

УДК 37.091.12 : 159.942 – 053.5

**ВАЛЕРІЙ ЛУТФУЛІН**

*(Полтава)*

## **НАВЧАЛЬНІ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ – КАТАСТРОФІЧНА ЗАГРОЗА ЗДОРОВ'Ю ШКОЛЯРІВ**

На основі аналізу педагогічної спадщини минулого, досліджень гігієністів і лікарів-клініцистів розкрито катастрофічний за своїми наслідками вплив навчальних перевантажень на фізичне і нерво-во-психічне здоров'я школярів; обґрунтовано можливість усунення навчальних перевантажень на державному рівні і виключно важливу роль фізіологів, лікарів і гігієністів у реалізації цієї можливості.

**Ключові слова:** *шкільні навчальні перевантаження, захворюваність, успішність навчання, розумовий розвиток і морально-правове виховання учнів, гігієнічне обґрунтування змісту шкільної освіти, школа Фреліха, реформування змісту освіти в Сінгапурі.*

*Ніхто не буде переобтяженим надмірною кількістю матеріалу, що підлягає вивченню. В усьому будуть рухатися вперед, не поспішаючи*

**Я. А. Коменський**

Одне з головних завдань модернізації змісту шкільної освіти, яке довелося вирішувати українським науковцям у процесі розробки державних стандартів загальноосвітньої підготовки учнів полягало в тому, щоб «визначити мінімальний рівень загальноосвітньої обов'язкової підготовки, розвантажити учнів, зберігаючи можливості для поглибленого вивчення окремих предметів за рахунок годин із варіативного компонента» [14, с. 4]. Гостра необхідність розвантаження учнів підкреслювалась багатьма учасниками методологічного семінару «Теоретико-методологічні засади формування змісту загальної се-

редньої освіти», що був проведений 14 грудня 1999 р. відділенням дидактики, методики та інформаційних технологій в освіті АПН України [16]. З того часу пройшло 15 років, але за цей час не було зроблено помітних зрушень у вирішенні цієї, на думку М.Д. Ярмаченка, найактуальнішої дидактичної проблеми [18, с. 39].

Проведені нами дослідження свідчать про згубний вплив надмірного обсягу навчального матеріалу на розумовий розвиток, моральне і правове виховання, фізичне і психічне здоров'я дітей [10, с. 163-192]. *Метою даної статті є висвітлення чи найболючішого з наслідків навчальних перевантажень – вкрай високого рівня захворюваності школярів, зумовленого гіпертрофованим змістом навчальних програм, підручників, уроків і домашніх завдань.*

Згубний вплив навчальних перевантажень на здоров'я школярів є давно відомою і досі невирішеною педагогічною проблемою. Геніальний чеський педагог Я.А. Коменський уважав шкільні заняття свого часу тортурями для юнацтва, «якщо його примушують щоденно вчитися по шість, сім, вісім годин класних занять і вправ та, крім того, декілька годин вдома; якщо воно буває переобтяженим до запаморочення й до розумового розладу (як це часто ми бачимо) диктантами, складанням вправ і заучуванням напам'ять надзвичайно великих уривків» [8, с. 347]. Тому обґрунтована ним у «Великій дидактиці» класно-урочна система навчання передбачала повне усунення перевантажень учнів: «Ніхто не буде переобтяженим надмірною кількістю матеріалу, що підлягає вивченню. В усьому будуть рухатися вперед, не поспішаючи» [8, с. 339]. На превеликий жаль, на шляху реалізації цієї вимоги виникли величезні перешкоди, які до цього часу залишаються нездоланими [10, с. 161-162].

У середині XIX ст. ключовою гострото проблеми захворюваності дітей, зумовленої навчальними перевантаженнями та іншими недоліками шкільного навчання, була підтверджена швейцарськими гігієністами. Обстежуючи стан здоров'я учнів муніципального коледжу в Нефшателі, вони виявили 1083 випадки захворювань, що виникли в процесі навчання, тоді як загальна кількість учнів становила 731. У середньому на одного учня припадало майже 1,5 випадків таких захворювань.

У 1865 р. результати цих обстежень були представлені російській педагогічній громадськості Д. Писаревим у статті «Школа і життя» [11, с. 156-157]. Найбільш поширеними патологіями були:

— «шкільне воло»	414 випадків;
— викривлення хребта	218 випадків;
— хронічний головний біль	206 випадків;
— носові кровотечі	155 випадків.

Спираючись на ці дані, Писарев констатував також надзвичайно високий рівень захворюваності учнів у російських гімназіях, який не міг бути представлений у кількісних показниках через відсутність медичної статистики в тогочасній Росії. Але посилення автора на публікації часопису «Учитель» свідчать про те, що під впливом догматичного, вкрай перевантаженого шкільного навчання на зміну здоров'ю, свіжості й бадьорості дітей приходять млявість, виснаженість і хворобливість. «Вплив цей нерідко виявляється і в розумовому відношенні: діти тупіють, втрачають колишню обдарованість і замість неї отримують якусь хворобливу нервову дратівливість — ознаку слабосилля» [11, с. 149].

Відзначаючи фактичну безплідність такого навчання, тобто нульовий результат в оволодінні знаннями, Писарев звернув увагу на те, що багато молодих людей успішно виправляють цю ваду шляхом самоосвіти, тоді, як згубний вплив школи на здоров'я дітей виправити неможливо. Тому він уважав найважливішою вимогою до шкільного навчання недоторканість здоров'я дітей [11, с. 148].

Руйнівний вплив навчальних перевантажень на здоров'я учнів підтверджував також німецький педагог А. Лай (1862-1926). За статистичними даними, які він наводив, в Німеччині хвороби у період найбільших шкільних вимог охоплюють 60-70% учнів; кількість короткозорих у випускному класі середньої школи піднімається до 43%; придатність до військової служби падає такою ж мірою, якою зростає кількість років шкільного навчання; кількість учнів, що заїкаються, в молодших класах збільшується вдвічі [18, с. 534].

С. Громбах, відомий дослідник проблем шкільної гігієни, зазначає, що «небезпечну для психічного здоров'я школярів роль надмірного розумового навантаження наполегливо підкреслювали лікарі, починаючи з XIX ст. (А. Біне, І. Сикорський, Е. Крапелін, Ф. Ерісман) і до нашого часу (Г. Сухарева, А. Божанов, Г. Ушаков, Х. Христовов, Р. Дебре та ін.)» [2, с. 17].

Наполегливо відстоювана Д. Писаревим вимога недоторканості здоров'я дітей у стінах школи досі чекає практичної реалізації. Відомий сучасний психотерапевт О. Дубровський підтверджує факти, котрі були відомі принаймні в XIX ст. За наведеними ним даними, в школах принаймні 60 учнів із 100 набувають порушення постави, 20-50 — короткозорість, 30-40 — відхилення в серцево-судинній системі, 20-30 — дидактогенні неврози [4, с. 7]. Масові профілактичні обстеження школярів у віці 7-17 років свідчать про зв'язок великих навчальних навантажень з виникненням гіпертонії. «Виявлено, що у школярів число захворювань артеріальною гіпертонією збільшується з віком і досягає максимуму в старших класах, причому частіше захворюють хлопчики, ніж дівчатка» [6, с. 11].

В. Сухомлинський на основі багаторічного досвіду керівництва Павлівською середньою школою висловлював глибоку стурбованість руйнівним впливом навчальних перевантажень на розумовий розвиток і здоров'я учнів. У цьому зв'язку він писав: «10-12 годин щоденного сидіння над книжкою, слухання, осмислювання, запам'ятовування, пригадування й відтворення, щоб відповісти на запитання вчителя – це непосильна, виснажлива праця, яка зрештою підриває фізичні й розумові сили, породжує байдужість до знань, приводить до того, що в людини є тільки навчання й немає інтелектуального життя» [14, с. 493].

Дослідження Н. Попової і Г. Сапожникової свідчать про те, що великі навчальні навантаження вкрай негативно впливають на рівень розумової працездатності учнів. Несприятлива динаміка працездатності досить часто зустрічається в молодших класах, що свідчить про швидку виснаженість центральної нервової системи учнів і швидке наростання втоми під впливом уроків. Найчастіше велика втомлюваність спостерігається в дітей 6-річного віку на першому році навчання в школі. Але й старшокласники в 24,6% спостережень закінчували навчальний день на низькому рівні працездатності, а її денна динаміка мала несприятливий характер, що свідчить про перевтому учнів і більш старшого віку [12, с. 57-61].

Адаптація 6-річних дітей до умов шкільного навчання, як показали дослідження Е. Александровської, проходить по-різному й відрізняється за швидкістю і стійкістю. Більшість дітей (56%) адаптувалася до школи протягом перших двох місяців навчання, група дітей з нестійкою адаптацією становить 30%. Третя група (14%) – це учні з великими відхиленнями від нормальних форм соціально-психологічної адаптації [1, с. 36-37].

Поведінка дітей з нестійкою адаптацією в перші місяці перебування в школі відзначається домінуванням неадекватних вчинків. На уроках вони займаються іграми, малюванням, іншими сторонніми справами, що говорить про їх соціальну незрілість. Для дітей, які мають значні відхилення від нормальної адаптації, характерними є такі особливості, як недостатня здатність виконувати свої навчальні і соціальні функції, негативні форми поведінки, виникнення негативних емоцій [1, с. 37].

У результаті значних порушень адаптації до школи в дітей молодшого шкільного віку з'являються психозахисні реакції, характерними формами яких є тривожність і невпевненість або протест. Реакція тривожності й невпевненості «супроводжується виникненням невротичної симптоматики у вигляді тиків, заїкання, енурезу та ін., а також збільшенням частоти соматичних захворювань» [1, с. 41]. Протест дезадаптованих дітей проти умов перебування в школі може набувати активних або пасивних форм. Реакція активного протесту може швидко закріпитися у формі грубих порушень дисципліни. При пасивному протесті дитина «рідко піднімає руку на уроці, виконує вимоги вчителя формально, на перерві пасивна, прагне знаходитися сама, не виявляє інтересу до колективних ігор; в емоційній сфері домінують депресивний настрій, страхи». Почуття тривожності, закріплення реакцій протесту, як свідчать результати досліджень гігієністів і психіатрів, призводить до психогенного патологічного формування особистості [1, с. 41].

Негативний вплив надмірних навчальних навантажень на нервово-психічне здоров'я школярів викликає гостре занепокоєння гігієністів і лікарів-психіатрів. Як результат такої стурбованості в 1988 р. була видана колективна монографія «Школа і психічне здоров'я учнів», у написанні якої взяли участь російські дослідники разом з німецькими, чеськими й угорськими вченими [18]. Крайню стурбованість з цього приводу висловлюють також українські науковці Н. Лебединець, С. Максименко, О. Савченко, М. Редчиц [11, с. 166].

Наведені вище факти дають підстави вважати згубний вплив навчальних перевантажень на фізичне й нервово-психічне здоров'я школярів катастрофічним явищем. Високий рівень захворюваності школярів відомий не лише лікарям і вчителям, але й широкій громадськості. Величезна кількість дітей шкільного віку страждає важкими хронічними захворюваннями. Тому забезпечення відповідності сукупного (з усіх предметів) обсягу і складності навчальних завдань учнів їхнім віковим особливостям і можливостям є виключно актуальною проблемою, яка має вирішуватися спільними зусиллями педагогів, гігієністів, лікарів різних спеціальностей. У зв'язку з гостротою цієї проблеми й багатьох інших проблем і питань, які є спільними для педагогіки й медицини перед науковцями вже поставлено питання про виокремлення педагогічної медицини в самостійну галузь наукових досліджень [6, с. 6-7].

На превеликий жаль, катастрофічно згубний вплив навчальних перевантажень на стан здоров'я учнів досі залишається невідомим або майже невідомим не лише педагогічним колективам шкіл, але й керівникам органів освіти.

На нашу думку, в цьому полягає одна з головних причин відсутності внутрішньошкільного контролю за тим, який обсяг домашніх завдань з усіх предметів отримують учні.

Вирішення проблеми подолання навчальних перевантажень учнів має стати справою першочергового значення не лише для керівників шкіл, класних керівників і вчителів-предметників. Провідна роль в цьому плані належить авторам навчальних програм і підручників для загальноосвітніх шкіл. Діючі програми й підручники з багатьох предметів змушують вчителів перевантажувати навчальним матеріалом майже кожний урок. За оцінкою В. Загвоздкина, доцента кафедри психології розвитку Московського державного психолого-педагогічного університету, шкільним учителям за два уроки доводиться викладати теми, «для засвоєння яких потрібно як мінімум 10» [5, с. 21]. Тому навчальні перевантаження виникають насамперед на уроці на етапі вивчення нового матеріалу. Надмірні за обсягом і складністю домашні завдання є продовженням перевантажених уроків. Проте проблема нормування сукупного обсягу домашніх завдань школярів і створення системи внутрішньошкільного контролю за рівнем навчальних навантажень учнів має важливе самостійне значення. На нашу думку, органи освіти мають суворо зобов'язати керівників шкіл і класних керівників здійснювати такий контроль систематично і забезпечити його дієвість.

Не викликає сумніву, що найважливішим напрямком профілактики епідемічного за своїми масштабами поширення багатьох захворювань серед дітей шкільного віку є усунення навчальних перевантажень у процесі розробки нових навчальних програм і підручників, який є першим етапом у визначенні рівня інтелектуальних та емоційно-вольових зусиль учнів на уроках і під час виконання домашніх завдань.

На нашу думку, педагоги-науковці (дидакти й методисти) на цьому етапі мають керуватися одним із найважливіших заповітів визнаного «вчителя німецьких учителів» А. Дистервега: «Учителі, що мають хороші задатки, з року в рік все сильніше скорочують навчальний матеріал і доводять його врешті-решт до неминучого мінімуму. Це справжні вчителі» [3, с. 395].

Зменшення обсягу навчального матеріалу має поєднуватись із виділенням найважливіших його складових. На цьому наполягав Я.А. Коменський, порівнюючи досконале викладання з військовим мистецтвом і цінуючи в ньому насамперед стислість. «Хто шукає швидкої перемоги над ворогом, – зазначав він, – той не затримується біля менш важливих укріплених місць, але зосереджує сили на оволодінні головним військовим пунктом, будучи впевненим, що при досягненні цієї мети інші укріплення перейдуть на його бік». Теж саме має місце в навчанні: «якщо буде з'ясоване основне, другорядне впливатиме з нього саме собою» [8, с. 382]. Тому у вирішенні проблеми зниження рівня навчальних перевантажень, а в майбутньому і повного їх усунення провідна роль належить структуруванню навчального матеріалу за критеріями важливості у засвоєнні системи основних понять [10]. Саме це завдання має знаходитись у центрі уваги шкільних, міських і районних методичних об'єднань учителів.

У контексті методичної роботи учителів важливо також вивчати досвід навчання без перевантажень. Таку роботу можна розпочати з вивчення унікального і досі неперевершеного досвіду Бернської жіночої школи (школи Фреліха). У 1862 р. зі змістом й організацією навчання в цій школі докладно ознайомився К.Д. Ушинський. За його спостереженнями, «щоденні уроки в

школі Фреліха дуже невеликі, а річні завдання класів розраховані на найслабших учениць; повторення йде безперервно; на кожному уроці повторюється те, що вивчено на попередньому; у кожному класі переглядається те, що набуто в попередніх, внаслідок цього виходить не тільки сильний розвиток думки і слова, а й надзвичайне багатство фактичних знань» [16, с. 107]. Докладний опис організованого Фреліхом педагогічного процесу Ушинський представив у «Педагогічній подорожі по Швейцарії» [16, с. 90-126].

На сучасному етапі розвитку освітніх систем шлях поступової мінімізації сукупного обсягу навчального матеріалу обрав Сінгапур. Саме тому в 1995 р., за результатами міжнародного дослідження якості шкільної математичної і природничонаукової освіти, ця країна посіла перше місце. Не заспокоюючись на досягнутому, органи влади Сінгапуру вимагають подальшого скорочення (на 15–20%) навчального матеріалу і виділення в ньому найважливіших складових практично з усіх предметів з метою вивільнення часу на формування загальнонавчальних умінь [7, с. 23]. Досвід Сінгапуру в реформуванні змісту освіти свідчить про те, що в наш час цілком можливим стає рішучий і успішний штурм «фортеці» навчальних перевантажень на державному рівні.

У підготовці такого штурму, на нашу думку, виключно важлива роль належить лікарям різних спеціальностей. Не можна не погодитися з далекоглядними роздумами Д. Писарева про те, що зміст шкільної освіти аж ніяк не може бути досконалим, якщо до його обґрунтування не будуть залучатися фізіологи, медики і гігієністи [11, с. 167]. Лікарі, спираючись на результати клінічних досліджень й об'єктивні дані медичної статистики, мають стати найактивнішими захистниками школярів від численних хвороб, спровокованих непомірними за обсягом і складністю навчальними програмами і підручниками.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе / Э.М. Александровская // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбах. – М.: Медицина, 1988. – С. 32-43.
2. Громбах С.М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся / С.М. Громбах // Школа и психическое здоровье учащихся. – М.: Медицина, 1988. – С. 9-32.
3. Дистервег А. Руководство к образованию немецких учителей / А. Дистервег // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / сост. проф. А.И. Пискунов. – М.: Просвещение, 1971. – С. 385–444.
4. Дубровский А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей — будущее народа. / А.А. Дубровский. – М.: Просвещение, 1988. – 31 с.
5. Загвоздкін В. Стандарти освіти у міжнародному контексті / В. Загвоздкін // Шлях освіти. – 2009. – № 3. – С. 20-22.
6. Киколов А.И. Обучение и здоровье. / А.И. Киколов. – М.: Высшая школа, 1985. – 104 с.
7. Ковалева Г. Причины падения международного рейтинга российского образования / Г. Ковалева // Дайджест педагогічних ідей і технологій. – 2003. – № 2. – С. 23-25.
8. Коменский Я.А. Избр. педагог. соч. В 2-х т. — Т. 1 / Я.А. Коменский / Под ред. А.И. Пискунова. – М.: Педагогика, 1982. – 656 с.
9. Лай В.А. Школа действия / В.А. Лай // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и автор вводных статей проф. А.И. Пискунов. – М.: Просвещение, 1971. – С. 534-558.
10. Лутфуллин В.С. Теоретико-методичні засади усунення навчальних перевантажень учнів / В.С. Лутфуллин. – Полтава: Видавець Шевченко Р.В., 2011. – 336 с.
11. Писарев Д.И. Школа и жизнь / Д.И. Писарев // Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1984. – 368 с.

12. Попова Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий / Н.М. Попова, Г.М. Сапожникова // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – С. 54-78.

13. Савченко О. Зміст шкільної освіти на рубежі століть / О. Савченко // Шлях освіти. – 2000. – № 3. – С. 2-6.

14. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. – Т. 4. / В.О. Сухомлинський. – К.: Рад. школа, 1977. – 640 с.

15. Теоретико-методологічні засади формування змісту загальної середньої освіти // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 4. – С. 5-75.

16. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори.: У 2-х т. – Т. 2 / К.Д. Ушинський / За ред. О.І. Пискунова. – К.: Рад. школа, 1983. – 359 с.

17. Школа и психическое здоровье детей. – М.: Медицина, 1988. – 272 с.

18. Ярмаченко М.Д. Актуальні питання педагогічної науки. / М.Д. Ярмаченко. – К.: Знання, 1978. – 48 с.

ВАЛЕРИЙ ЛУТФУЛЛИН

### УЧЕБНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ – КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ УЧЕНИКОВ

На основе анализа педагогического наследия прошлого, исследований гигиенистов и врачей-клиницистов раскрыто катастрофическое за своими последствиями влияние учебных перегрузок на физическое и нервно-психическое здоровье школьников, обоснована возможность устранения учебных перегрузок на государственном уровне и исключительно важная роль физиологов, врачей и гигиенистов в реализации этой возможности.

**Ключевые слова:** школьные учебные перегрузки, заболеваемость, успеваемость, умственное развитие и нравственно-правовое воспитание учащихся, гигиеническое обоснование содержания школьного образования, школа Фрелиха, реформирование содержания образования в Сингапуре.

VALERII LUTFULLIN

### SCHOOL OVERLOADS: A DISASTROUS SCHOOLCHILDREN HEALTH THREAT

On the basis of previous author's research works the problem of exceptional sharpness of the school overloads correction and pernicious influence of the excessive training material quantity on intellectual development, moral and legal education, physical and mental schoolchildren health is established in the article. *The main object of the research is the elucidation of perhaps the most painful school overloads effect — that is the excessively high level of schoolchildren sickness rate which is caused by hypertrophied contents of school educational programs, textbooks and manuals, lessons and homework.* The total quantity of training material of all the school subjects is utterly incongruous with capacity for its qualitative mastering by even the most active and assiduous schoolchildren and in consequence becomes the cause of constant neuropsychic schoolchildren overloads starting with the first schooling year and even the first schooling days.

The author designates that school overloads pernicious influence on schoolchildren health belongs to long known pedagogical problems and verifies it with reference to I. A. Komenskyi teaching heritage. In 19<sup>th</sup> century the excessively pernicious influence of the excessive training material quantity on somatic and neuropsychic schoolchildren health was revealed by Swiss sanitarians' researches and irrefutably confirmed by school medical statistics data in Germany. On the basis of the medico-sanitary analysis results Russian critic and journalist D. I. Pisarev formulated a strict schooling demand which was to approve *schoolchildren health immunity.*

Stated in modern national and foreign authors researches analysis of data on the schoolchildren sickness caused by school overloads affirms that schoolchildren health immunity demand in school not only isn't complied but isn't even set before the school educational programs and manuals authors, school superintendents and teachers. Current

schoolchildren sickness level which is caused by school overloads is to be declared a disastrous one. D. I. Pisarev's idea of essential bringing physiologists, doctors and sanitarians to contents and school education quantity substantiation is verified thereby.

The article doesn't only establish the exceptional sharpness of the school overloads correction problem but defines the primary measures for its successful solution: training material structuring according to the criterions of importance in the system of central school subject concepts and looking into the non-overload education experience (first and foremost into the Frelikh School experience which was described in detail by K. D. Ushynskiy). At the same time the author makes an accent on working out school educational programs, textbooks and manuals in total concordance with psycho-pedagogical and medico-sanitary standards as the main provision of practical non-overload education leading in.

**Keywords:** *school educational overloads, sickness, progress in studies, intellectual development and moral and legal education, sanitary school educational contents substantiation, Frelikh School, educational contents reforming in Singapore.*

Одержано 12.01.2015, рекомендовано до друку 21.01.2015.