

Рекомендации по результатам изучения уровня утомляемости и работоспособности учащихся VIII класса (2019/2020 учебный год)

Изучение уровня утомляемости и работоспособности учащихся VIII класса проводилось в соответствии с приказом Министра образования Республики Беларусь от 12.07.2019 № 601 «Об изучении качества общего среднего образования в 2019/2020 учебном году».

В исследовании приняли участие 764 учащихся VIII класса из 75 учреждений общего среднего образования (далее — учреждения образования), расположенных во всех регионах республики, 764 законных представителя учащихся и 758 педагогов, работающих в VIII классе.

В ходе исследования изучались учебная и внеучебная нагрузка, признаки хронического утомления и факторы, оказывающие влияние на утомляемость учащихся VIII класса. Для этого использовались анкета «Учебная нагрузка», опросник М. А. Одинцовой «Оценка состояния хронического утомления».

Утомление — это нормальная реакция организма на работу, и его признаки полностью исчезают после обычного отдыха. Хроническое утомление возникает в результате длительной или интенсивной нагрузки, отсутствия полноценного отдыха и приводит к нарушению как физического, так и психического здоровья, оказывая негативное влияние на поведение, интеллектуальную и эмоциональную сферу учащихся. Основными субъективными

признаками хронического утомления являются: ощущение усталости до начала учёбы, быстрая утомляемость, неустойчивость настроения, сонливость и пр.

Результаты изучения признаков хронического утомления учащихся VIII класса

Данные исследования свидетельствуют о том, что функциональное состояние большинства (79,1 %) учащихся VIII класса характеризуется отсутствием признаков хронического утомления. В то же время у пятой части (20,9 %) обучающихся имеются начальные признаки хронического утомления, которые проявляются в различных состояниях. Так, постоянную усталость, беспокойный сон, вялость, плохое самочувствие отметили около 15 % учащихся; раздражительность, забывчивость, головные боли, трудности сосредоточения внимания, ухудшение характера — почти пятая часть восьмиклассников. Треть учащихся просыпаются плохо отдохнувшими, вялыми, без желания идут в

школу. Около четверти учащихся постоянно хотят днём спать. В большей степени признаки хронического утомления характерны для юношей, чем для девушек.

Результаты изучения учебной и внеучебной нагрузки учащихся VIII класса

В качестве одного из факторов, влияющих на утомляемость учащихся, рассматривалась недельная *учебная нагрузка*.

В ходе анкетирования установлено, что в течение учебной недели учащиеся посещают следующие виды дополнительных занятий:

- факультативные — 63,4 % учащихся (из них: 66,0 % девушки и 60,5 % юноши);
- стимулирующие и поддерживающие — 34,0 % учащихся (из них: 34,0 % девушки и 34,1 % юноши);
- занятия в рамках платных образовательных услуг — 20,8 % учащихся (из них: 22,1 % девушки и 19,5 % юноши);
- с репетитором — 31,7 % учащихся (из них: 30,5 % девушки и 32,9 % юноши).

В музыкальной школе либо изостудии занимаются 32,1 % восьмиклассников. Посещают спортивные секции, кружки 87,6 % учащихся; четверть из них занимаются примерно час в неделю, 61,7 % — два часа в неделю. В объединениях по интересам занимаются 47,6 % восьмиклассников.

Факторы, влияющие на утомляемость учащихся VIII класса

Учебная перегрузка как фактор утомляемости учащихся

Одним из факторов утомляемости учащихся является *учебная перегрузка*. По результатам анкетирования восьмиклассников установлено, что учебную перегрузку *часто* испытывают 8,1 % учащихся, *иногда* — 44,9 %, *очень редко* — 34,3 % подростков. Не испытывают учебную перегрузку 12,7 % восьмиклассников.

Причины учебной перегрузки учащихся (по мнению их законных представителей и педагогов)

По мнению педагогов, причинами учебной перегрузки учащихся VIII класса являются:

- несоблюдение учащимися режима дня, неумение планировать своё время — так считают 63,1 % респондентов;
- недостаточная сформированность общих умственных действий (анализа, синтеза, абстрагирования, обобщения) — 37,1 %;
- высокие требования родителей к учебным достижениям своих детей — 31,9 %;
- большое количество внеурочных и внешкольных мероприятий — 20,4 %;
- большой объём домашних заданий по учебным предметам — 10,2 % опрошенных.

Основными причинами учебной перегрузки восьмиклассников их законные представители считают:

- посещение ребёнком многих занятий (факультативные занятия, кружки, секции, музыкальная и/или художественная школа);
- трудности при изучении некоторых учебных предметов;
- желание получать высокие отметки по всем учебным предметам;
- недостаточная физическая нагрузка.

Трудности при изучении некоторых учебных предметов родители объясняют непониманием учебного материала, неумением выделить главное, обобщить учебный материал, пробелами в знаниях, а также недостаточно проявляемым индивидуальным подходом педагогов к ребёнку.

По мнению более 10 % родителей, утомляемость ребёнка обусловлена поздним засыпанием (после 23.00). Треть видит причины утомляемости в недостаточном пребывании на свежем воздухе. Пятая часть родителей ответили, что ребёнок много занимается дополнительно по учебным предметам, а в воскресенье вечером поздно ложится спать и поэто-

му не чувствует себя отдохнувшим после выходных дней.

Факторы, снижающие эффективность работы педагогов по профилактике учебной перегрузки учащихся

На диаграмме отражены факторы, снижающие эффективность работы педагогов по профилактике учебной перегрузки учащихся.

Как видно из диаграммы, почти половина педагогов считают, что работу с учащимися затрудняют эмоциональное выгорание учителя, усталость, стрессы. Немаловажную роль, по мнению 40,0 % опрошенных, играют такие факторы, как сложность учёта индивидуальных особенностей учащихся на учебном занятии из-за большой наполняемости класса, недостаток времени для развития у учащихся интеллектуальных умений (39,8 %).

Соблюдение специфических санитарно-гигиенических требований при организации образовательного процесса

Предупреждению утомляемости учащихся способствует организация учебного процесса в соответствии с утверждёнными

ми санитарно-гигиеническими требованиями.

В ходе анкетирования 31,9 % учащихся ответили, что контрольные работы по учебным предметам проводятся в пятницу и на последних уроках *иногда*, 7,4 % — что *достаточно часто*.

Более трети обучающихся отметили, что в один день по нескольким учебным предметам проводятся разные виды проверочных работ. По ответам большей части учащихся сложные учебные предметы (математика, иностранный язык, русский язык, белорусский язык, физика, химия, информатика) чередуются с более лёгкими учебными предметами. Треть восьмиклассников считают, что это требование осуществляется *иногда*.

Половина обучающихся ответили, что на уроках *всегда* проводятся комплексы упражнений гимнастики для глаз, физкультминутки; более трети учащихся — что *иногда*.

В Санитарных нормах и правилах «Требования для учреждений общего среднего образования» определён объём домашних заданий в VIII классе: он должен быть таким, чтобы ученик мог выполнить их за два с половиной часа.

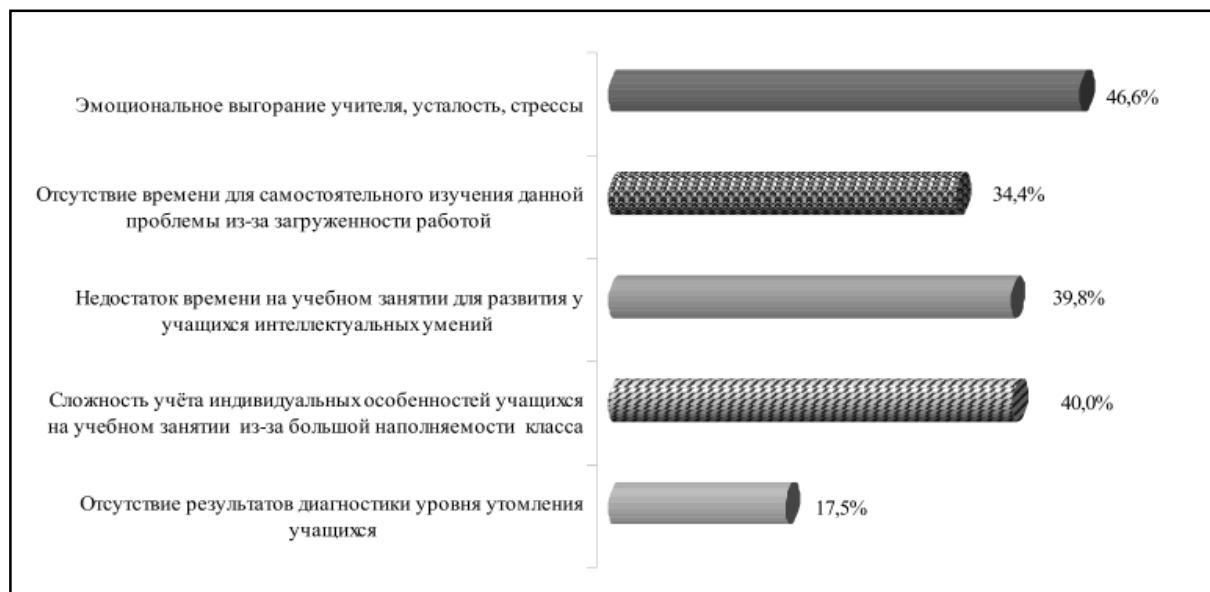


Диаграмма. — Факторы, снижающие эффективность работы педагогов по профилактике учебной перегрузки учащихся

В ходе исследования было установлено, что 13,5 % восьмиклассников занимаются подготовкой домашних заданий больше двух с половиной часов. Причинами длительного выполнения домашних заданий, по их мнению, являются большой объём домашних заданий, стремление запомнить весь материал параграфа от начала и до конца, а также желание иметь высокие отметки по многим учебным предметам.

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет констатировать, что в учреждениях образования имеют место нарушения санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса: проведение контрольных работ по учебным предметам в пятницу и на последних учебных занятиях; контрольной, проверочной, самостоятельной и др. работы — в один день.

Рациональная организация образовательного процесса как фактор профилактики утомляемости учащихся

Рациональная организация учителем учебного занятия, развитие умения обобщать информацию, выделять в ней главное, логически запоминать учебный материал являются важными условиями профилактики утомляемости учащихся.

Большинство (72,54 %) обучающихся отмечают, что на уроках педагоги учат обобщать учебную информацию, выделять главное в тексте, определять ключевые слова, основную мысль. Половина респондентов ответили, что учителя на уроках учат представлять учебную информацию в таблицах, схемах и др., а также обучают логическим приёмам запоминания учебного материала.

По результатам анкетирования установлено, что восьмиклассники стремятся заучить учебный материал близко к тексту: около трети делают это часто, а половина — иногда. Более 40 % учащихся не всегда могут отделить главное от

второстепенного. Только треть учащихся пытаются представить учебный материал в виде таблиц, схем.

Таким образом, признаки хронического утомления учащихся могут быть обусловлены несформированностью у них интеллектуальных умений.

Эмоциональные переживания, сопровождающие процесс учебной деятельности

Существенную роль для развития личности учащегося играет благоприятная атмосфера на учебном занятии. Большинство восьмиклассников ответили, что они не боятся высказывать свою точку зрения на уроке, даже если она ошибочна; что учителя отмечают даже незначительные их успехи, вселяют уверенность в достижение более высоких результатов.

Половина учащихся испытывает положительные эмоциональные переживания при выполнении учебных заданий (удовольствие, интерес, уверенность в достижении результатов в учёбе, удовлетворённость от проделанной работы). Радость познания нового чаще испытывают девушки, чем юноши.

Вместе с тем около трети учащихся переживают растерянность и волнение, когда не понимают учебный материал. Практически у пятой части опрошенных отсутствует интерес к учёбе. Около 10 % восьмиклассников испытывают боязнь выска-

Рациональная организация учителем учебного занятия, развитие умения обобщать информацию, выделять в ней главное, логически запоминать учебный материал являются важными условиями профилактики утомляемости учащихся.

зывать свою точку зрения, напряжённость из-за предвзятого отношения учителя.

Самоорганизация учебного труда и отдыха как фактор профилактики утомляемости учащихся

Планирование собственной деятельности является необходимым условием отсутствия перегрузок при обучении. Результаты анкетирования свидетельствуют, что

более трети учащихся, в первую очередь юноши, не всегда могут организовать свой отдых в выходные дни; они недостаточно гуляют на свежем воздухе, поздно ложатся спать. Откладывают выполнение домашних заданий до позднего вечера 16,5 % учащихся (чаще всего юноши).

Свободное время восьмиклассники нередко проводят за компьютером либо другими электронными устройствами. Данные анкетирования свидетельствуют, что преобладающее большинство из них понимают, что компьютерные игры приводят к потере времени, которое они могли бы использовать для своего развития.

По мнению половины родителей, дети проводят за компьютером и другими электронными устройствами более часа в день. Причины этого, как считают родители: подготовка домашних заданий, увлечение компьютерными играми, общение в социальных сетях, просмотр роликов с целью развлечения.

Таким образом, признаки хронического утомления учащихся VIII класса могут быть обусловлены неумением планировать своё время.

С целью снижения утомляемости учащихся VIII класса рекомендуется:

Администрации учреждений общего среднего образования:

1. Обеспечить строгое соблюдение при организации образовательного процесса специфических санитарно-гигиенических требований, предусмотренных Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525.

2. Включить вопросы, связанные с профилактикой утомляемости учащихся и созданием психолого-педагогических условий для эффективной организации образовательного процесса, в планы работы методических объединений учителей-предметников.

3. Проанализировать актуальность проблемы эмоционального выгорания педагогов; определить возможные пути его профилактики.

Учителям-предметникам:

1. При организации образовательного процесса учитывать психолого-педагогические требования к проведению учебных занятий:

- исключить частое чередование различных видов учебной деятельности, требующих дополнительных адаптационных усилий и способствующих возникновению утомляемости. Помнить, что нормой считается использование 4—7 видов учебной деятельности на одном уроке, а монотонные, однообразные занятия негативно влияют на функциональное состояние учащихся;
- с появлением у учащихся первых признаков утомления (отвлечения, разговоры и др.) проводить физкультминутки, которые снимают статическое напряжение; с целью профилактики зрения проводить гимнастику для глаз;
- минимизировать факторы, которые обуславливают высокое эмоциональное напряжение учащихся. Для профилактики их утомляемости и снижения эмоционального напряжения отмечать приложенные обучающимися усилия в достижении более высоких результатов; использовать разнообразные методы поощрения неуверенных учащихся; отмечать даже незначительные продвижения в достижении учебных целей.

2. Целенаправленно формировать и развивать у восьмиклассников умения:

- анализировать, обобщать учебный материал, выделять главное в учебном тексте; представлять учебную информацию в таблицах, схемах;
- организовывать свой учебный труд и досуг, самостоятельно планировать своё время; равномерно распределять учебную нагрузку в течение недели, правильно организовывать выходной день.

3. Задавать учащимся такой объём домашних заданий, чтобы все задания по

учебным предметам они могли выполнить за два с половиной часа.

Педагогам-психологам:

1. Проводить в учреждении образования изучение утомляемости обучающихся в течение учебного года, отслеживать её динамику; составить банк данных учащихся, имеющих признаки хронического утомления и проводить с ними комплексную работу (просветительскую, профилактическую, коррекционную) по его снижению.

2. Информировать участников образовательного процесса о причинах, внешних признаках проявления и последствиях хронической утомляемости.

3. Проводить мероприятия по профилактике утомляемости учащихся:

- организовать индивидуальные и групповые консультации с педагогами, родителями, направленные на оказание своевременной помощи учащимся;
- информировать родителей о проблеме хронической утомляемости учащихся, внешних признаках её проявления, причинах возникновения, ознакомить со способами предупреждения постоянной усталости и плохого самочувствия учащихся.

4. Предоставить учителям-предметникам рекомендации по созданию психолого-педагогических условий для повышения умственной работоспособности учащихся.

5. Проводить коррекционную работу с учащимися по развитию интеллектуальных умений. Обучать их умениям планировать своё время, выявлять причины потери времени в течение дня; правильно организовывать выполнение домашних заданий по учебным предметам: чередовать устные и письменные учебные предметы, предметы гуманитарного и естественнонаучного цикла и др.

6. Проводить диагностику индивидуально-типологических и личностных особенностей, функционального и эмоционального состояния учащихся и предоставлять информацию учителям-предметникам для учёта индивидуальных особенностей обучающихся на учебных занятиях.

7. Познакомить педагогов со способами профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

Учреждениям высшего образования и дополнительного образования взрослых:
включить в программы подготовки и повышения квалификации педагогических кадров следующие вопросы:

- профилактика хронического утомления учащихся, причины его возникновения, признаки проявления;
- психолого-педагогические условия поддержания умственной работоспособности учащихся на учебном занятии;
- способы профилактики эмоционального выгорания педагогов.

*Материалы подготовлены специалистами
управления мониторинга качества образования
Национального института образования*