

КАК СНИЗИТЬ ПЕРЕГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ?

Елена Леонидовна Аршинская,

старший преподаватель кафедры психологии образования и развития личности Иркутского государственного университета, г. Иркутск

Сохранение и укрепление здоровья школьников — объективно актуальная проблема для большинства современных высокоразвитых стран мира. В рамках этого направления на протяжении многих десятилетий активно обсуждаются вопросы профилактики и предупреждения учебных перегрузок в образовательном процессе. Начиная с конца XIX столетия в мировой педагогической и медицинской литературе, на научных мероприятиях различного уровня предпринимались попытки изучить влияние учебной нагрузки на самочувствие школьников.

- *здоровье* • *учебная перегрузка* • *рекомендации СанПИН* • *переутомление*
- *восстановление организма* • *сопротивляемость перегрузкам*

Проблема учебных перегрузок и её состояние на различных этапах развития отечественной системы образования

Стремление снизить учебные нагрузки и их негативное воздействие на здоровье учащихся за счёт модернизации учебных программ и совершенствования учебного процесса, изменения методов и подходов к обучению, путём регламентации видов учебной деятельности и сегодня не всегда приводит к ожидаемым результатам. Отрицательное влияние учебных перегрузок на здоровье современных школьников отчётливо увеличивается от начальных классов к старшим, о чём свидетельствуют данные, представленные в отчётах Научного центра здоровья детей РАМН¹. Высокая социальная значимость здоровья подрастающего

поколения в Российской Федерации не остаётся без внимания государства и нашла отражение в ряде правительственных документов. На современном этапе развития российского общества действует Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. № 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации», где отмечено, что количество социально зависимых и профессиональных дефектов здоровья населения, среди которых обозначены такие, как состояние хронической усталости, явления утомления и переутомления, снижение умственной и физической работоспособности, имеет устойчивую тенденцию к росту. Одно из приоритетных направлений «Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации» — создание социально-нравственной доминанты в индивидуальном, коллективном сознании современного общества на ценность здоровья. В документе особо отмечено, что именно в школьном возрасте формируется образ жизни человека

¹ Особенности состояния здоровья современных школьников // Официальные документы в образовании. Материалы Научного центра здоровья детей РАМН. — 2008. — № 29. — С. 17–20.

и одновременно появляются факторы риска возникновения хронических заболеваний, связанные с учебной нагрузкой².

Несмотря на то, что в настоящее время существует достаточно много программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, разработаны различные здоровьесберегающие технологии, тем не менее можно констатировать, что такой аспект, как работа по предупреждению учебных перегрузок школьников, остаётся без должного внимания. В современной психолого-педагогической науке и практике недостаточно изучены внешние (объективные) и внутренние (индивидуально-психологические факторы) возникновения учебных перегрузок. В общем понимании учебные перегрузки сводятся к расчёту временных показателей, затрачиваемых школьниками на различные виды учебной деятельности, без учёта оценки внутреннего состояния самих учащихся. Практически отсутствуют сведения о том, какие виды учебной деятельности в наибольшей степени способствуют возникновению учебных перегрузок. Также мало внимания уделяется вопросу изучения индивидуальных различий, предрасполагающих к возникновению учебных перегрузок.

Откуда берутся учебные перегрузки

Ю.К. Бабанский считал, что перегрузки возникают под влиянием психодидактического фактора, и в первую очередь игнорирования индивидуальных особенностей учащихся, таких как недостатки в развитии когнитивной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер³. И.В. Дубровина рассматривает их

² Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации: Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 № 113 // Гарант. — URL: base.garant.ru/4179107 (дата обращения: 09.06.2016).

³ Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект). — М.: Педагогика, 1977. — 256 с.; Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса (методические основы). — М.: Просвещение, 1982. — С. 145–159.

как «...превышение нормы времени, предусмотренного возрастными и гигиеническими нормами, на приготовление домашних заданий, и как следствие этого заметное сокращение досуга школьников, что ведёт к переутомлению, ухудшению здоровья, падению успеваемости, снижению интереса к учению, познанию, общению»⁴. Чтобы разобраться в этом вопросе, рассмотрим, что такое **учебная нагрузка** — это время, затрачиваемое школьником на обучение, которое определяется суммой двух показателей: 1) образовательной нагрузкой и 2) временем выполнения домашних заданий, основных и дополнительных. При этом степень затраты внутренних ресурсов не должна превышать возможностей ученика, в результате происходит его интеллектуальное и личностное развитие. Следовательно, **учебная перегрузка** — это превышение санитарных нормативов и требований к объёму учебной нагрузки (СанПиН), когда степень затраты внутренних ресурсов ученика больше, чем его возможности, в итоге происходит снижение показателей интеллектуального, эмоционального, личностного развития ребёнка и отражается на субъективных ощущениях восприятия учебной нагрузки. Таким образом, можем говорить об учебной перегрузке только в том случае, если превышены не только временные показатели, но субъективно школьник воспринимает учебную нагрузку как чрезмерно высокую. В подтверждение сказанного рассмотрим результаты анкетного опроса, которые получены при изучении субъективного восприятия учебной нагрузки школьниками 5–11-х классов сибирских городов Иркутска, Ангарска, Шелехова, обучающимися в общеобразовательных учреждениях различного типа: лицеях, гимназиях, школах с углублённым изучением отдельных предметов (ШУИП) и общеобразовательных школах. Ребятам была предложена анкета, где им необходимо

⁴ Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет / под. ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. — М.: Педагогика, 1988. — С. 124.

было оценить учебную нагрузку по критериям: достаточная — повышенная — заниженная; способствующая развитию — превышающая — недостаточная. Совершенно очевидно, что учебная нагрузка в лицеях, гимназиях, ШУИП выше, чем в общеобразовательных школах. Тем не менее отмечена тенденция, что для учащихся общеобразовательных школ проблема учебных перегрузок более актуальна, чем для школьников образовательных учреждений других типов. Более того, ученики лицеев и гимназий отмечают, что учебная нагрузка недостаточно высока, чтобы способствовать их интеллектуальному развитию, а в общеобразовательных школах у учащихся на каждой последующей параллели наиболее интенсивно нарастает ощущение невозможности справиться с учебной нагрузкой⁵. Если обобщённо представить психологические особенности учащихся различных общеобразовательных учреждений, участвовавших в опросе, то можно отметить, что в лицеях, гимназиях, ШУИП обучаются школьники, прошедшие конкурсный отбор, многие из них участники олимпиад различного уровня, это не просто дети, которые обладают способностями. Они более мотивированы не только на учебную деятельность, но и на достижение результата. Полученные данные также позволяют говорить о том, что оперирование только временными показателями при определении оптимальной учебной нагрузки не совсем объективно.

Тем не менее, чтобы разобраться в вопросе о том, откуда берётся учебная перегрузка, на этих показателях необходимо остановиться. В табл. 1 представлена учебная нагрузка рекомендованная СанПиН при шестидневной учебной неделе⁶.

⁵ Аршинская Е.Л. Восприятие учебной нагрузки школьниками различных типов образовательных учреждений // Казанский педагогический журнал. — 2016. — № 4. — С. 176–181.

⁶ Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, Москва // Официальные документы в образовании. — 2011. — № 11. — С. 3–60; О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81; зарег. в Минюсте России 18.12.2015 г., рег. № 40154 // Официальные документы в образовании. — 2016. — № 3. — С. 31–39.

Из таблицы можно видеть, что дневная учебная нагрузка современных школьников достаточно велика. Недельная учебная нагрузка в 6–8-х классах колеблется от 37,2 до 39 часов и приближается к недельной нагрузке взрослого человека, а в 9–11-х классах составляет 45–45,6 часа. При этом многие современные школьники посещают репетиторов, занятия по иностранному языку, музыкальные, спортивные школы. Если в начальной школе один педагог может регулировать объём учебной нагрузки, например, задав «много» по одному предмету, — по другим задаёт меньше по объёму или сложности, то в средних и старших классах мы не можем отметить согласованности в действиях педагогов, о чём свидетельствуют данные опроса⁷. Многие школьники отмечают, что педагоги не считаются с объёмом и сложностью заданного учебного материала по другим предметам.

Изучение распределения учебной нагрузки позволило установить, что наибольший вклад в возникновение перегрузок вносят не основные, а сопутствующие виды учебной деятельности. На первом месте находятся дополнительные домашние задания, затем индивидуальные занятия с репетиторами и на третьем месте факультативы. При этом время, затрачиваемое на обязательные уроки в школе, не превышает допустимых нормативов СанПиН, при составлении расписания учебных занятий в образовательных учреждениях установленные требования учитываются. Здесь педагогам нужно стремиться избегать формализма к сожалению, личный опыт автора показывает многие школы декларируют полное решение вопроса, связанного с учебными перегрузками, предъявляя правильно составленное расписание, совершенно забывая о других факторах. Более того,

⁷ Аршинская Е.Л. Восприятие учебной нагрузки школьниками различных типов образовательных учреждений // Казанский педагогический журнал. — 2016. — № 4. — С. 176–181.

Таблица 1

Рекомендации СанПиН по учебной нагрузке* учащихся

Класс	Недельная образовательная нагрузка**			Дневная образовательная нагрузка		Время выполнения дом. заданий час/мин		Общая учебная нагрузка в день		Общая учебная нагрузка в неделю	
	акад.ч	астр.ч.	мин	астр.ч	мин	астр.ч	мин	астр.ч	мин	астр.ч.	мин
1	21	14,0	840	2,3	140	–	–	2,3	140	21	1260
2–3	26	17,3	1040	2,9	173	1,5	90	4,4	263	26,4	1578
4	26	17,3	1040	2,9	173	2,0	120	4,9	293	29,4	1758
5	32	21,3	1280	3,55	213	2,0	120	5,6	333	33,3	1998
6	33	22,0	1320	3,7	220	2,5	150	6,2	370	37,2	2220
7	35	23,3	1400	3,9	233	2,5	150	6,4	383	38,4	2298
8	36	24,0	1440	4,0	240	2,5	150	6,5	390	39,0	2340
9	36	24,0	1440	4,0	240	3,5	210	7,5	450	45,0	2700
10–11	37	24,6	1480	4,1	247	3,5	210	7,6	457	45,6	2742

Примечания:

* учебная нагрузка — количество времени, отводимое на учебные занятия и выполнение домашних заданий;

** образовательная нагрузка — количество времени, отводимое на учебные занятия, т.е. занятия в школе (уроки, факультативы, индивидуальные и дополнительные занятия по предметам).

можно с полной уверенностью говорить о том, что проблема всегда будет существовать и требовать всё новых способов её решения не только со стороны педагогов, но и медиков, психологов и других специалистов. Во-первых, это обусловлено тем, что в современном обществе, которое ещё называют информационным, постоянно увеличивается количество информации, которую человеку необходимо усвоить и уметь использовать, школа должна идти в ногу со временем, и о снижении и упрощении учебного материала в этой ситуации говорить не приходится. Во-вторых, необходимо помнить о том, что каждое новое поколение школьников, в силу всё той же информатизации, будет отличаться от предыдущего, поэтому необходимо постоянно совершенствовать или изменять используемые ранее методы и приёмы работы с детьми.

Виды учебных перегрузок

Для того, чтобы предупреждать возникновение учебных перегрузок, нужно знать их виды и причины возникновения:

- 1) физиологические перегрузки возникают в процессе учебной деятельности — это динамические и статические нагрузки, такие как высокая интенсивность занятий двигательные нагрузки на уроках труда и физкультуры; превышение времени, предусмотренного гигиеническими нормами на выполнение письменной работы и чтение; увеличение количества учебных занятий (факультативы, индивидуальные, дополнительные занятия); гиподинамия, в том числе длительное статичное сидение за партой, особенно в неудобной позе;
- 2) перенапряжение анализаторов — повышенная нагрузка на органы слуха и зрения, в том числе по причине игнори-

рования санитарно-гигиенических требований, в том числе злоупотребление компьютерными технологиями (в группу риска в первую очередь попадают дети, имеющие различные нарушения зрения и слуха);

3) умственное перенапряжение — возникает в результате необходимости усвоить большой объём сложной, непонятной, интеллектуально насыщенной информации;

4) нервно-психическое напряжение — обусловлено дефицитом времени, информации, высокого уровня требований к качеству и объёму выполняемой работы, ответственностью за возможный неблагоприятный исход, в первую очередь вследствие завышенных требований семьи и педагогов.

Один или нескольких факторов снижают возможность учащихся справиться с учебной нагрузкой и как её следствие — перегрузкой. Это приводит к переутомлению, при котором самопроизвольного, физиологического восстановления организма после нагрузки не происходит. Психологическая симптоматология переутомления определяется особенностями деятельности, условиями среды и особенностями личности. Признаками переутомления могут быть: резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания, расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность). Появляются нервозность, лень, плохое настроение; снижаются интерес и мотивация к обучению и другим общественно-полезным видам деятельности, требующим интеллектуальной и физической активности; происходит снижение успеваемости и замедляется развитие интеллектуальной сферы, что в свою очередь ведёт к нарушению общения и в результате дисгармоничному развитию личности⁸.

Условно названные внутренние факторы возникновения учебных перегрузок — это в первую очередь индивидуально-типологические особенности, такие как тип нервной системы, показатели работоспособности. Чем выше уро-

вень функциональной подвижности и силы нервной системы, скорость процессов переработки информации, а значит, работоспособность и возможность выполнять большее количество работы в единицу времени без признаков переутомления, тем больший объём учебной нагрузки «берут на себя» школьники, при этом не испытывая дискомфорта. Учащиеся, не обладающие высокими показателями работоспособности, не могут в силу психофизиологических свойств осилить большой объём нагрузки, такие школьники либо ограничиваются только основными видами учебной деятельности, либо вообще могут не выполнять некоторые из них. Следовательно, объёмы учебных нагрузок для таких школьников желательнее регулировать в зависимости от динамики их работоспособности, например, некоторые могут продуктивно работать лишь в начале урока, другим необходимо время, чтобы вработаться. Объём учебного материала для таких школьников можно разбивать на части, так как большие задания могут вызывать страх не справиться, а это порождает другую эмоциональную проблему, которая будет мешать сосредоточиться на выполнении основного учебного задания.

Следующая отличительная характеристика учащихся, подверженных учебной перегрузке, — повышение общего уровня школьной тревожности, а также проблемы и страхи в отношениях с учителями, боязнь ситуаций проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, которые внутренне стимулируют школьников к дополнительным занятиям и позволяет им компенсировать состояние школьной тревожности. С такими школьниками эффективно использование приёмов, направленных на оптимизацию взаимодействия в системе «учитель — ученик», необходимо подкреплять достижения в учёбе похвалой, и крайне негативно влияют на эту категорию учащихся авторитарный стиль общения,

⁸ Беляев И.И. Основы психогигиены. — М.: Медицина, 1973. — С. 142.

замечания, сделанные при одноклассниках относительно качества выполненных учебных заданий. Следует помнить, что эти школьники очень чувствительны, ранимы, для них значим эмоциональный тон взаимоотношений с педагогом и с одноклассниками. Более того, необходимо помнить о взаимосвязи и взаимовлиянии эмоционального и когнитивного компонентов психики. Чрезмерное эмоциональное напряжение, дискомфорт могут стать причиной снижения когнитивных способностей ребёнка, тот в свою очередь начинает переживать из-за невозможности справиться с учебным заданием, и так возникает замкнутый круг, из которого ребёнку уже не вырваться.

Ещё одно отличие — преобладание познавательных мотивов, связанных с содержанием учебной деятельности и процессом её выполнения. В этом случае школьников увлекает не формальный результат учёбы (получение оценки), а процесс получения знаний. Такая особенность достаточно часто отмечается среди так называемых одарённых школьников, когда они готовы заниматься целыми днями.

Любой рассмотренный компонент психики ребёнка может стать причиной учебной перегрузки. На практике можно встретить различные варианты их комбинации, что делает необходимым проведение индивидуального анализа причин учебной перегрузки каждого ученика. Здесь следует помнить, что категория учащихся, превышающих нормативы учебной нагрузки, не однородна по психофизиологическим и психологическим показателям. Группой повышенного риска по учебным перегрузкам становятся учащиеся с высоким уровнем школьной мотивации, высокими показателями школьной тревожности. Эти психологические характеристики становятся своеобразным защитным механизмом («уход в учёбу») в стремлении быть успешными в учебных занятиях и обуславливают возникновение учебной перегрузки. Такие психофизиологические свойства, как слабый или средне-слабый тип нервной системы, низкая

или средняя скорость переработки информации, низкий или средний уровень продуктивности деятельности, при высокой загруженности учёбой приводят к сокращению времени отдыха и, как следствие, к переутомлению и психастенизации. В свою очередь, подобные состояния опосредованно, через присущие таким детям психологические, личностные характеристики, приводят к снижению показателей психического здоровья.

Всегда ли нагрузки — это плохо?

Безусловно, основные задачи развития в школьном возрасте — это накопление запаса знаний, овладение различными способами и приёмами работы с информацией, развитие личностного потенциала. Безусловно, этого невозможно добиться без усилий и напряжения. Исследовательские данные показывают, что причиной сокращения времени, отведённого на отдых (сон и прогулки), может быть не только учебная нагрузка, но и другие виды деятельности школьника, не связанные с учёбой. Как правило, учащимся, максимально задействованным в учебном процессе, учебные занятия не мешают достаточно плотно занять оставшееся свободное время. Они посещают кружки по интересам, много читают в свободное время, занимаются спортом. Среди учащихся с низкими временными показателями учебной нагрузки намного чаще встречаются такие, у которых большая часть времени уходит на просмотр телевизора или компьютер, эти виды деятельности занимают большую часть их свободного времени. При этом умение справляться с учебными нагрузками в школе является важным навыком, который позволяет сохранить здоровье школьников и способствует развитию успешной личности, поскольку умение жить и работать в информационном обществе становится важным интеллектуальным и личностным ресурсом современного человека. Задача педагога помочь учащимся в этом.

Профилактика возникновения учебных перегрузок

Чтобы предупредить возможности возникновения физиологических перегрузок, необходимо учитывать, что существуют установленные физиологами нормы продолжительности видов учебной деятельности. Непрерывное чтение в возрасте семи-восьми лет не должно превышать — 10 минут, девяти лет — 15 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма для учащихся семилетнего возраста составляет всего 2 минуты 40 секунд в начале занятия и 1 минуту 45 секунд в конце. Для учащихся в возрасте 14–15 лет возможная длительность непрерывного письма составляет 20 минут. Нужно стремиться избегать чрезмерного использования компьютерных технологий, так как это может привести не только к перенапряжению анализаторов, но и снижает скорость и качество усвоения учебного материала. Также нужно регулировать количество домашних заданий, для приготовления которых используются компьютерные технологии; например, большое распространение получили компьютерные презентации как вид домашнего задания, что не всегда целесообразно с позиций предупреждения учебных перегрузок, ученикам приходится много времени тратить на техническое оформление задания.

Необходимо развивать сопротивляемость учебным перегрузкам путём тренировки психических процессов и формирования индивидуального стиля работы с информацией, основываясь на принципе психодинамического стереотипа. Цель задания должна быть чётко сформулирована и разбита на отдельные задачи, последовательное решение которых приведёт к желаемому результату. Когда ученики научатся действовать по предложенному алгоритму, можно просить их самостоятельно разбивать выполнение конкретного задания на последовательные этапы, руководствуясь предпочтениями. Постепенно объём и сложность заданий должны увеличиваться, но делить их необходимо на большее количество мелких этапов, доступных конкретному ученику. Такая работа должна проводиться непрерывно, систематически до тех пор, пока школьники не научатся самостоятельно организовывать и планировать

учебную деятельность. В дальнейшем навык необходимо постоянно закреплять. Этот приём помогает снизить страх и тревогу не справиться со сложным заданием, так как ученик сам планирует этапы его выполнения. Единственное, в чём взрослый при этом должен помогать — в оценке объективности составленного плана.

Чтобы не вызывать страх и тревожность, нужно стремиться избегать стрессовых тактик, таких как внезапная проверочная работа. Ваши ученики должны знать, когда и в какой форме вы будете проверять их знания. Это могут быть даже заранее обозначенные дни недели, например, понедельник — устный опрос, вторник — проверочный тест, среду — словарный диктант. Существует тип школьников, для которых выполнение заданий на скорость или реплика «отвечай быстро» просто недопустимы, потому что в этот момент они забывают всё, что знали. Эти ученики, как правило, долго втираются, медленно выполняют задания; если их не ограничивать во времени, они выполняют работу очень качественно, кропотливо. Таких учащихся можно определить, сравнив результаты их деятельности в различных условиях. Скептические, пренебрежительные реплики при оценке учебной деятельности ребёнка, особенно при одноклассниках, необходимо заменить на спокойное, объективное, доброжелательное указание на недочёты. Затем ученик должен получить конкретные рекомендации о том, как и что надо сделать, для того чтобы выполнить задание правильно.

Педагоги должны помнить, что от того, как будет проходить обучение, будет ли это постоянная гонка за результатом или спокойное путешествие по стране знаний, зависит не только здоровье, но и дальнейшая успешность в жизни вверенных им детей. **НО**