

7. CIA Fact Book, 2007. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/print/kg.html>
8. Education Development Strategy of the Kyrgyz Republic. Ministry of Education, Science and Youth Policy of the Kyrgyz Republic. Bishkek, 2006
9. Handbook of International Ataturk Alatau University, April 2006
10. Handbook of Sebat International Education Institutes, May 2006
11. International Ataturk Alatau University. <http://www.iaau.edu.kg>
12. Keles, I. 2007. The Contributions of the Sebat International Education Institutes to Kyrgyzstan, International Conference on Muslim World in Transition: Contributions of the Gьlen Movement, 25-26-27 October 2007, House of Lords, SOAS – University of London, & London School of Economics, London, United Kingdom
13. Kyrgyz Turkish Manas University web site, <http://oidb.manas.kg/pdf/OGRLIST-1.pdf>
14. Kyrgyz Turkish Manas University. <http://manas.kg/alt.php?tip=1&id=3>
15. Sagbansua, L. & Keles, I. 2007. Managerial and Educational Features of A Private Turkish University in Central Asia. *Bulgarian Journal of Science And Education Policy (BJSEP)*., V:1, 127-136.
16. Sebat International Educational Institution. <http://www.sebat.edu.kg/>
17. Student Service of Mahmud Kashgari-Barskani Eastern University
18. Tempus. <http://www.tempus.kg/>
19. The System of Higher Education and Educational Standards in Kyrgyzstan. http://tempus.kg/_docs/high_edu_in_kg.pdf

Н. П. Попова,

*доц. программы «Искусство и спорт»,
Американский университет в Центральной Азии*

*Практико-ориентированное исследование, осуществляемое студентами (на примере курса «Основы социальной экологии»)**

Вдумчиво и осмысленно использовать не-
восполнимое время жизни в соответствии
с осознанными личными ценностями и
приоритетами.

Г. Архангельский

Любой ресурс в ходе жизни может теряться и приобретаться. Время же только тра-
тится, и времени не так уж много.

Время – это материал, из которого «сделана жизнь». Время и поступки человека – не
обратимы. Сделанное можно переосмыслить, а иногда и исправить, но никто никогда

* Доклад представлен автором на Республиканской научно-практической конференции «Образование и наука в современном университете: опыт, теория, практика» (г. Бишкек, 13 марта 2008 г.).

не может вернуть совершенное. В науке эта необратимость времени была осмыслена только в XX веке, в синергетике. В философии она уже тысячелетия приводит в священный трепет лучших представителей рода человеческого.

«Искусство успевать», управление временем – одно из самых необходимых искусств для современного человека. Разнообразной информации все больше. События происходят все быстрее. Нужно вовремя реагировать, укладываться во все более жесткие сроки. При этом нужно как-то находить время для отдыха, увлечений, семьи, друзей и т.п.

У студентов, да и не только у них, всегда не хватает времени. Как найти его резервы, как не уставать, чтобы на все хватило времени, как бережно относиться ко времени? Эти вопросы актуальны для всех, и для студентов АУЦА в особенности.

Многие студенты и преподаватели на работе и в аудитории чувствуют себя бодрыми и жизнерадостными с утра, но к концу дня, а у некоторых еще и раньше, появляется утомление. Студенты отмечают, что «улыбка, которая была с утра, исчезла бесследно, появилась усталость, зевота, и глаза закрываются от усталости, теряется интерес и всякий вкус даже к любимому делу». На мой взгляд, перегрузки и переутомления возникают из-за нерационального планирования работы и отдыха как в течение дня, так и в течение семестра. Умение выделять время на отдых – это общая проблема в наше время.

Задача небольшого исследования, которое проводилось студентами, – определить рациональность использования времени в течение рабочего дня и возможности формирования навыка использования активного отдыха для улучшения работоспособности и снятия утомления.

Для решения поставленной задачи мы использовали ряд методов. «Мозговой штурм» позволил активизировать студентов. А благодаря хронометражу они выявили распределение времени в течение дня. Студенты в продолжение двух рабочих дней и одного дня отдыха фиксировали время, затрачиваемое на все виды деятельности. Рефлексия в виде бесед, анализа полученного материала и результатов самонаблюдений позволила студентам осознанно подойти к планированию времени в течение дня.

Исследовательская работа студентов заключалась также в ведении «Дневника самонаблюдений» в течение 5 недель. В этом дневнике каждый студент ежедневно фиксировал свое физическое, умственное, эмоциональное состояние, а также уровень физической активности – сколько времени он уделял различным видам физических упражнений и какими они были. Отмечалась продолжительность сна, характер питания и количество приемов пищи, общее самочувствие. По таким показателям, как состояние пульса в покое, частота дыхания в минуту и артериальное давление, оценивалось состояние работы сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Весоростовые показатели тоже фиксировались. Студенты фиксировали и нарушения режима дня.

Данная исследовательская работа осуществлялась студентами в рамках курса «Основы социальной экологии».

Хронометраж двух рабочих дней и одного дня отдыха показал, что время в течение дня студенты не берегут и часто используют нерационально. Изучив полученные данные, многие были удивлены тем, что процент нерационально использованного времени достаточно высок. Фактически 1,5–2 часа от общего времени бодрствования используются нерационально. Анализируя полученные данные, студенты открывают пути (они у каждого свои) более рационального планирования времени.

Полученные данные позволяют проанализировать прожитый день, неделю, месяц и сделать практические выводы по перераспределению времени на различные виды деятельности, по координации своего состояния и выведению его на оптимальный уровень. В заключительных эссе почти все студенты отметили низкий уровень своей физической активности. Одни объясняют это тем, что нет времени, а другие и не задумывались над важностью физической активности, хотя проявление гиподинамии испытывают все: быстрое утомление, снижение памяти, повышенная раздражительность, частые недомогания, головные боли и простудные заболевания. По действующей программе обучения в АУЦА спортивные курсы могут посещаться студентами только в течение трех семестров (6 кредитов); за четыре года обучения – это очень мало. Спортивные же секции посещают только очень увлеченные, а таких мало. Кроме того, спортивная база АУЦА оставляет желать лучшего. Отсутствие спортивных площадок и других спортивных сооружений не способствует гармоническому развитию наших студентов.

Для изменения сложившегося положения надо предусмотреть ритмичный отдых во время рабочего дня.

На вопрос «Как распределялось время между отдыхом и работой в течение рабочего дня?» студенты отвечают: «Стихийно»; «Отвлекался на несколько минут на интересную дискуссию в Интернете»; «Позвонил знакомый – я поболтал с ним»; «Вышел покурить»; «Закрыл глаза и помечтал»; «Выпил чашечку кофе» и т. п.

У такого стихийного, неорганизованного отдыха имеется ряд минусов. В первую очередь, он не ритмичен, а человек же существо биосоциальное, привыкшее к различным биоритмам. Поэтому первый принцип, которого рекомендуют придерживаться в течение рабочего дня, – **ритмичность**. Проще говоря: необходим небольшой, запланированный отдых через строго определенные промежутки времени. Как правило, оптимальный режим – примерно 5 минут отдыха через каждый час работы. Возможно устраивать 10-минутный отдых через 1,5 часа работы. Физиологи определили, что наиболее комфортное для человека время непрерывной работы без отдыха равняется примерно 1,5–2 часам. Именно в таком режиме строится учебная работа в университете. Однако в домашних условиях при подготовке к занятиям студенты часто забывают об активном отдыхе.

Как бы ни был загружен рабочий день, какой бы аврал ни царил в ходе подготовки к презентациям или экзаменам, все равно целесообразно выделить пять минут из одного часа для отдыха, работа без него крайне неэффективна.

После проведения исследования наши студенты пробовали организовать свой отдых более ритмично, но, как они отмечают, это не всегда удается, если же удается, то работоспособность повышается. Это говорит о том, что при планировании рабочего дня обязательным является сочетание режима работы и активного отдыха.

Второй принцип – **максимальное переключение в отдыхе**.

На вопросы «Как именно вы отдыхаете в течение рабочего дня?», «Чем наполняете эти пяти-десятиминутки отдыха?», «Какие сценарии отдыха используете?» студенты чаще всего отвечали так: «Звоню знакомому»; «Смотрю что-нибудь интересное в Интернете»; «Поливаю цветы»; «Выхожу покурить»; «Выпиваю чашку чая»; «Иногда выхожу на улицу, чтобы размяться».

Попробуем оценить степень «переключения», которую дают разные указанные сценарии, по пятибалльной шкале.

Например:

- нахождение на том же рабочем месте в той же позе, в частности, сидение перед компьютером с целью почитать что-то не по работе в Интернете – 1 балл;
- нахождение на том же рабочем месте, но в отрыве от компьютера, разговоры с коллегой на отвлеченные темы – 2 балла;
- прогулка до «курилки», буфета, обсуждение различных, в том числе рабочих, вопросов, чаепитие с коллегами, изменение местоположения, переключение разговора на другие темы – 3 балла;
- выход на улицу, наблюдение за явлениями природы, расслабление – 4 балла;
- выход из помещения, выполнение нескольких простых упражнений, позволяющих размять суставы, дать отдых уставшим от монитора глазам, упражнения дыхательной гимнастики – 5 баллов.

Используя эти сценарии и оценки, 38% студентов оценили свой отдых на 1 балл; на два балла – 25%, на 3 балла – 22%, на 4 балла – 10% и всего 5% опрошенных оценили свой отдых на 5 баллов. После этого студентам были предложены комплексы физических упражнений для физкультурной паузы и физкультминутки. «Общеукрепляющие» комплексы состояли из 5-6 упражнений, а комплексы «для улучшения мозгового кровообращения» – из трех упражнений. В конце семестра студенты отметили, что стали чаще включать в свой рабочий день предложенные упражнения, а некоторые взяли за основу предложенные упражнения и проявили творчество и разнообразили их, придумывали свои, учитывая индивидуальные возможности. Чем сильнее степень переключения во время активного отдыха, тем эффективнее и быстрее идет восстановление сил и работоспособности человека. Если нет возможности выйти на улицу, следует пройтись по коридору. При работе с людьми – желательно побыть немного в одиночестве. Тому, кто занят анализом цифр, можно порекомендовать во время отдыха позвонить своему хорошему знакомому – эмоциональная беседа поможет снять напряжение. Следует обязательно проделать несколько физических упражнений и элементы дыхательной гимнастики. Здесь как нельзя лучше подходят слова Владимира Маяковского:

Товарищ, запомни правило простое:
 Работаешь – сидя,
 Отдыхай – стоя.

Говоря об отдыхе, невозможно обойти стороной тему лени. В некоторых случаях лень – это нормальная защитная реакция нашего организма. При рефлексии и обсуждении этой темы студенты отмечали, что причинами лени могут быть:

- переутомление, недостаток физических, энергетических и эмоциональных ресурсов;
- это состояние, при котором возникает нежелание выполнять работу «через силу»;
- несоответствие между «должен» и «хочу» – когда время тратится на дела, не являющиеся желанными;
- интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент работы;
- возможны и другие причины, например, сознание дает человеку сигнал: «Подожди, не суетись, уступи место чему-то новому».

На занятии во время дискуссии студенты попытались сформулировать правила «творческой лени»:

- если уж лениться, то на все 100%. В это время не нужно делать что-то еще (думать, решать проблемы и т.д.);
- осознанно, без колебаний и угрызений совести принимать решение: «Хочу лениться – и буду это делать»;
- перед творческой ленью необходимо загружать свой мозг информацией по важной творческой проблеме, но во время самой лени не думать о ней;
- «чистая лень» – это полное ощущение силы бытия и всеобщей гармонии мироздания.

При соблюдении этих правил творческая лень станет неиссякаемым источником красивых идей и решений, а также – прекрасным отдыхом и важным условием восстановления сил. Главное – не «переборщить» и не путать творческую лень с обычной ленью.

Эффективный сон. Студенты в своих дневниках самонаблюдения часто жалуются: «Редко удается выспаться!» Их анализ времени, отведенного на сон, свидетельствует, что для многих характерны частые недосыпания: 2–3 дня в неделю студенты АУЦА спят по 4–5 часов. В свободные же дни они «отсыпаются» за всю неделю, но, что интересно, после продолжительного сна некоторые чувствуют себя «разбитыми» и не восстановившимися.

Сон является важнейшим способом отдыха и восстановления сил. Даже не увеличивая продолжительность сна, можно существенно повысить его качество.

Эффективность сна повышают за счет стабильного времени отхода ко сну и пробуждения. Организм привыкает к определенному времени, и поэтому человеку легче заснуть и проснуться. Перед сном желательно хорошо проветрить помещение и завершить прием пищи за несколько часов до него.

Каждому человеку желательно найти и использовать индивидуальный, оптимальный именно для него способ переключения и режим сна. Например, за полчаса до сна – спокойное чтение, прогулка, прослушивание музыки, легкие гимнастические упражнения, расслабляющий массаж или ванна и т. п. Эти занятия могут быть разными, главное – чтобы они помогли разгрузить мозг от дневных забот, переключиться на более медленный ритм.

Важно организовать процесс не только сна, но и пробуждения. Каждое утро, проснувшись, но еще лежа в постели, студенты подсчитывали пульс за минуту и частоту дыхания. По этим показателям можно косвенно судить о процессах восстановления. В динамике получалась интересная картина: если у студента были перегрузки – интеллектуальные, эмоциональные или физические, то частота пульса в покое увеличивалась, по-видимому, организм не успевал отдохнуть за время сна. Чтобы процесс пробуждения был постепенным, желательно просыпаться под музыку. Первая мелодия должна быть приятной и спокойной, затем что-нибудь более бодрое, возможно, уже со словами, и в конце – самая радостная и энергичная мелодия, при которой человек окончательно проснется, встанет с постели и с удовольствием встретит новый день.

Исследования суточных биоритмов человека показали, что наша работоспособность и активность в течение дня имеет два спада и два подъема (у «жаворонков» выше первый подъем, у «сов» – второй, приходящийся на вечер). Один из спадов приходится на послеобеденное время. Самое простое решение проблемы – дневной сон. Продолжительность такого «микросна» каждый человек может определить для себя сам, как

правило – это 10–15 минут. За 15 минут мозг хорошо освежается и при этом не успевает заснуть глубоко. Опрос студентов показал, что только 18% опрошенных иногда используют этот вид отдыха.

Активный отдых. Не только сон, но и активный отдых – это ключ к успеху и немаловажный фактор восстановления физических, эмоциональных и интеллектуальных сил. На наших занятиях по «Основам социальной экологии» студенты знакомятся с требованиями и правилами спортивной тренировки, учатся правильно организовывать спортивные занятия, правильно подбирать упражнения, распределять их по времени и дозировать по степени воздействия. Но мало знать это теоретически, главное – уметь внедрять эти знания в свой распорядок дня. Для приобретения навыков активного отдыха студентам предлагается провести учебно-тренировочное занятие в своей группе. Тип занятия студенты выбирают сами, исходя из своих знаний, интереса и желания. Выступая в роли тренера или ведущего, они начинают иначе относиться к тренировкам. Провести занятие, заинтересовать других, интересно и грамотно подобрать учебный материал, организовать обучение, оценить правильность выполнения, обеспечить безопасность на занятии – вот те навыки, которые помогут студентам в дальнейшем приобщиться к занятиям каким-либо видом спорта или просто к выполнению физических упражнений. Студенты с удовольствием проводят занятия по подвижным играм, волейболу, легкой атлетике, футболу и другим видам спорта на свежем воздухе. В зале это занятия по шейпингу, йоге, бодибилдингу, оздоровительной гимнастике, каланетике, танцам и др.

С точки зрения организации эти занятия выглядят следующим образом. Двое ведущих, выбрав тот или иной вид спорта, готовят небольшой конспект, где отражена теоретическая часть – рассказ о выбранном виде спорта в течение 5 минут. Затем проводится небольшая специальная разминка – 5–7 минут и основная часть – 20 минут, 3–5 минут длится заключительная часть. Далее идет разбор занятия и подведение итогов. Все студенты выступают в роли ведущего «тренера» и активно выполняют роль учеников, закрепляя на практике определенные знания, умения и навыки. Студенты расширяют свои представления о значимости различных физических упражнений для получения заряда бодрости, для переключения с умственной деятельности на физическую, для снятия утомления и повышения творческой активности. Поездка в горы, активные игры, поход на водопад, купание в термальных источниках – всё это способствует формированию у студентов умения активно отдыхать и укреплять свой организм, вести здоровый образ жизни.

Потратив минимум «начальных вложений времени», можно обеспечить грамотный отдых в течение рабочего дня и в нерабочее время. Помочь в этом могут следующие советы:

- сделайте отдых в течение дня ритмичным;
- обеспечивайте максимальное переключение с одного вида деятельности на другой;
- используйте «творческую лень»;
- повысьте эффективность сна;
- применяйте «микросон» в течение дня;
- активно выполняйте разнообразные физические упражнения и используйте оздоровительные силы природы.

Литература

1. *Архангельский Г.* Тайм-драйв: как успевать жить и работать. – М., 2007.
2. *Дубровский В.И.* Валеология: здоровый образ жизни. – М., 2001.
3. *Неумывакин И.П., Неумывакина А.С.* Экоэкология здоровья. – М.–С.-Петербург: «Диля», 2007.
4. *Петрушин В.И.* Валеология. – М., 2002.
5. *Талага Е.* Энциклопедия физических упражнений. – М: ФиС, 1998.

Natasha Ridge,
Teachers College, Columbia University

Gender, Education and Development: Global Priorities, Local Realities

The World Conference on Education for All (EFA) held in Jomtien, Thailand was an important occasion for many reasons, and one of them is that it was the first time that a set of universal education priorities was clearly articulated. Following the failure to meet these priorities in the year 2000, another conference was held in Dakar, which resulted in the Dakar Framework for Action with the year 2015 as the new target date to reach. This framework focused EFA on six main goals and out of the six goals, two contained specific references to girls. The second goal stated that by 2015, “... all children, *particularly girls*, children in difficult circumstances and those belonging to ethnic minorities, have access to a complete, free and compulsory primary education of good quality.” The fifth goal focused on “eliminating gender disparities in primary and secondary education by 2005, and achieving gender equality in education by 2015, *with a focus on ensuring girls’* full and equal access to and achievement in basic education of good quality.” The 2000 Dakar conference was attended by a great number of civil society organizations. All were present to further reaffirm the goals. Also in the year 2000, the Millennium Summit of the UN adopted the eight Millennium Development Goals (MDGs). Again there was a specific goal for girls’ education: “To promote gender equality and *empower women* ... through the elimination of gender disparity in primary and secondary education.”

By the end of 2000, therefore, gender and in particular girls’ education was at the heart of development, and for developing nations the achievement of the EFA goals or the MDGs brought international acclaim. The effect, however, of this one size fits all approach to education was, according to Jansen (2005) and Tilak (2005), to narrow many countries face these targets alone, in particular to gender equality or girls’ education and universal primary education. Countries that achieved the targets were presented as success stories to the international community and countries which fell short as failing. However, after the year of 2000, many countries have achieved the EFA gender targets for girls but are now showing a gender disparity for boys. In such cases countries, such as those in Central Asia, are moving into uncharted territory where they do not have the tools or even the language to identify or even discuss the issue. This is