**Аршинская Е.Л. Снизить перегрузки учащихся?// Народное образование. - №6-7. – 2017. – С.89-85**

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.

Ключевые слова: здоровье, учебная перегрузка, рекомендации СанПИН, переутомление, восстановление организма, сопротивляемость перегрузкам.

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

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.

Учебная на­грузка — это время, затрачиваемое школьником на обучение, которое опреде­лятся суммой двух показателей: обра­зовательной нагрузкой и 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 высо­кою. 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 было оценить учебную нагрузку по критериям: достаточная — завышенная — 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 нагрузкой. 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.

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, но к сожа­лению, многие школы декларируют полное ре­шение вопроса, связанного с учебными перегрузками, предъявляя правильно со­ставленное расписание, совершенно забывая о других факторах. Более того, 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.

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, ле­ность, 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 личности.

Внутренние факторы воз­никновения учебных перегрузок — это в пер­вую очередь индивидуально-типологические особенности, такие как тип нервной системы, показатели работоспособности. Чем выше уро­вень 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 желательно 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, 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.

Группой повышенного риска по учеб­ным перегрузкам становятся учащиеся с вы­соким уровнем школьной мотивации, высоки­ми показателями школьной тревожности. Эти психологические характеристики становятся своеобразным защитным механизмом в стремлении быть успешными в учебных занятиях и обусловливают возник­новение учебной перегрузки.

Безусловно, основные задачи развития в школьном возрасте — это накопление запаса знаний, овладение различными способами и приёмами работы с информацией, развитие личностного потенциала. 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 являетеся 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 ресурс современного человека. Задача педагога помочь учащимся в этом.

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 задний, для приготовления которых ис­пользуются компьютерные технологии.

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 хо тех пор, пока школьники не научатся само­стоятельно организовывать и планировать учебную деятельность. 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. Ученики должны знать, когда и в какой форме вы будете проверять их знания. 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 врабатываются, 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.