



Владимирский институт развития
образования имени Л.И. Новиковой

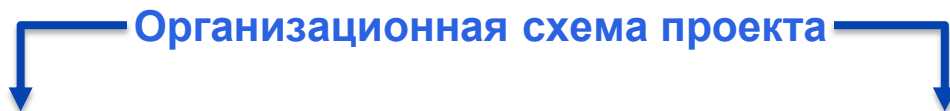
Комплекс мер по снижению учебной нагрузки школьников: опыт реализации регионального проекта

Панфилова Людмила Вячеславовна,
проректор по научно-методической работе ВИРО
кандидат биологических наук

В 2024-2025 учебном году во Владимирской области был инициирован проект «Снижение учебной нагрузки школьников, проходящих обучение по программам общего образования».

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

Организационная схема проекта



изучение интересов школьников, уровня психоэмоционального напряжения и особенностей учебных нагрузок (субъективная оценка школьниками и родителями – опрос и анкетирование), сравнительный анализ оценки школьниками и родителями

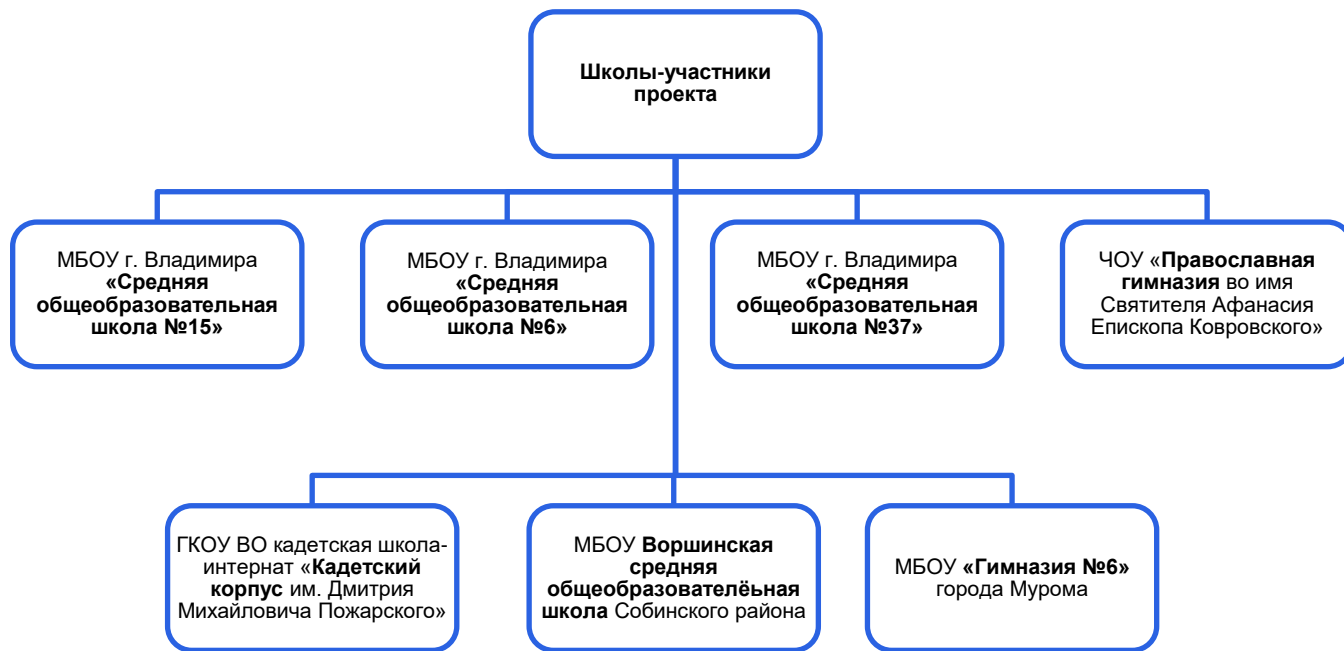
диагностика объективных показателей динамики внимания, уровня умственной работоспособности и психофизиологического темпа школьников:

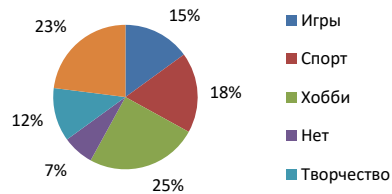
- в течение учебного года;
- в течение учебной недели

(тестирование по методике исследования умственной работоспособности «Счёт по Э. Крепелину», корректурная проба – тест «Кольца Ландольта»)

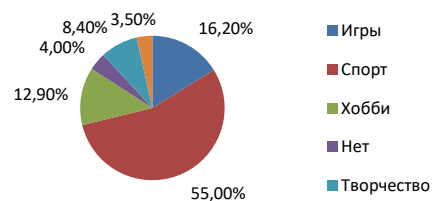
Целевая группа проекта:

обучающиеся 7-х классов образовательных организаций Владимирской области

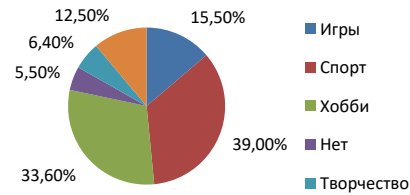




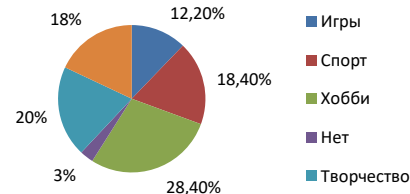
МБОУ СОШ №6 г. Владимира



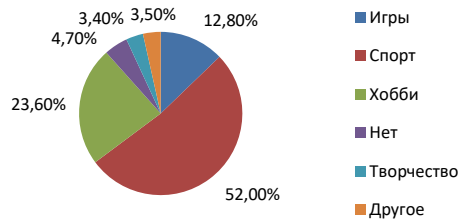
СОШ №37 г. Владимира



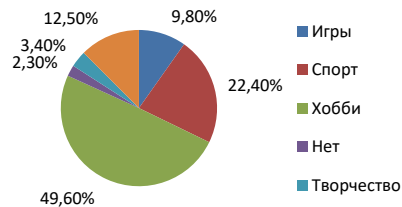
Гимназия №6 г. Муром



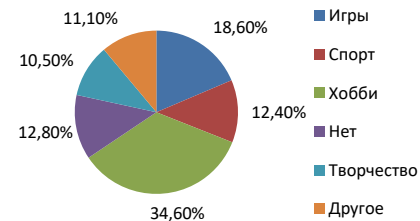
СОШ №15 г. Владимира



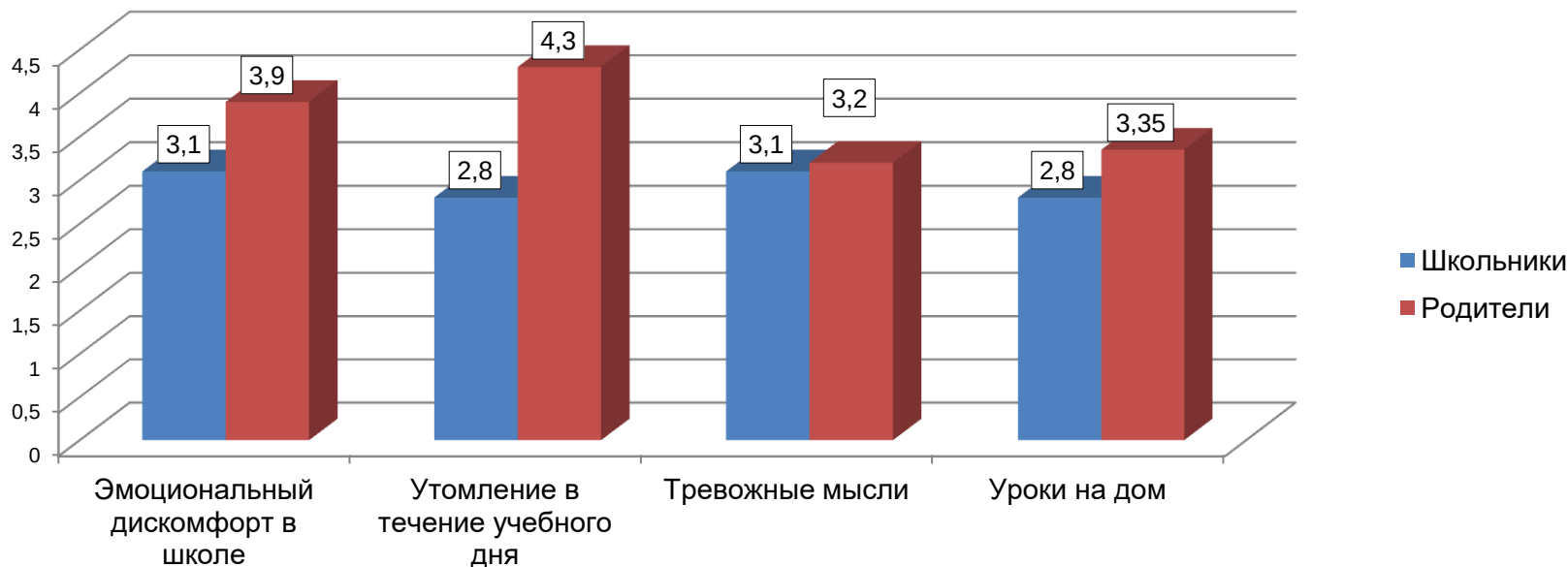
Кадетский корпус



Воршинская СОШ



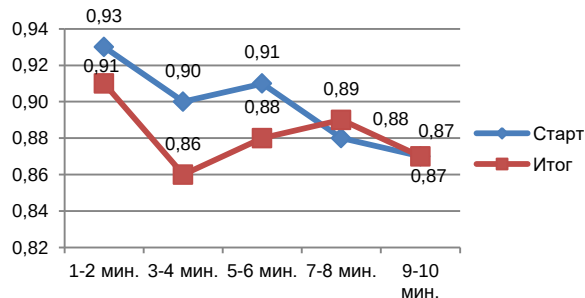
Православная гимназия



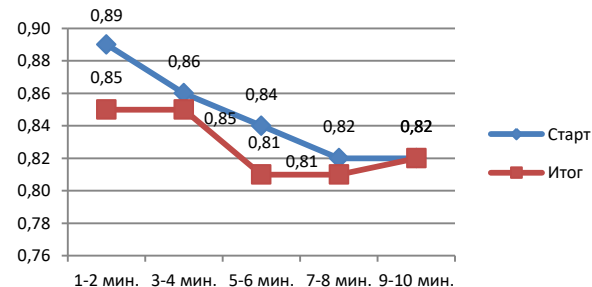
**Сравнительный анализ оценки уровня
психоэмоционального напряжения и
особенностей учебных нагрузок
школьниками и их родителями**

Диагностика динамики показателей точности работы в течение года (по методике корректурной пробы «Кольца Ландольта»)

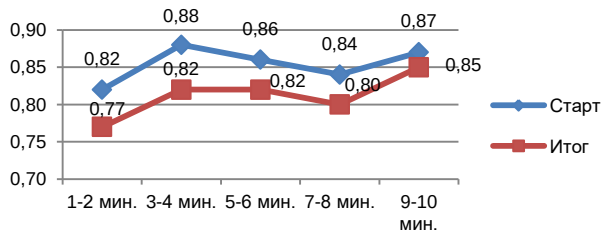
Динамика **показателей точности работы** на протяжении 10 минут выполнения теста в сравнении показателей в конце второй и в конце третьей четвертей



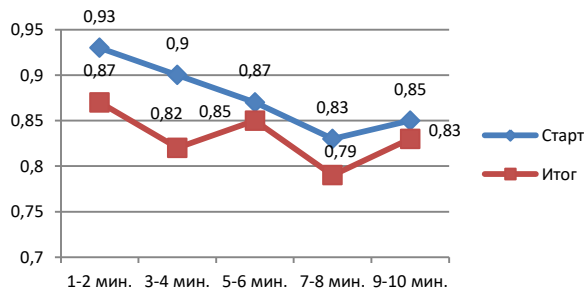
Православная гимназия



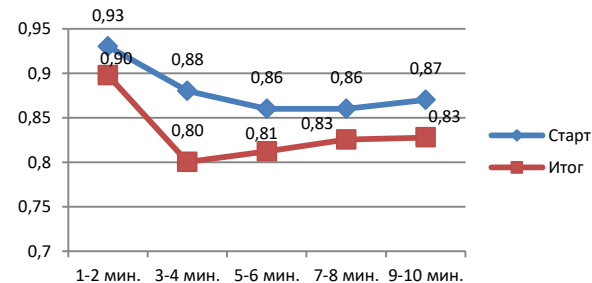
Гимназия №6 г. Муром



СОШ №37 г. Владимира



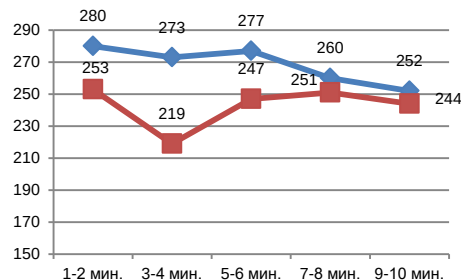
Воршинская СОШ



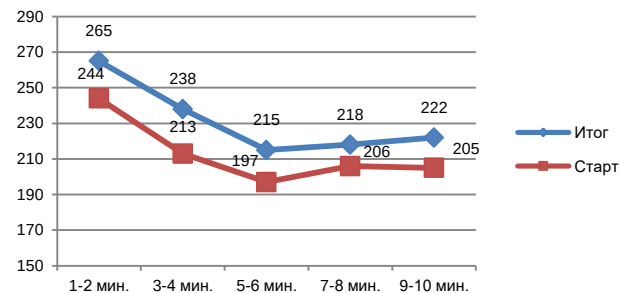
Кадетский корпус

Динамика показателей продуктивности работы в течение года (по методике корректурной пробы «Кольца Ландольта»)

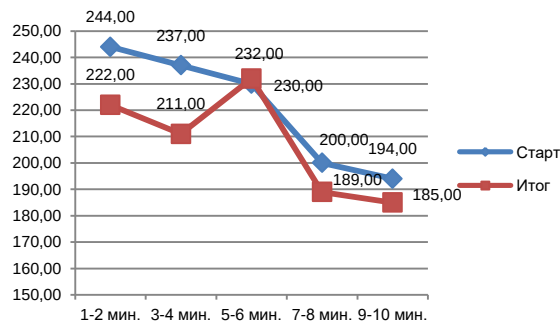
Динамика **показателей**
продуктивности работы на
протяжении 10 минут выполнения
теста в сравнении показателей в
конце второй и в конце третьей
четвертей



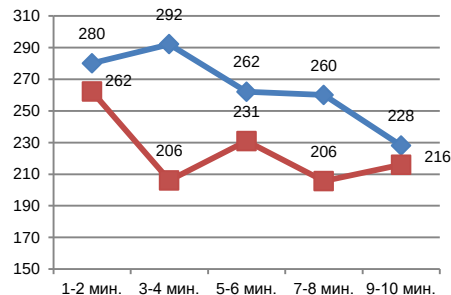
Православная гимназия



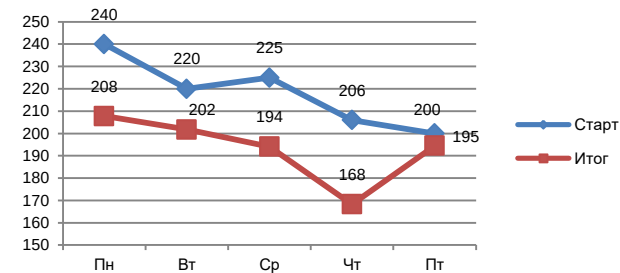
Гимназия №6 г. Муром



СОШ №37 г. Владимира



Воршинская СОШ

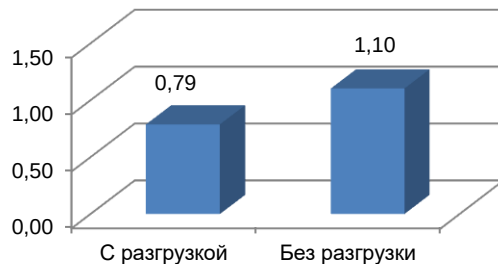


Кадетский корпус

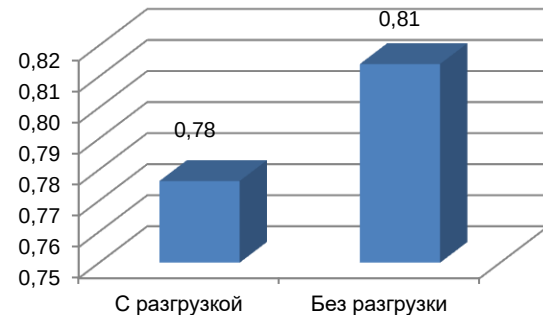
Результаты сравнительной диагностики динамики показателей внимания и умственной работоспособности

Результаты сравнительной диагностики динамики показателей внимания и умственной работоспособности по методике Э. Ландольта в зависимости от специфики учебного расписания

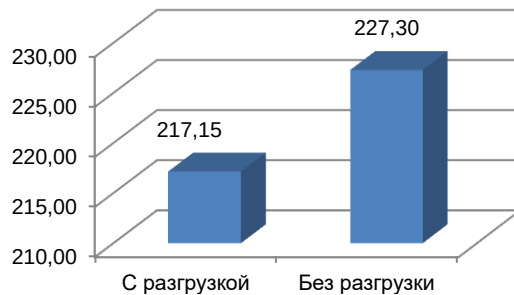
наличие или отсутствие разгрузочного дня



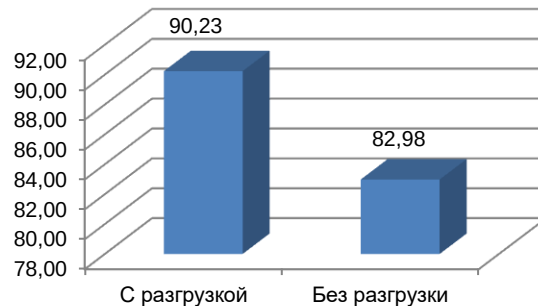
Сравнительный анализ показателей скорости переработки информации



Сравнительный анализ показателей средней точности за 10 минут



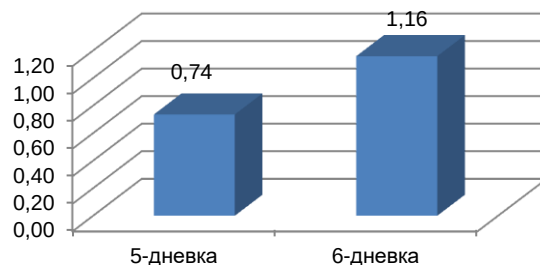
Сравнительный анализ показателей средней продуктивности за 10 минут



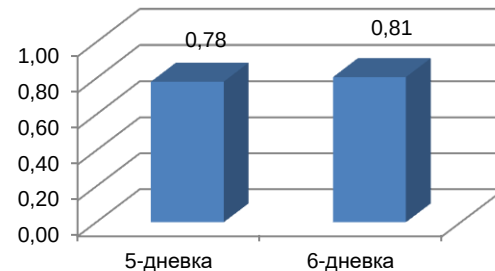
Сравнительный анализ амплитуды колебаний продуктивности

Результаты сравнительной диагностики динамики показателей внимания и умственной работоспособности

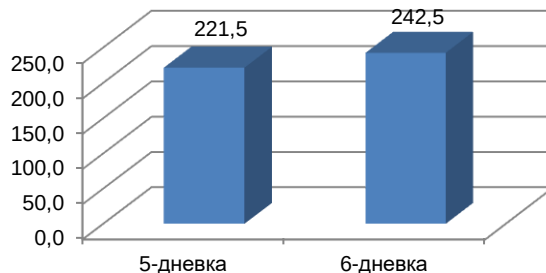
Результаты сравнительной диагностики динамики показателей внимания и умственной работоспособности школьников в зависимости от длительности учебной недели
пятидневный и шестидневный режим обучения



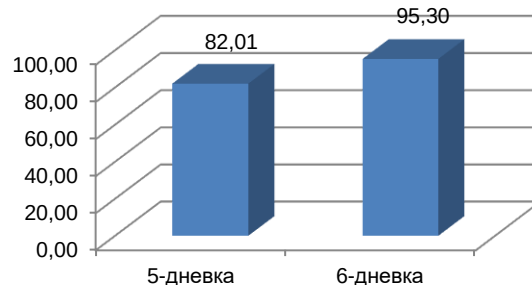
Сравнительный анализ показателей скорости переработки информации



Сравнительный анализ показателей средней точности за 10 минут



Сравнительный анализ показателей средней продуктивности за 10 минут



Сравнительный анализ амплитуды колебаний продуктивности

Приказ Министерства образования Владимирской области от 27 июня 2025 года «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях Владимирской области в 2025-2026 учебном году» (приложение **«Методические рекомендации по профилактике развития утомления школьников, возникающего из-за учебных перегрузок»**).

Ключевые рекомендации по организации учебного процесса

Структура учебного года: рекомендован переход с четвертной на триместровую систему обучения.

Преимущества:

- **Равномерность нагрузки:** учебные периоды составляют 5-6 недель, что предотвращает хроническое утомление, характерное для длинной третьей четверти.
- **Частый отдых:** каникулы после 5-6 недель учёбы помогают вовремя восстанавливать силы.
- **Объективность аттестации:** более длительный период оценивания позволяет выставить достаточное количество оценок, даже по предметам с малым количеством часов.

Ключевые рекомендации по организации учебного процесса

Рациональное расписание уроков

Учет динамики работоспособности: уровень нагрузки должен распределяться в соответствии с кривой недельной работоспособности.

Использование шкалы трудности: каждый учебный предмет имеет свой «ранг трудности» в баллах. Расписание должно равномерно распределять предметы с высоким рангом.

Чередование видов деятельности: для младших классов – статические и динамические предметы, для старших – гуманитарные и естественно-математические.

Ключевые рекомендации по организации учебного процесса

Увеличение объёма двигательной активности школьников во время образовательного процесса:

- ✓ проведение на постоянной основе, в соответствии с методическими рекомендациями, малых форм занятий физической культурой – в регионе разработано пособие «Малые физкультурные формы занятий физической культурой» авторы-составители Логвинов А.В., Терентьева А.А. – Владимир, 2024)

Ключевые рекомендации по организации учебного процесса

Увеличение объёма двигательной активности школьников во время образовательного процесса:

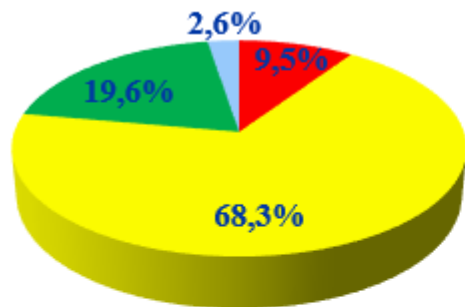
- ✓ **Организация динамических пауз на уроках** (проведение комплекса упражнений по профилактике зрительного утомления, снятию тонического напряжения мускулатуры тела). Чёткое время проведения: зарядка проводится в середине урока.
- ✓ Комплексный подход: упражнения направлены не на общую разминку, а на решение конкретных задач по снятию усталости с различных систем организма:
 - **Глаза:** профилактика зрительного утомления.
 - **Нервная система:** повышение активности центральной нервной системы и высшей нервной деятельности для поддержания концентрации.
 - **Мышцы:** снятие статического напряжения с ключевых групп мышц (шея, плечи, туловище, ноги).

Ключевые рекомендации по организации учебного процесса

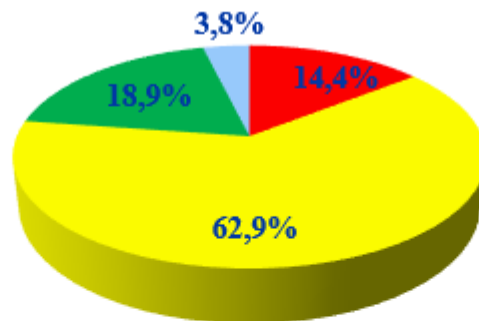
Проведение регулярных мониторингов:

- общего объёма контрольных и проверочных работ;
- содержания и объёма домашних заданий;
- объёма и содержания внеурочной деятельности

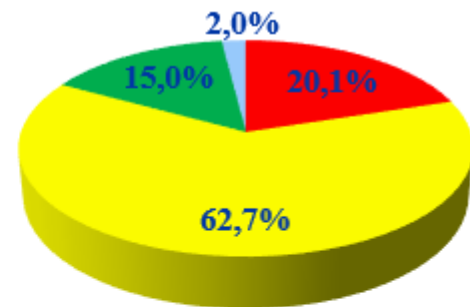
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЪЁМА РЕАЛИЗАЦИИ ПО ОБЩЕМУ КОЛИЧЕСТВУ РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧАСОВ (СУММАРНО) В ЦЕЛОМ ПО РЕГИОНУ



НАЧАЛЬНОЕ
ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ



ОСНОВНОЕ
ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

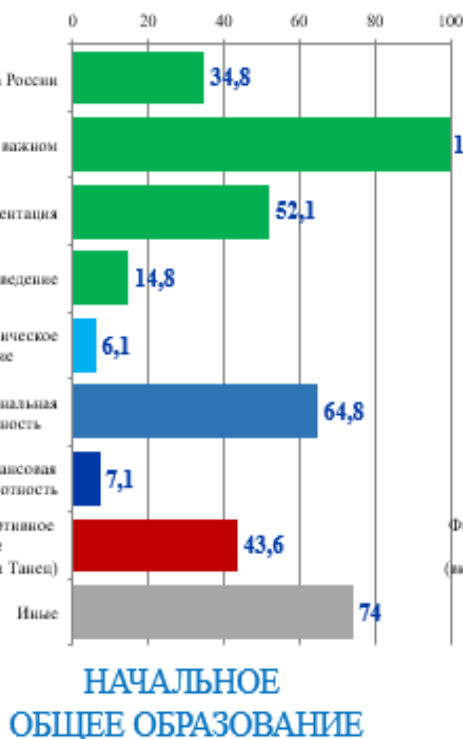


СРЕДНЕЕ
ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

■ 5,5 часов и более ■ 3,5 - 5 часов ■ 3 часа ■ 2,5 часа и менее

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРИОРИТЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ В РЕГИОНЕ

доля ОО, реализующих направление (или курс)



Благодарю за внимание!

**Панфилова Людмила Вячеславовна,
проректор по научно-методической
работе ВИРО
кандидат биологических наук
Телефон: +79157750020**

#УЧИСЬВОВЛАДИМИРСКОЙОБЛАСТИ