

## ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

*For solving the problem of health care in education it is recommended to use biorhythmological approach to organizing and realization of the process of education as the means of prevention of desynchronization in the students' organisms.*

Исследования выполнены при финансовой поддержке РГНФ (№ 08–06–004483а).

Характерной особенностью современного образования является его модернизация с преобладанием ориентации на передачу и усвоение социального опыта, дидактико-когнитивных отношений субъектов, участвующих в образовании. Процесс образования становится все более энергозатратным. При дефиците времени учащимся приходится прилагать значительные усилия для выполнения требований Государственного образовательного стандарта. Их организм находится в состоянии хронического психологического стресса, провоцирующего риск развития утомления, часто переходящего в переутомление – пограничное состояние между нормой и патологией. Отбор содержания, организация и реализация образования осуществляются в основном без учета индивидуальных характеристик субъектов, участвующих в образовании. В частности, недостаточно учитывается индивидуальная типология временной организации протекающих в организме учащихся физиологических и психических процессов (биологических ритмов), отражающая состояние функционального здоровья субъекта.

Известно, что в здоровом организме биологические ритмы синхронизируются, протекают согласованно. Синхронизация биологических ритмов обеспечивает полноценное здоровье, адаптацию и социальную дееспособность людей.

Стресс и переутомление в организме учащихся, как педагогически обусловленные состояния, вызывают возникновение десинхронозов – нарушений синхронизации биологических ритмов физиологических и психических функций. Десинхроноз свидетельствует о действии на организм неблагоприятных факторов, наличии внутреннего десинергизма, рассматривается как ранний признак неблагополучия в организме, нарушения функционального здоровья человека, способствующих развитию десинергизма в открытой системе «педагог – учащийся».

Из сказанного следует, что десинхроноз в организме участников образовательного процесса часто является педагогически обусловленным.

Для решения проблемы профилактики десинхронозов необходимо использовать резервы образования в сфере здоровьесбережения. К таким резервам относится, в частности, хронобиологический подход к организации и реализации образования, учитывающий естественные свойства, присущие популяциям людей. Он позволяет оптимизировать и индивидуализировать процесс образования, уменьшить выраженность отрицательного действия информационного и эмоционального стрессоров на состояние здоровья и успешность обучения учащихся, повысить эффективность формирования образованности выпускников учебных заведений и сохранить их здоровье.

Н. А. Сеногноева

#### РЕАЛИЗАЦИЯ САМОКОНТРОЛЯ В ТЕСТАХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*The article presents self-control as a component of students activities as well as the reflection of its dynamics. The students are not only capable of checking their results by means of tests but they also learn to evaluate the process of their activities.*

В данной работе подойдем к рассмотрению самоконтроля как компонента учебной деятельности учащихся, заключающегося в анализе и регулировании ее процесса и результатов. Выделим несколько видов самоконтроля.

Первый вид самоконтроля – это контроль по результату (итоговый контроль). В процессе сравнения результата с заданным образцом учащийся убеждается, что ответ удовлетворяет всем заданным условиям. Однако такая форма самоконтроля не затрагивает процессуальной стороны деятельности. Контроль по результату имеет смысл лишь тогда, когда учащийся совершил ошибку. В этом случае целесообразно учащемуся осуществлять контроль процесса деятельности, – второму виду самоконтроля, – т. е. вернуться к развернутому действию и процессуальному пооперационному контролю. Функция пооперационного контроля состоит в выявлении полноты, правильности, последовательности и других характеристик произведенных действий.