

АНАТИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

по результатам проекта «Снижение учебной нагрузки школьников, проходящих обучение по программам общего образования»

Актуальность и значимость деятельности по профилактике развития утомления школьников обосновывается высоким уровнем физиологической и психологической нагрузки, причиной которой является совокупность факторов:

- интенсификация образовательного процесса;
- увеличение объёма учебных программ;
- нерациональная организация образовательного процесса;
- низкая двигательная активность;
- недифференцированный уровень требований;
- общая стрессогенная система организации образовательного процесса;
- недостаточное количество времени на отдых;
- большой объём домашнего задания и т.д.

Более того, о необходимости снижения учебной нагрузки на детей в Послании Президента РФ Федеральному Собранию РФ от 29.02.2024 сказал В.В. Путин: «Учебная нагрузка на детей должна быть разумной и сбалансированной».

Цель проекта: обосновать систему условий организации образовательной среды, способствующей поддержанию оптимального психоэмоционального состояния школьников и профилактике развития утомления, возникающего из-за учебных перегрузок.

Целевая группа проекта: обучающиеся 7-х классов школ Владимирской области – участников проекта.

Школы, участники проекта:

1. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №6» – 27 человек
2. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №15» – 24 человека

3. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №37» – 14 человек
4. ЧОУ «Православная гимназия во имя Святителя Афанасия Епископа Ковровского» – 13 человек.
5. ГКОУ ВО кадетская школа-интернат «Кадетский корпус им. Дмитрия Михайловича Пожарского» – 20 человек.
6. МБОУ Воршинская средняя общеобразовательная школа Собинского района – 20 человек.
7. МБОУ «Гимназия №6» города Муром – 21 человек.

Общее количество школьников, принимающих участие в проекте – 139 человек.

Основные задачи проекта

1. Проанализировать нормативно-правовую базу, регламентирующую составление учебного плана и расписания в среднем звене.
2. Провести сбор необходимых материалов для проведения первоначального анализа и сделать экспертизу действующих учебных планов и расписаний обучающихся 7-х классов школ-участников проекта на предмет соответствия нормативно-правовой базе.
3. Выявить диагностические критерии (показатели), отражающие наличие и уровень психофизиологического утомления обучающихся и подобрать методики, диагностирующие обозначенные критерии.
4. Разработать схему мониторинга изучения динамики утомления школьников во время учебного года и провести стартовую диагностику изучаемых показателей.
5. Организовать работу по созданию условий, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников на примере 7-х классов, школ, участников проекта.
6. Провести экспертизу образовательного процесса обучающихся 7-х классов на предмет реализации здоровьесберегающей деятельности в школе.
7. Оценить эффективность образовательного процесса с позиций динамики показателей утомления школьников.

8. Проанализировать на основе полученных данных мониторинга эффективность созданных условий, составить аналитический отчёт, содержащий рекомендации по реализации мер, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников.

Объектом исследования является целостный образовательный процесс в общеобразовательных организациях области.

Предмет изучения: условия образовательной среды, способствующие снятию психоэмоционального напряжения и направленные на профилактику развития утомления обучающихся.

Практическое значение предлагаемого проекта состоит в следующих утверждениях:

- оптимальный уровень психофизиологического функционирования организма, без рисков развития утомления является одним из основных условий способности мозга усваивать новый материал, что в свою очередь обуславливает наличие и качество таких интегральных характеристик как обучаемость и учебная мотивация;
- рациональная организация образовательного процесса и комфортные условия образовательной среды влияют на полноценное развитие всех познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения;
- своевременная диагностика уровня развития утомления школьников позволяет определить возможные риски и на основе полученных данных скорректировать условия образовательной среды с точки зрения профилактики учебных перегрузок школьников.

Выводы по результатам стартового мониторинга показателей умственной работоспособности и субъективной оценки психоэмоционального состояния учащихся 7-х классов

Стартовый мониторинг проводился с целью получения первичных данных по показателям умственной работоспособности школьников, а также оценки их психоэмоционального состояния.

Мониторинг сбора первичных данных включал следующие диагностические исследования:

- изучение субъективной оценки школьниками уровня психоэмоционального напряжения и особенностей учебных нагрузок (опрос и анкетирование школьников);
- изучение субъективной оценки родителями уровня психоэмоционального напряжения и особенностей учебных нагрузок школьников (анкетирование родителей);
- сравнительный анализ оценки уровня психоэмоционального напряжения и учебной нагрузки с точки зрения школьников и их родителей;
- диагностику объективных показателей динамики внимания, уровня умственной работоспособности и психофизиологического темпа школьников (тестирование по Методике исследования умственной работоспособности «Счёт по Э. Крепелину», корректурная проба – тест «Кольца Ландольта»).

Результаты стартового мониторинга показателей умственной работоспособности и субъективной оценки психоэмоционального состояния учащихся 7-х классов позволили сделать следующие выводы:

1. По совокупности показателей методики «САН» самыми гармоничными с точки зрения оценки функциональных состояний оказались школьники Гимназии №6 г. Муром, Кадетского корпуса, СОШ №6 и №15 г. Владимира. Наименее гармоничны функциональные состояния учеников СОШ №37 г. Владимира и Православной гимназии. По отдельным шкалам можно отметить, что самые высокие показатели в целом по всем школам наблюдаются по шкале «Настроение», а самые меньшие – по шкале «Активность».
2. Сравнительный анализ результатов субъективной оценки школьниками уровня своего психоэмоционального напряжения и нагрузки в школе (анкетирование школьников) показал, что самым благоприятным психоэмоциональным состоянием обладают обучающиеся Кадетского

корпуса, они меньше ощущают учебную нагрузку и устают от неё. Наименее благоприятная ситуация у школьников СОШ №15 г. Владимира.

3. Мониторинг времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания по оценкам школьников, свидетельствует о выполнении гигиенических рекомендации по нормам времени на выполнение домашнего задания, однако педагогам могут быть даны рекомендации более строго следить за объёмом задаваемых на дом заданий с целью профилактики переутомления школьников дома.
4. Лидирующими позициями в интересах школьников в целом, по всем школам проекта, являются: спорт, хобби и творчество, игры.
5. Оценка школьниками субъективных трудностей в школе показывает, что в первые три лидирующие позиции школьники называют трудности с пониманием учебных предметов, сложности выполнения домашнего задания и сам учебный процесс как таковой.
6. По результатам оценки уровня психоэмоционального напряжения и учебной нагрузки школьников по мнению их родителей можно отметить, что Воршинская СОШ показывает наибольший уровень комфорта по большинству показателей. У школьников Православной гимназии и Кадетского корпуса по мнению родителей наиболее выражены утомляемость, тревожность, ниже качество сна и эмоциональный комфорт. Родители школьников в Гимназии №6 г. Муром отметили более высокий уровень тревожности. Родители СОШ №37 и СОШ №6 в общей совокупности ответов оценивают уровень психоэмоционального напряжения и учебной нагрузки как средний, с небольшими отклонениями по разным параметрам.
7. По вопросу трудностей, которые испытывают школьники по итогам анкетирования родителей, в целом можно выделить две наиболее остро воспринимаемых проблемных зоны, отмечаемые в анкетах родителей: организация образовательного процесса и трудности в выполнении домашних заданий. Далее равные позиции занимают трудности, связанные с дефицитом педагогических кадров, переживанием школьников по поводу

контрольных и проверочных работ, экзаменов.

8. Сравнительный анализ трудностей, выделяемых родителями и школьниками в своих анкетах, показал, что родители в первую очередь отмечают дефициты в организации образовательного процесса, а дети акцентируют внимание на конкретных предметах и трудностях, связанных с их изучением и пониманием. В то же время, сложности с подготовкой домашних заданий и самой учебной деятельностью, трудности коммуникации (построения межличностных отношений) представляют собой точки соприкосновения, где мнения обеих сторон совпадают, указывая на важность этих сфер в повседневной школьной жизни.
9. Результаты методики «Счёт по Э. Крепелину» позволили заключить, что учащихся СОШ №37 и СОШ №6 г. Владимира оказались наиболее успешными в выполнении данного теста. Школьники СОШ №15 г. Владимира обладают самыми низкими показателями работоспособности (среднее значение 0,37 балла), что свидетельствует о развитии утомления школьников, связанного с обучением во вторую смену.
10. Результаты теста Корректурная проба Ландольта показывают, что наиболее высокие показатели умственной работоспособности продемонстрировали школьники Гимназии №6 г. Муром, а также учащиеся Кадетского корпуса и Воршинской СОШ.

Результаты сравнительного мониторинга динамики показателей умственной работоспособности учащихся 7-х классов в течение учебного года и учебной недели позволили сделать следующие выводы:

Сравнительный мониторинг показателей утомляемости учащихся 7-х классов проводился с целью изучения объективных показателей динамики умственной работоспособности: внимания, психофизиологического темпа и утомляемости в течение учебной недели и учебного года, а также, в зависимости от организационных условий реализации учебно-воспитательного процесса:

- варианта учебного расписания, по которому учатся школьники (с

разгрузочным днём в середине недели и без него);

- длительности учебной недели (5 или 6 дней).

Сравнение значений на стартовом и итоговом этапах позволяет оценить динамику изменений показателей внимания и умственной работоспособности в процессе обучения.

Анализ результатов мониторинга показателей утомляемости и умственной работоспособности учащихся 7-х классов в течение учебного года позволил сделать следующие выводы:

1. По итогам количественного анализа результатов стартовой и итоговой диагностики по методике «Счёт по Э. Крепелину» наблюдается общая тенденция к снижению показателей работоспособности у большинства учеников, что может быть связано с эмоциональным и когнитивным утомлением школьников в конце третьей четверти, характеризующейся длительным периодом учёбы и вследствие этого высокой нагрузкой на обучающихся.
2. Результаты корректурной пробы Э. Ландольта по показателям точности и продуктивности в течение 10 минут выполнения теста, свидетельствуют о снижении показателей динамики умственной деятельности по результатам повторной диагностики (в конце третьей четверти) у школьников всех образовательных организаций – участников проекта (снижение отмечается как по показателю точности выполнения теста, так и по показателю продуктивности, характеризующего устойчивость темпа). Это очевидно связано с нарастанием общего когнитивного и эмоционального утомления и мотивационным спадом на учебную деятельность.
3. Сравнительный анализ динамики показателей скорости переработки информации, средней продуктивности и точности, амплитуды колебаний продуктивности по итогам первой и повторной диагностики показывает общую тенденцию снижения показателей средней продуктивности и средней точности выполнения заданий теста и увеличение амплитуды

колебаний продуктивности (разброса значений) во всех представленных образовательных учреждениях. Увеличение амплитуды колебаний продуктивности свидетельствует о том, что к концу наблюдаемого периода эффективность умственной деятельности учащихся стала менее стабильной и более подверженной колебаниям в течение рабочего отрезка времени, что является следствием развития утомления и увеличения нестабильности организации познавательных процессов и когнитивной деятельности в целом.

**Сводный анализ и выводы по результатам сравнительной диагностики
динамики показателей внимания и умственной работоспособности
школьников 7 классов в течение учебной недели**

Сравнительный анализ показателей умственной деятельности школьников, обучающихся по разным вариантам расписания и оценка альтернативных вариантов конструирования расписания (с разгрузочным днём в середине недели и без него) с точки зрения их влияния на развитие утомления школьников позволили сделать следующие выводы:

1. Изучение результатов школьников всех образовательных организаций в течение учебной недели показывает, что наиболее стабильную динамику показателей умственной работоспособности с незначительной положительной динамикой к концу недели демонстрируют школьники Воршинской СОШ и Гимназии №6 г. Муром (обе школы обучаются по пятидневной рабочей неделе и расписанию с разгрузочным днём). Показатели умственной деятельности школьников Кадетского корпуса в начале и конце недели относительно стабильны и свидетельствуют об эффективной работе учащихся в течение недели без выраженных признаков утомления. Это утверждение доказывает факт повышения результатов теста в среду и пятницу относительно старта в понедельник. Тенденция, к сохранению результатов с незначительным снижением некоторых показателей наблюдается и в СОШ №37 г. Владимира, которая обучается 5

дней в неделю и без разгрузочного дня. Школьники Православной гимназии, обучающиеся без разгрузочного дня по шестидневной рабочей неделе снижают свои результаты к её концу.

2. Сравнительный анализ данных мониторинга показателей умственной деятельности школьников, обучающихся по двум альтернативным вариантам расписания (с разгрузочным днём в середине недели и без него) по средним показателям скорости переработки информации, средней продуктивности и средней точности выполнения теста за 10 мин., амплитуды колебаний продуктивности показывает наибольшую эффективность когнитивной деятельности школьников, обучающихся без разгрузочного дня, с постепенным нарастанием трудности к середине недели и постепенным её снижением к концу. Однако, необходимо отметить, что по анализу групповых показателей умственной работоспособности по школам в отдельности мы наблюдаем устойчивую тенденцию к снижению показателей от начала к концу недели у школьников Православной гимназии, которая работает по шестидневной неделе и без разгрузочного дня. В сравнении с этими данными, показатели учащихся кадетского корпуса, также обучающихся шесть дней в неделю, но с разгрузочным днём остаются стабильными на протяжении всей учебной недели с видимым подъёмом показателей в пятницу. Обучающиеся СОШ №37 г. Владимира, где расписание также без разгрузочного дня, но учебная неделя пятидневная также, как и школьники-кадеты показывают стабильность показателей умственной деятельности.

Сравнительный анализ эффективности учебной деятельности школьников в режиме пятидневной и шестидневной рабочей недели и влияния длительности учебной недели на психофизиологические показатели нейродинамики школьников и развитие утомления

В итоге сравнительного анализа показателей умственной деятельности школьников не удалось установить, значимых тенденций в различии результатов при пяти- и шестидневной учебной неделях. По показателям умственной

работоспособности теста «Счёт по Э. Крепелину», и стабильности когнитивных функций (амплитуда колебаний продуктивности по тесту Ландольта) более эффективны школьники, обучающиеся по пятидневной неделе. В то же время, показатели скорости переработки информации и средней продуктивности выполнения теста Ландольта выше у школьников, обучающихся по шестидневной учебной неделе. Отметим, что показатели точности выполнения задания, характеризующие уровень концентрации внимания (как по тесту Э. Крепелина, так и по тесту Ландольта) не имеют значимых различий у школьников образовательных организаций с разной продолжительностью учебной недели. Очевидно, чтобы установить какие-то закономерности между эффективностью умственной деятельности обучающихся и продолжительностью учебной недели необходимо увеличить выборку школьников, участвующих в проекте.