, тәрбие және оқу.

### Organization of educational process organization and day regime of modern pupils E.T. Abdraimova

The result investigation of organization educational process and regime pupils of special direction and other schools showed anoptimality organization of education in schools. Especially alarm showed at this result exceeded all expectations of gymnasium pupils.

*Key words:* organization of the scholastic process, guard of health, education and education.