

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Методическое пособие

Москва  
2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

федеральное государственное  
бюджетное научное учреждение

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Методическое пособие

Москва

2023

УДК 37.02  
ББК 74.202  
У75

**Рецензенты:**

*Осмоловская И. М.*, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, доцент, заведующий лабораторией дидактики общего и профессионального образования  
ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»;  
*Крылова О. Н.*, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры естественно-научного, математического образования и информатики Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования им. К.Д. Ушинского.

**Под редакцией:**

И. В. Усковой

**Авторы:**

Ускова И.В., Сериков В.В., Дзятковская Е.Н., Гукаленко О.В.,  
Мухаметзянов И.Ш., Тагунова И.А., Долгая О.И., Милованов К.Ю.

У75

**Самостоятельная учебная деятельность школьника: методическое пособие** / [Ускова И.В., Сериков В.В., Дзятковская Е.Н. и др.]; под ред. И. В. Усковой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», 2023. 180 с. : ил.

ISBN 978-5-6050556-4-8

Методическое пособие посвящено проблеме формирования у обучающихся основной школы умений и навыков самостоятельной учебной деятельности. В нем представлены результаты проведенного научного исследования и предложены подходы к организации педагогами самостоятельной учебной деятельности обучающихся с учетом современных требований дидактики, физиологии, здоровьесбережения, а также требований, закрепленных в федеральных государственных образовательных стандартах и федеральной образовательной программе основного общего образования, к организации учебного процесса.

Методическое пособие адресовано педагогическим работникам, представителям администрации образовательных организаций, студентам педагогических вузов.

*Методическое пособие подготовлено в рамках выполнения государственного задания «Научно-педагогическое обеспечение самостоятельной учебной деятельности учащихся в современных условиях» в рамках государственного задания № 073-00008-23-09 от 05.09.2023.*

УДК 37.02  
ББК 74.202

ISBN 978-5-6050556-4-8

© ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», 2023  
Все права защищены

## Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| От авторов.....  | 4   |
| ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ:<br>ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ (Ускова И.В.) .....                                      | 6   |
| ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ<br>УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Ускова И.В., Сериков В.В., Гукаленко О.В.).....                              | 33  |
| ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНЕ УРОКА:<br>ФОРМИРУЕМ УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ<br>(Ускова И.В.).....                | 52  |
| ГЛАВА 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ<br>УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (Мухаметзянов И.Ш.) .....                                    | 74  |
| ГЛАВА 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ:<br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ (Дзятковская Е.Н.).....  | 95  |
| ГЛАВА 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ:<br>ИСТОРИЯ ВОПРОСА (Милованов К.Ю.) .....  | 145 |
| ГЛАВА 7. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В<br>ШКОЛАХ ЗА РУБЕЖОМ (Тагунова И.А., Долгая О.И.) .....  | 157 |
| Приложение 1. Методические рекомендации по организации самостоятельной<br>учебной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций<br>(Ускова И.В.)..... | 174 |

От авторов

Уважаемые педагоги!

Данное пособие посвящено важной проблеме развития у обучающихся умений и навыков самостоятельной учебной деятельности.

Запрос современного общества к системе общего образования состоит во всестороннем развитии современного школьника, формировании у него ключевого метапредметного умения — *умения учиться на протяжении всей жизни*. В пособии предлагаются основные направления работы учителя по формированию умений и навыков самостоятельной учебной деятельности школьников на этапе основной школы.

Пособие можно начинать читать с любой главы, искать ответы на вопросы, которые ставит педагогическая практика перед современным учителем. В нем отражены основные нормы регулирования самостоятельной учебной деятельности обучающихся, представлены результаты мониторинга ее организации в школе, описаны основные направления работы педагога по обучению навыкам самостоятельной учебной деятельности обучающихся на уроке, а также приемы организации домашней работы. В пособии отражены гигиенические нормативы и физиологические особенности выполнения школьниками самостоятельной работы, представлена история вопроса и описаны виды организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся за рубежом. Также в приложении размещены методические рекомендации по организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся, в сжатом виде представляющие педагогу ориентиры работы.

В пособие включены QR-коды и гиперссылки на основные нормативно-правовые документы, регулирующие организацию самостоятельной учебной деятельности школьников, а также на пособия и другие материалы, которые могут стать полезными в работе.

В Год педагога и наставника пригласить к чтению пособия позвольте словами К.Д. Ушинского: *«следует передать ученику не только те или иные познания, но и развить в нем желание и способность самостоятельно, без учителя, приобретать новые познания»*. Наверно, это и есть высшая цель образования.

Успехов, уважаемые педагоги!

## Рубрики методического пособия



### ***План главы***

Перед каждой главой книги размещен план, из которого можно узнать, о чем пойдет речь в главе и быстро найти необходимую информацию, перейдя по гиперссылке



### ***Важно!***

В рубрику выносятся важная информация — определение понятий, цитаты из нормативно-правовых документов, научно-педагогической литературы



### ***Учим учиться***

В данной рубрике размещены примеры работы учителя по формированию умений и навыков самостоятельной учебной деятельности



### ***Наука — школе***

В рубрике предлагаются интересные научные факты, позволяющие педагогу познакомиться с научными подходами к организации самостоятельной деятельности обучающихся



### ***Вопросы для размышления***

В рубрике подобраны вопросы и интересные материалы для размышления



### ***В помощь учителю***

В рубрике размещен список литературы, интернет-ресурсов, полезных ссылок по проблеме организации самостоятельной учебной деятельности

# ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ: ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ



- Самостоятельная деятельность обучающихся: основные понятия.
- Организация самостоятельной деятельности обучающихся в соответствии с ФГОС и ФООП ООО.
- Состояние проблемы организации самостоятельной учебной деятельности: результаты анкетирования педагогов.

## 1.1. Самостоятельная деятельность обучающихся: основные понятия

Основные нормативно-правовые документы в области образования — [федеральные государственные образовательные стандарты](#) (ФГОС) общего образования и [федеральная основная общеобразовательная программа](#) (ФООП) — устанавливают требования к планируемым результатам освоения программ: личностным, метапредметным и предметным.



Единство обязательных требований к результатам освоения программ основного общего образования реализуется во ФГОС на основе системно-деятельностного подхода, обеспечивающего системное и гармоничное развитие личности обучающегося, освоение им знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе, так и для успешного обучения на следующем уровне образования, а также в течение жизни. Программа основного общего образования направлена на формирование общей культуры, *личностное развитие обучающихся, их саморазвитие, формирование самостоятельности и самосовершенствования*<sup>1</sup>.

Обучение самостоятельной учебной деятельности происходит в школе в рамках урочной и внеурочной деятельности и должно носить системный и целенаправленный характер. Процесс перехода от деятельности под руководством учителя к самостоятельной учебной деятельности обучающихся, а

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) - URL: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/> (дата обращения: 08.11.2023).

затем и к возможности осваивать новые компетенции в течении всей жизни, является предметом данного исследования.

*Основные понятия, используемые в пособии, и их определения:*

**Домашняя учебная работа** — спроектированная и сопровождаемая педагогом самостоятельная внеклассная учебная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций, в комплексе с урочной и внеурочной деятельностью направленная на обеспечение достижения ими планируемых результатов обучения.

**Домашние учебные задания** — специально отобранные или сконструированные учителем учебные задания, предназначенные для самостоятельного выполнения обучающимися во внеучебное время. Домашние задания составляют домашнюю учебную работу школьников.

**Самостоятельная учебная деятельность** — индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства учителя<sup>2</sup>.

**Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)** — совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных в зависимости от уровня образования федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, или федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования.

**Федеральная основная общеобразовательная программа (ФООП)** — учебно-методическая документация (федеральный учебный план, федеральный календарный учебный график, федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы), определяющая единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Российская педагогическая энциклопедия. — М: «Большая Российская Энциклопедия». Под ред. В. Г. Панова. 1993.

<sup>3</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статья 2.



## 1.2. Организация самостоятельной деятельности обучающихся в соответствии с ФГОС и ФООП

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования в связи с социальным заказом современного общества на формирование у школьников культуры непрерывного образования и саморазвития на протяжении всей жизни, разумное и безопасное использование цифровых технологий и формирование культуры пользования информационно-коммуникационными технологиями особое внимание уделяется формированию умений и навыков самостоятельной учебной деятельности.

Учитывается, что единство обязательных требований к результатам освоения программ основного общего образования реализуется во ФГОС на основе *системно-деятельностного подхода*, обеспечивающего **системное и гармоничное развитие личности обучающегося**, освоение им знаний, компетенций, необходимых **как для жизни в современном обществе**, так и для **успешного обучения на следующем уровне образования, а также в течение жизни**.

В этой связи ФГОС ООО устанавливает требования к формированию метапредметных умений на уровень образования, то есть те, которые должны сформироваться к окончанию обучения в 9 классе (п. 43).



### **Важно!**

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

*Овладение универсальными учебными **познавательными** действиями:*

#### **1) базовые логические действия:**

— выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

— устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

— с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

— предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

— выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

— выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

— делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

— самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

## **2) базовые исследовательские действия:**

— использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

— формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

— формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

— проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

— оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

— самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

— прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

## **3) работа с информацией:**

— применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

— выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

— находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

— самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

— оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

— эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

### **1) общение:**

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

— выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

— понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

— в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

— сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

— публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

— самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

### **2) совместная деятельность:**

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

— принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

— уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

— планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

— выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

— оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

— сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

### **1) самоорганизация:**

— выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;  
— ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

— самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

— составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

— делать выбор и брать ответственность за решение;

### **2) самоконтроль:**

— владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

— давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

— учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

— объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

— вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

— оценивать соответствие результата цели и условиям;

### **3) эмоциональный интеллект:**

— различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

— выявлять и анализировать причины эмоций;

— ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

— регулировать способ выражения эмоций;

### **4) принятие себя и других:**

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

— признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

— принимать себя и других, не осуждая;

— открытость себе и другим;

— осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ФГОС ООО

Также в ФОП ООО предложена [программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся](#).



Программа формирования УУД у обучающихся **обеспечивает:**

— развитие способности к саморазвитию и самосовершенствованию;

— формирование внутренней позиции личности, регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД у обучающихся;

— формирование опыта применения УУД в жизненных ситуациях для решения задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, готовности к решению практических задач;

— повышение эффективности усвоения знаний и учебных действий, формирования компетенций в предметных областях, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

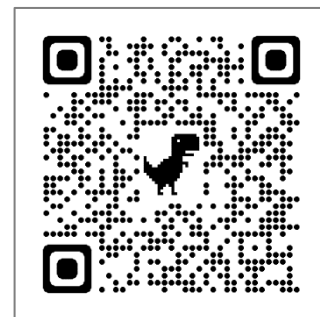
— формирование навыка участия в различных формах организации учебно-исследовательской и проектной деятельности, в том числе творческих конкурсах, олимпиадах, научных обществах, научно-практических конференциях, олимпиадах;

— овладение приемами учебного сотрудничества и социального взаимодействия со сверстниками, обучающимися младшего и старшего возраста и взрослыми в совместной учебно-исследовательской и проектной деятельности;

— формирование и развитие компетенций обучающихся в области использования ИКТ;

— на уровне общего пользования, включая владение ИКТ, поиском, анализом и передачей информации, презентацией выполненных работ, основами информационной безопасности, умением безопасного использования средств ИКТ и Интернет, формирование культуры пользования ИКТ;

— формирование знаний и навыков в области финансовой грамотности и устойчивого развития общества.



Все УУД связаны с формированием ключевого метапредметного умения — **умения учиться**.

УУД формируются как в рамках урочной, так и внеурочной деятельности. Особенно важна эта работа в процессе включения обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность (далее — УИПД), которая должна быть организована во всех видах образовательных организаций при получении основного общего образования на основе программы формирования УУД, разработанной в каждой организации.

### 1.3. Состояние проблемы организации самостоятельной учебной деятельности: результаты анкетирования педагогов

Исследование практики организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся основной школы проводилось ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» в 2023 году в рамках государственного задания № 073-00008-23-09 от 05.09.2023 на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов по теме «Научно-педагогическое обеспечение самостоятельной учебной деятельности учащихся в современных условиях».

С целью решения поставленной задачи проведено анкетирование педагогических работников основной школы и представителей администрации общеобразовательных организаций.

*Цель анкетирования* — выявление специфики организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся основной школы на уроке и вне урока (при выполнении школьниками домашних заданий).

Анкетирование проводилось в период с 20 октября по 20 ноября 2023 года. Анкета состояла из 35 вопросов «закрытого» типа с выбором одного или нескольких ответов. В опросе приняли участие **48900 респондентов** из **89 регионов Российской Федерации**, включая Донецкую Народную Республику, Луганскую Народную Республику, Херсонскую и Запорожскую области.

Респонденты, педагогические работники образовательных организаций, имеют значительный опыт работы в системе российского образования — половина опрошенных имеют опыт работы в школах более 25 лет.

Учителя по всем предметам приняли участие в анкетировании, больше всего — учителя русского языка и литературы (более 20,0%), учителя математики (алгебры, геометрии, вероятности и статистики) — 18,0% и иностранного языка — 14,0%.

Подробные [результаты исследования](#) опубликованы на интернет-портале «Единое содержание общего образования» (ЕДСОО).



В ходе проведенного исследования рассматривалась организация самостоятельной учебной деятельности учителями-предметниками на уроке и процесс организации выполнения школьниками домашних заданий, а также доля участия классных руководителей в организации самостоятельной работы школьников.

## Организация самостоятельной учебной деятельности на уроке: результаты анкетирования

Анализируя практику реализации урока в 5-9 классах общеобразовательных школ педагогам были заданы вопросы, определяющие цель, формы и содержание самостоятельной деятельности обучающихся, организуемой педагогами-предметниками.

### 1. Цель самостоятельной учебной деятельности обучающихся на уроке.

На вопрос, какова цель организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся на уроке, наибольшее количество респондентов выбрали ответ «закрепление ЗУН на практическом материале (отработка)» — 33,4%; на втором и третьем месте — «контроль усвоения материала» — 28,9% и обеспечение вариативности обучения с учетом индивидуальных предпочтений ребенка — 26,6%. (см. Рисунок 1)

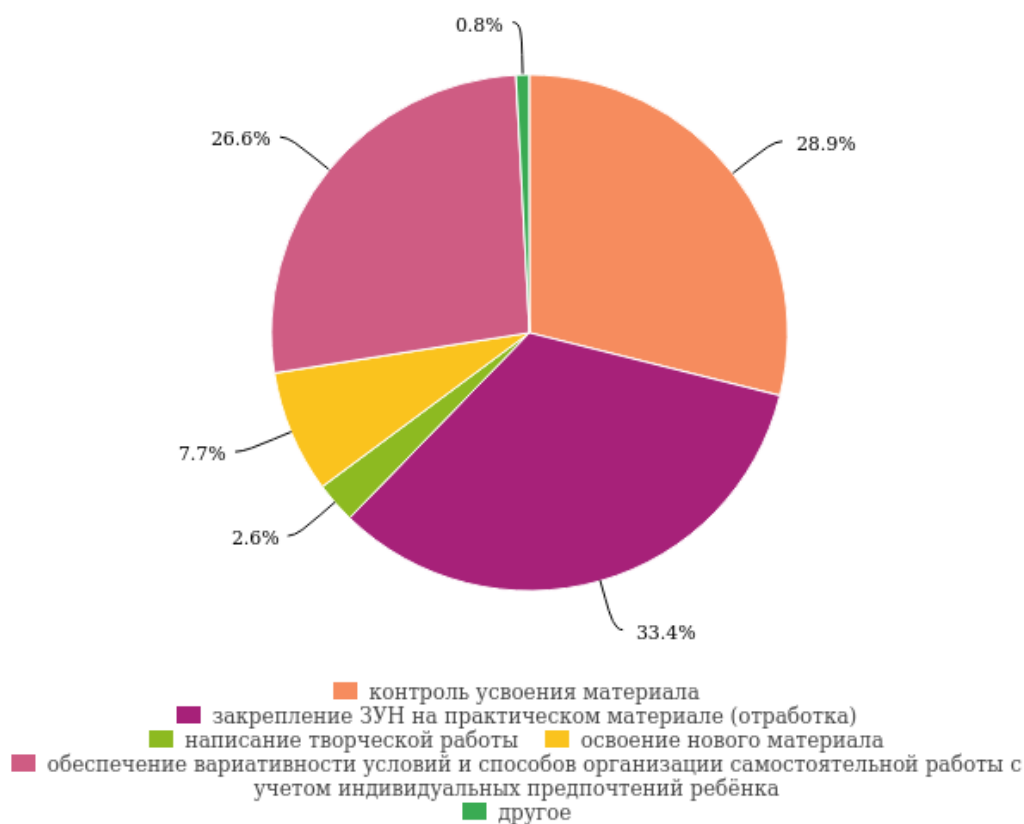


Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопрос о цели организации самостоятельной учебной деятельности на уроке



На вопрос «С какой периодичностью Вы организываете самостоятельную работу школьников 5-9 класса с целью контроля усвоения материала» 16,3% ответили, что на каждом уроке, а 28,4% через урок (см. Рисунок 2).

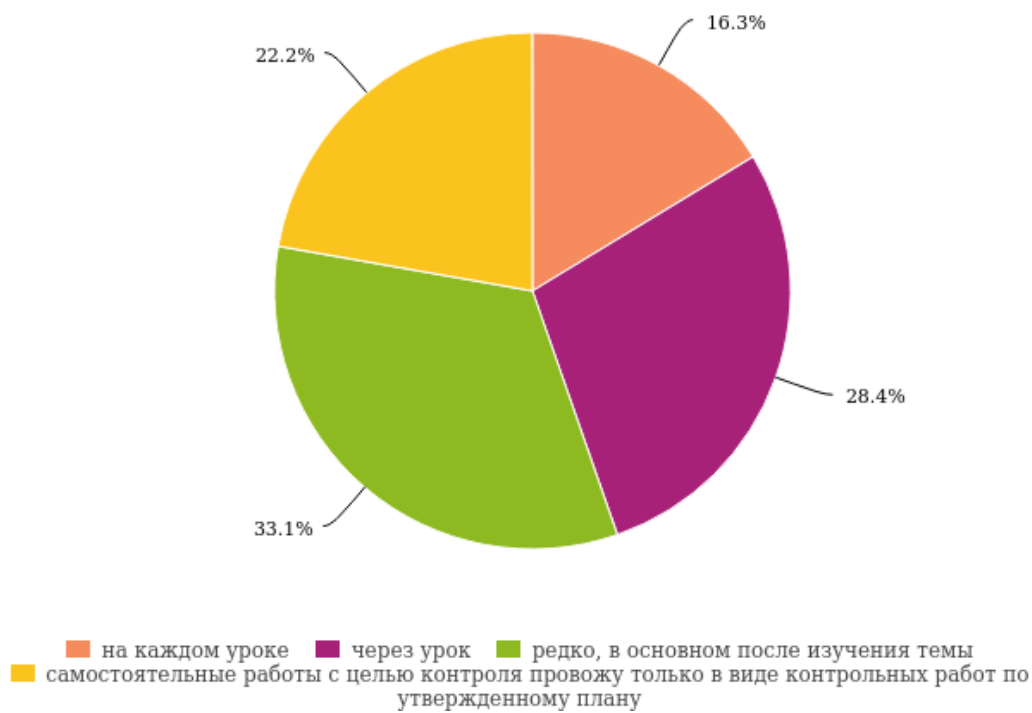


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос о цели организации самостоятельной учебной деятельности на уроке

Таким образом, более 44% педагогов организуют самостоятельную учебную деятельность школьников с целью контроля каждый урок или через урок.

## 2. Виды самостоятельной учебной деятельности на уроке.

Для организации самостоятельной учебной деятельности школьников педагоги наиболее часто используют подобранные из дополнительной учебной литературы или из сети Интернет учебные задания (54,9%). Самостоятельная работа с заданиями из учебника (например, выполнение упражнений, решение задач, ответы на вопросы) стоит на втором месте — так ответили 45,7% опрошенных педагогов; самостоятельная деятельность с целью написания творческой работы на уроке (например, ответ на творческий / проблемный вопрос, сочинение, эссе) организуется на уроке более чем 30,9% респондентов. Также педагоги организывают самостоятельную работу по выполнению практических или лабораторных работ (проведение исследования) (25,2%) и

самостоятельную работу с теоретическими сведениями из учебника (например, чтение параграфа, работа с правилом) (23,8%) (см. Рисунок 3).

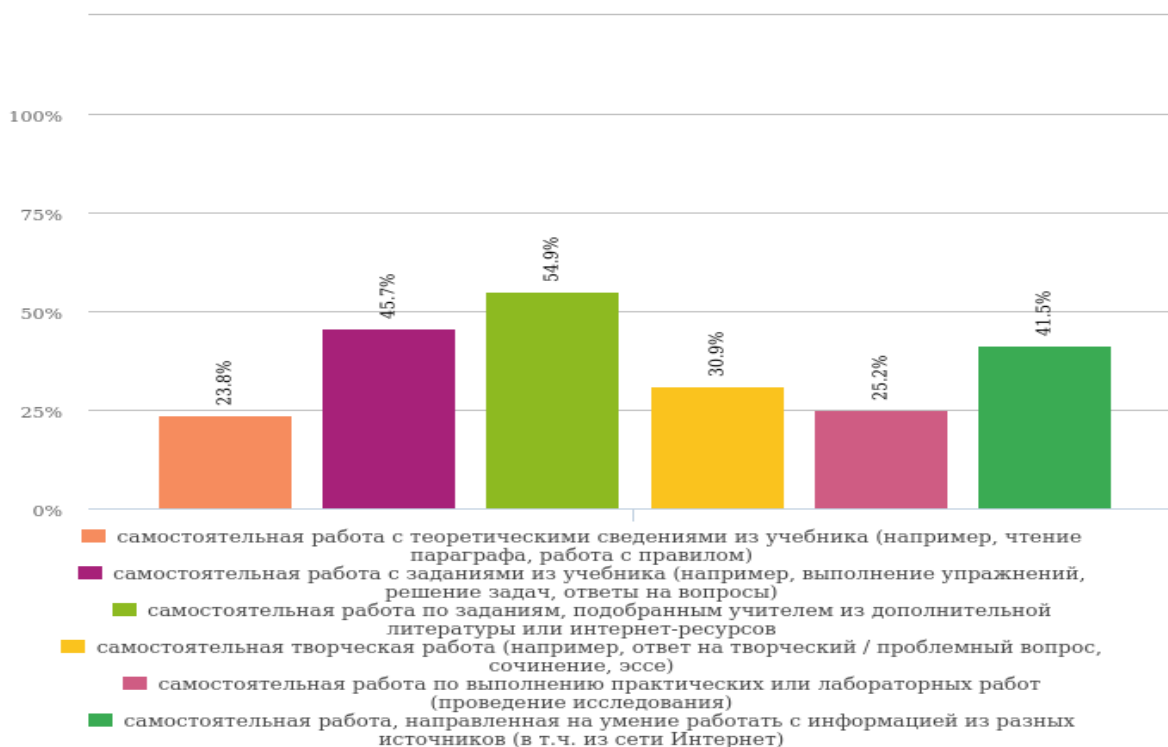


Рисунок 3 – Используемые на уроке виды самостоятельной учебной деятельности

### 3. Формы организации самостоятельной учебной деятельности на уроке.

В настоящее время огромное значение уделяется организации групповой работы школьников, однако 35,0% опрошенных педагогов считают, что только в ходе индивидуального выполнения учебного задания можно проверить качество усвоения материала, поэтому не используют другие виды организации выполнения самостоятельной работы. Это еще раз подтверждает то, что целью организации самостоятельной учебной деятельности на уроке выступает прежде всего контроль (см. Рисунок 4).

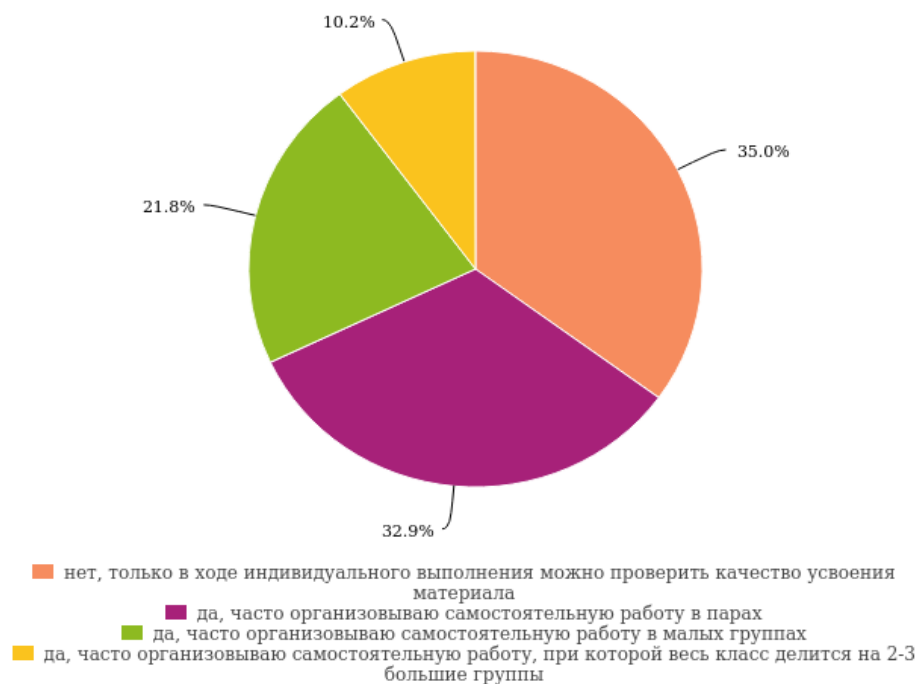


Рисунок 4 – Формы организации самостоятельной учебной деятельности

#### 4. Обучение самостоятельной учебной деятельности на уроке.

Особо интересен был ответ на вопрос об обучении самостоятельной учебной деятельности на уроке. Необходимо ли оно в основной школе или педагоги начальной школы уже выполнили эту задачу? Наибольшее количество отвечающих (55,9%) перед самостоятельной работой часто проводят инструктаж по ее выполнению, понимая при этом самостоятельную работу как комплекс учебных заданий, выполняемых школьниками самостоятельно с целью контроля. 27,6% педагогов обучают универсальным способам выполнения самостоятельной работы, которые могут помочь при выполнении всех работ, даже при подготовке заданий по другому предмету; 8,6% часто дают самостоятельную работу с опорой на материал учебника или конспект; 7,9% респондентов не проводят инструктаж т.к. считают, что если обучающиеся освоили тему, то смогут выполнить самостоятельную работу (см. Рисунок 5).

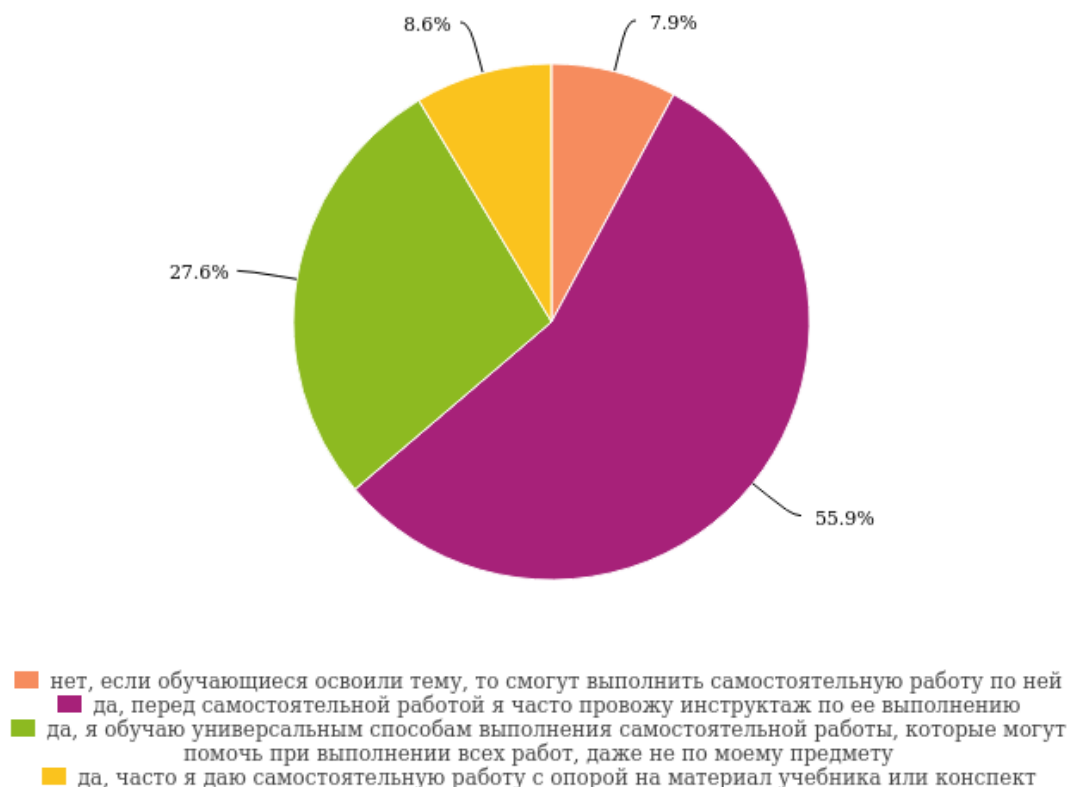


Рисунок 5 – Специфика обучения самостоятельной учебной деятельности на уроке

### Организация самостоятельной учебной деятельности вне урока (при выполнении школьниками домашних заданий): результаты анкетирования

С целью всестороннего освещения проблемы организации домашней работы в школах Российской Федерации в данном разделе пособия наряду с результатами анкетирования 2023 года сделаны выводы с учетом результатов исследования, которые были получены ФГБНУ «ИСПРО» в ходе исследования практики организации и реализации домашней учебной работы в общеобразовательных организациях Российской Федерации в 2020 году в рамках государственного задания №073-00007-20-01 «Научно-педагогическое обеспечение домашней учебной работы школьников».

Исследование 2020 года — первое широкомасштабное исследование практики организации домашней учебной работы, проведенное за несколько последних десятилетий. В нем участвовало 217 320 респондентов из 40 регионов Российской Федерации, из них — 21563 педагогических работника, 79 438 обучающихся, 116 319 родителей школьников. С результатами исследования можно



познакомиться в издании «[Результаты исследования домашней учебной работы в общеобразовательных организациях Российской Федерации](#)».

Домашняя работа стала неотъемлемым компонентом учебного процесса практически сразу после открытия первых учебных заведений: то, что дети не смогли выучить на уроке, им приходилось доучивать дома. Объемы домашней работы со времени увеличивались за счет введения новых учебных предметов, расширения содержания программ, появления новых средств обучения и увеличения объема доступной информации. Еще в 1884 году на 25 Учительском съезде в Бремене была поднята проблема перегрузки школьников домашними заданиями, но в то же время признавалась невозможность организации обучения без них. На разных этапах развития образовательного процесса с той или иной степенью интенсивности проблема домашней работы обсуждалась педагогами, родителями, психологами, медицинскими работниками и общественными деятелями. Из их уст звучали вопросы: «Возможно, стоит отменить домашние задания? Сократить или увеличить их объем? Организовывать как-то по-другому?»

Чтобы принять ответственное решение о необходимости изменения домашней работы важно иметь представление, как она реализуется в настоящее время в школах России.

Поэтому главный вопрос в анкетировании был связан с выявлением мнения педагогического сообщества о том, возможна ли организация современного процесса обучения без домашних заданий.

#### *1. Необходимость домашних заданий в основной школе.*

Так, в исследованиях 2020 и 2023 годов более 96% педагогов считают, что домашние задания необходимы (см. Рисунок 6). Их поддерживают родители, чьи дети учатся в основной школе, — более 86% считают, что домашние задания влияют на качество усвоения их ребенком материала, успешность в обучении, способствуют расширению диалога с учителем и сверстниками. Вместе с тем, родители отмечают, что домашние задания организуют свободное время школьника, прививают навыки самостоятельной учебной деятельности, самоорганизации. Сами школьники подтверждают необходимость домашних заданий (70% ответили, что домашние задания нужны). Они видят в выполнении домашних заданий возможность разобраться в непонятом материале, почувствовать себя на уроке увереннее (см. Рисунок 7).

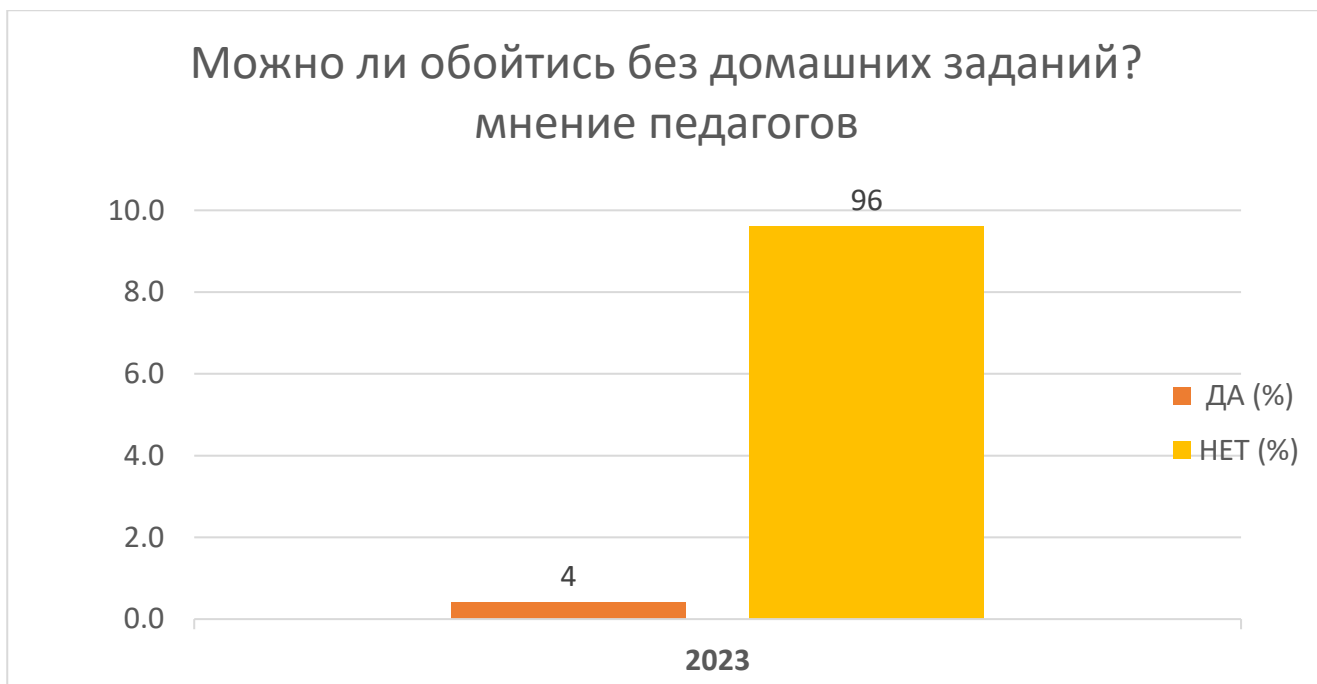


Рисунок 6 — Мнение педагогов о возможности организации процесса обучения без домашних заданий

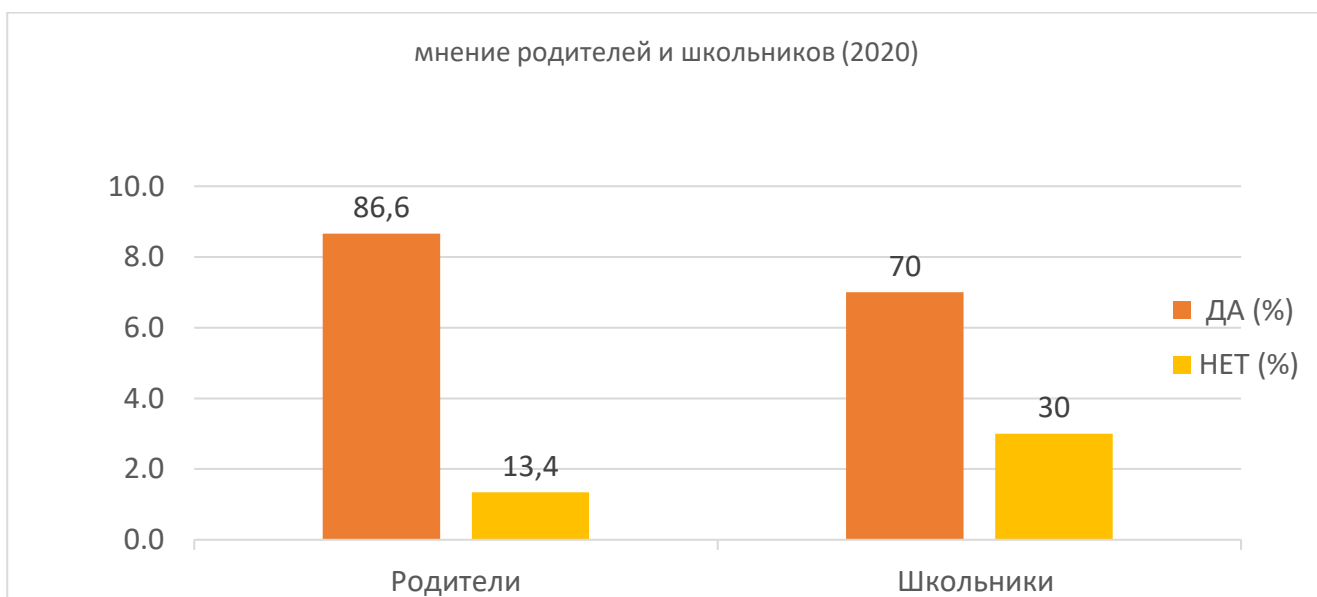


Рисунок 7 — Мнение обучающихся 5-9 классов и их родителей об организации современного процесса обучения без домашних заданий (2020 г.)

## 2. Частота выполнения домашних заданий в основной школе.

По данным анкетирования почти 60% педагогов задают домашние задания после каждого урока, кроме уроков, на которых проводились контрольные работы, а еще более 30% — даже после контрольных работ задают домашние задания. Т.о., более 90% педагогов задают задания практически ежеурочно, а без

домашних заданий работают менее 1% педагогов, при этом педагоги всех предметов принимали участие в анкетировании (см. Рисунок 8).

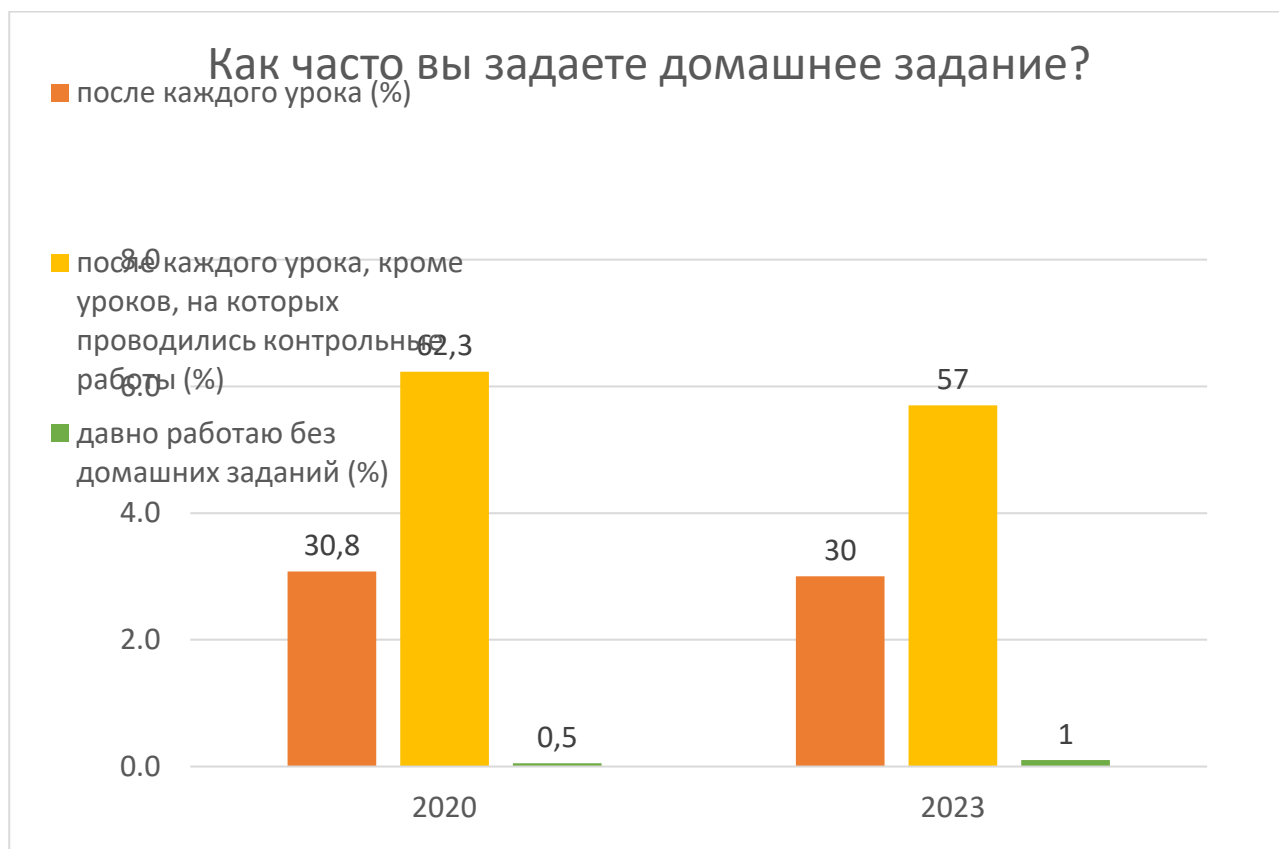



Рисунок 8 — Частота организации домашней работы педагогами



#### Вопросы для размышления

1. Необходимо ли задавать домашние задания на каждом уроке? Почему?
2. При каких условиях можно не задавать домашнее задание?

3. Доля помощи родителей при выполнении домашних заданий в основной школе.

Как было установлено, домашние задания задаются ежеурочно после 90% проведенных уроков (см. Рисунок 8). Следовательно, практически ежедневно школьники выполняют домашние задания. В этом случае возникает вопрос, какова доля помощи родителей школьникам в выполнении домашних заданий в 5-9 классах. Сами педагоги отвечали в 2020 году, что помощь в выполнении

заданных ими же домашних заданий необходима 42,5% школьников, в 2023 году доля таких ответов составила 77,2%. При этом данная цифра была уточнена: 34,0% отвечающих считают, что помощь родителей при выполнении заданного домашнего задания необходима только слабым ученикам; 27,0% ответили, что в 5-7 классах чаще нужна помощь, чем в 8-9 классах; 16,1% ответили, что помощь родителей необходима практически постоянно (см. Рисунок 9).



Рисунок 9 — Доля помощи родителей в выполнении домашних заданий обучающимся в 5-9 классах



#### **Вопросы для размышления**

1. Почему так важна помощь родителей школьникам в основной школе? В чем, по-вашему она должна заключаться?
2. Приведем данные: чаще всего с родителями дети выполняют домашнюю работу дольше. Как вы думаете, с чем это связано?



#### 4. Типичные домашние задания в основной школе.

В 2023 году возросла доля домашних заданий из учебника с 56,8% до 72,2% (см. Таблицу 1). При этом известен факт, что в сети интернет размещены ответы на задания и упражнения всех учебников, входящих в федеральный перечень. Это значительно снижает результативность от выполнения задания и влияет на качество обучения. Педагоги видят решение этой проблемы в разработке собственных заданий для класса или отдельных групп учеников, однако понимают, что это не всегда возможно.



#### Вопросы для размышления

Как изменить практику организации домашней работы, чтобы снизить количество списываний ответов на предложенные учителем учебные задания?

В 2023 году существенно снизилась доля заданных домашних заданий из печатной рабочей тетради (с 37,7% до 18,1%), однако вырос процент заданных педагогами заданий, размещенных на различных образовательных платформах (с 12,6% до 30,8%).

Таблица 1 – Виды домашних заданий, которые чаще всего задают педагоги

| Какие задания Вы задаете школьникам на дом чаще всего?    | 2020  | 2023  |
|---|-------|-------|
| задания из учебника                                       | 56,8% | 75,2% |
| задания из печатной рабочей тетради                       | 37,7% | 18,1% |
| задания из дополнительных пособий                         | 30,1% | 23,3% |
| задания, размещенные на разных образовательных платформах | 12,6% | 30,8% |



### **Вопросы для размышления**

По данным мониторинга 2020 года на вопрос, какое домашнее задание школьникам понравилось больше всего, они назвали в основном задания, уже описанные в педагогической литературе: вырастить из семечка растение, написать творческую работу, подготовить презентацию о своем домашнем животном. Подумайте, какое нетипичное, но интересное домашнее задание вы можете предложить школьникам в рамках своего предмета.

### **5. Время выполнения домашних заданий.**

В настоящее время выполнение домашних заданий регулируется «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»<sup>4</sup> (см. Таблица 2).

Таблица 2 – Гигиенические нормы выполнения домашних заданий



### **Важно!**

|  |               |       |
|--|---------------|-------|
| Продолжительность выполнения домашних заданий, <b>не более</b> | 1 класс       | 1,0 ч |
|  | 2 - 3 классы  | 1,5 ч |
|  | 4 - 5 классы  | 2,0 ч |
|  | 6 - 8 классы  | 2,5 ч |
|  | 9 - 11 классы | 3,5 ч |

От предыдущих в части организации домашней работы нормативы отличаются только для 1 класса: разрешено как работать без домашних заданий, так и задавать их с учетом выполнения не более 1 часа. По сути, в гигиенических нормативах лишь закреплён тот факт, что в 1 классе домашние задания и так задавались. Об этом сообщили 88% опрошенных родителей.

Мнение педагогов о том, сколько по времени должны выполняться заданные ими домашние задания в 5-9 классах, можно представить в виде

<sup>4</sup> Постановление от 28 января 2021 г. N 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

диаграммы (см. Рисунок 10). Поясним ее на примере 7 класса: большинство педагогов (39,5%) считают, что по их предмету школьник должен затрачивать на выполнение домашних заданий от 25 до 35 минут. При этом, ребенок в этот день учился в школе и посетил 6-7 уроков, после 4-5 из которых ему будут заданы домашние задания, на выполнение которых требуется около 30 минут. Получается в день к проведенным в школе 6-7 астрономическим часам необходимо прибавить еще 2-2,5 часа на выполнение домашних заданий ежедневно. Т.о., «рабочий» день подростка 13-14 лет (7 класс) может составить около 8 часов, если не считать дополнительные занятия, которые он посещает. В то же время 23,3% педагогов ответили, что выполнение домашних заданий должно занимать от 15 до 25 минут; 15,6% — от 35 до 45 минут; 7,2% — от 45 до 60 минут; более часа — менее 5%; без домашних заданий в 7 классе работают 3,8% опрошенных.

---

#### НАУКА — ШКОЛЕ: только факты



1) Каждый четвертый учитель-предметник считает, что время выполнения домашнего задания по его предмету в 9 классе должно составлять более 60 минут.

2) Почти половина педагогов в 6 классе задают домашние задания, время выполнения которых рассчитано на 15-25 минут.

3) В 8 классе время выполнения домашних заданий по предмету составляет от 35 до 45 минут, так сказали большинство опрошенных.

4) В 7 классе почти половина педагогов считают, что время выполнения домашних заданий по их предмету должна составлять около 30 минут.

5) 12% опрошенных педагогов не задают в 5 классе домашних заданий.



#### **Вопросы для размышления**

Рассмотрите рисунок 10. Обсудите на школьном педагогическом совете полученные результаты мониторинга.

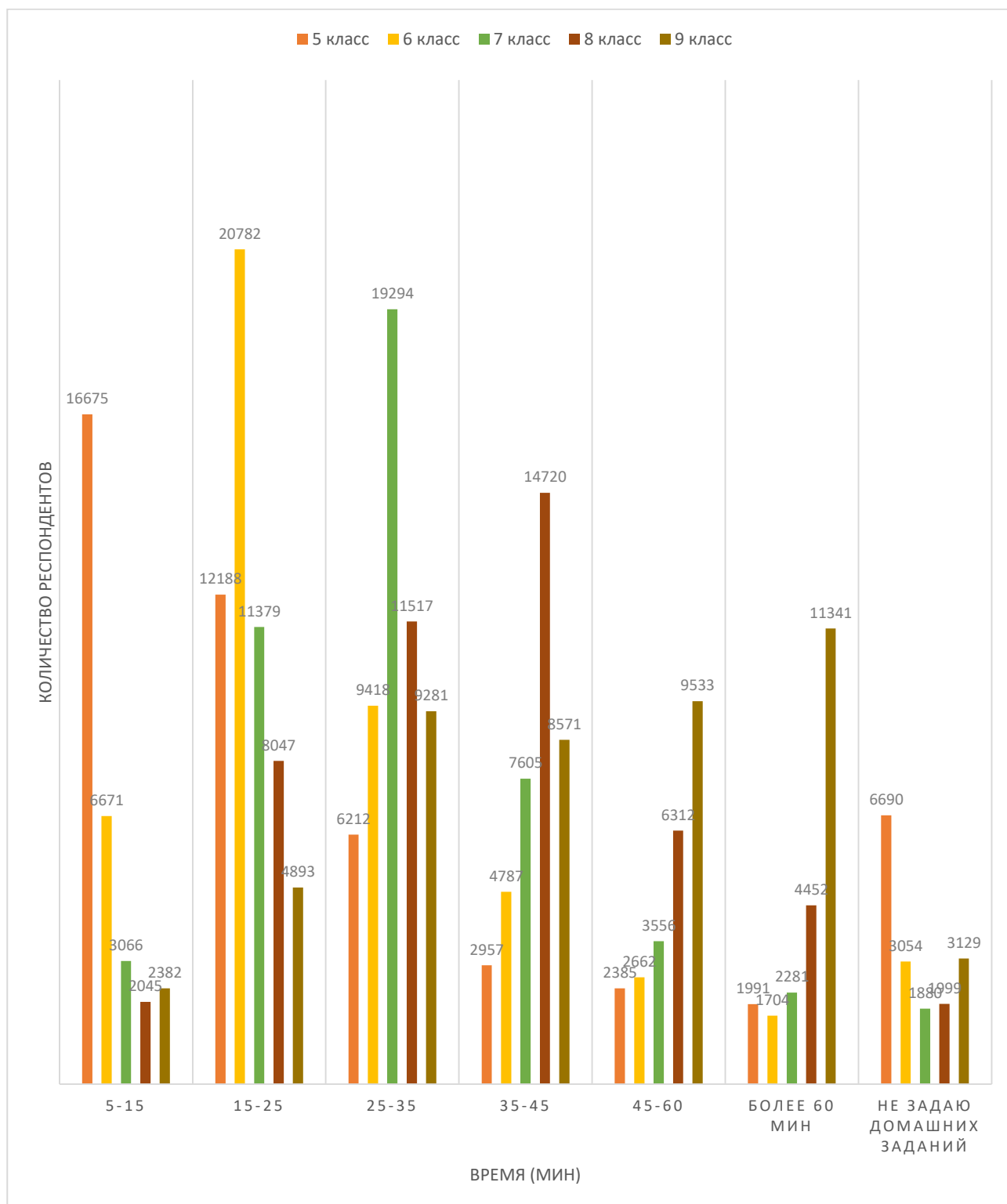


Рисунок 10 — Время выполнения домашних заданий обучающимся в 5-9 классах по результатам опроса педагогов (2023 г.)

По данным опроса 2020 года, половина родителей обучающихся основной школы, считают, что их дети перегружены домашними заданиями (49,8%), от класса к классу время выполнения домашних заданий увеличивается — так

ответили 67,4% родителей. Самыми трудными для выполнения родители и школьники считают домашние задания по математике (алгебре, геометрии), русскому и иностранному языкам.

*6. Объяснение выполнения домашних заданий.*

Большинство отвечающих (55,4%) считают, что необходимо объяснять выполнение домашних заданий в течение урока для обучающихся основной школы только в тех случаях, когда задаются новые или сложные задания; 28,4% считают, что такое объяснение должно быть обязательно всегда; 12,8% — только в том случае, если об этом просят обучающиеся; 3,4% считают, что такое объяснение не нужно.

*7. Необходимость изменения домашней работы.*

Интересны и ответы педагогов на вопрос о необходимости изменения домашней работы школьников в связи с обновлением федерального государственного образовательного стандарта и введением федеральной образовательной программы основного общего образования. 42,7% педагогических работников ответили на данный вопрос утвердительно, остальные два ответа получили примерно одинаковое количество в процентном соотношении: нет — 29,7%; не знаю — 27,5%.

*8. Удовлетворенность педагогов основной школы уровнем сформированности метапредметных результатов на этапе перехода из 4 в 5 класс.*

Как известно, одной из целей обучения в начальной школе является достижение школьниками метапредметных результатов обучения, связанных с выполнением самостоятельной (в т.ч. домашней) работы. Так, школьники должны уметь находить информацию, представленную в тексте в явном виде, выделять главную и второстепенную информацию, адекватно понимать учебное задание и определять способы его выполнения; самостоятельно организовывать процесс выполнения домашних заданий и пр.). На вопрос об удовлетворенности педагогов основной школы качеством сформированности у обучающихся этих умений на этапе перехода обучающихся в 5 класс были получены следующие ответы: 52,2% опрошенных ответили, что в основном удовлетворены качеством сформированности у обучающихся метапредметных умений на этапе начала обучения в основной школе, однако отмечают недостаточность владения информационными умениями, связанными с пониманием текста учебного задания и выявлением важной информации в нем; 19,4% отмечают, что тоже удовлетворены качеством сформированности у обучающихся метапредметных

умений и им не приходится объяснять, как выполнять домашнее задание по предмету, как оформлять письменные работы и работать дома с теоретическим материалом по предмету. Не удовлетворены качеством сформированности у обучающихся метапредметных умений на этапе начала обучения в основной школе 18,1% опрошенных, они считают, что у обучающихся после начальной школы хорошо сформированы только предметные умения, над метапредметными необходимо еще много работать; 10,3% также не удовлетворены качеством сформированности у обучающихся метапредметных умений, они считают, что у обучающихся после начальной школы метапредметные умения не сформированы в необходимом объеме, что влияет и на низкий уровень предметных результатов.

*9. Реализация межпредметных связей при организации домашней работы.*

Также в ходе исследования показательными стали ответы на вопросы про межпредметную интеграцию домашних заданий. Оказывается, если педагоги ведут два предмета (например, русский язык и литературу или алгебру и геометрию), то большинство из них (34,7%) никогда не задают интегрированную домашнюю работу; 16,7% — 1-2 раза за учебный год; 19,2% — 1-2 раза в три месяца; 21,9% — 1-2 раза в месяц; 1 раз в неделю — 7,4%.

В то же время совместно с коллегами, т.е. одну домашнюю работу на два учебных предмета (например, история и литература) никогда не задают 51,2% опрошенных, один раз в неделю задают такую домашнюю работу 4,2% отвечающих; один раз в месяц — 10,5%; один раз в три месяца — 15,8%; один раз за учебный год — 18,3%.

*10. Проблема списывания ответов на учебные задания (готовые домашние задания (ГДЗ) и использование технологий искусственного интеллекта).*

Педагоги отмечают, что существует проблема списывания ответов на учебные задания школьниками, но решить ее можно только задавая разработанные самостоятельно учебные задания, но это не всегда возможно; 28,6% считают, что это большая проблема, с которой невозможно бороться; доля педагогов, которые не видят такой проблемы, составляет всего 6,5%.

В век развития информационных технологий нельзя не отметить вопрос, который был связан с использованием искусственного интеллекта. Уверены ли педагоги в том, что при выполнении самостоятельной работы (особенно

связанной с созданием текстов) обучающиеся не используют технологии искусственного интеллекта (ChatGPT и др.)? Ответы представлены на рисунке 11.

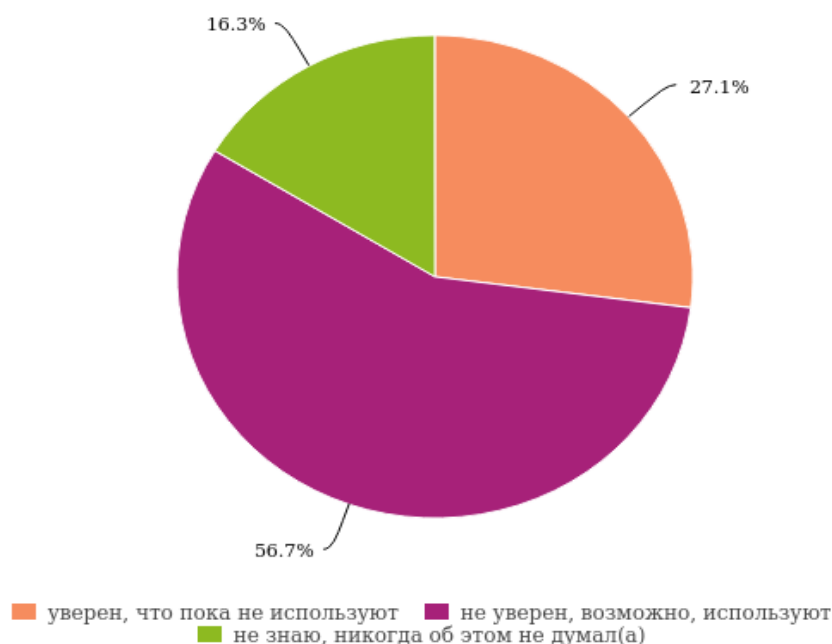


Рисунок 11 – Ответы респондентов на вопрос о проблеме использования искусственного интеллекта при подготовке домашних заданий

Итак, обобщим полученные данные. Какова организация домашней работы в школах России?

1. *Домашняя работа ежедневна.* Каждый день, приходя из школы, ребенок выполняет домашнее задание на протяжении одиннадцати лет обучения.

2. *Домашние задания однообразны.* Ежедневно школьники выполняют практически одинаковые упражнения в основном из учебника.

3. *Целью домашней работы является повторение и закрепление изученного.* Такая цель домашней работы вполне объяснима, так как сама она, как компонент образовательного процесса, появилась практически одновременно с введением школ «для всех» и классно-урочной системы обучения, при которой необходимо было «учить вместе всех разом и одному и тому же».

4. *Перегруженность домашними заданиями.*

Факт перегрузки домашними заданиями подтверждается современными исследованиями.



\* Более половины родителей школьников считают, что их ребенок перегружен домашними заданиями.

\* Более 28% школьников 5–9 классов ежедневно выполняют домашнюю работу более 4 часов.

\* Двум из трех школьников больше нравится выполнять домашнее задание в тетради, чем на компьютере.

---

5. Недостаточность внимания к организации процесса выполнения домашних заданий. Отсутствие инструктажа выполнения, особенно заданий в интернет-пространстве.

6. Недостаточная реализация дифференцированного и индивидуального подходов при организации домашней работы.

7. Недостаточное внимание к реализации межпредметных связей к организации домашней учебной работы.

### **Доля помощи классных руководителей в организации самостоятельной учебной деятельности школьников**

В ходе исследования выяснялась доля помощи классных руководителей при организации школьниками самостоятельной учебной деятельности. Так, 84,7% классных руководителей проводят классный час со школьниками, на котором рассказывают об организации рабочего места дома и об универсальных умениях, необходимых для качественного выполнения домашних заданий по разным учебным предметам. Также в школах проводятся педагогические советы по основным проблемам выполнения домашних заданий школьниками (75,2% опрошенных ответили так).

Контроль за суммарным объемом домашних заданий по всем предметам большинством классных руководителей не проводится (60,2%), контроль количества и объема остается только за учителями-предметниками; 39,8% классных руководителей следят, чтобы не было перегрузки, просят учителей-предметников скорректировать домашнее задание.



---

## В помощь учителю



1. [Домашняя учебная работа школьников: пути совершенствования : Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 19 ноября 2020 года / Под редакцией И.М. Осмоловской, И.В. Усковой. – Москва: Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2020. 473 с.](#)



2. [Методические рекомендации по организации домашней учебной работы обучающихся общеобразовательных организаций.](#)



## ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



- Проблема учебной самостоятельности.
- Условия эффективности самостоятельной деятельности обучающихся.
- Развивающие функции самостоятельной учебной деятельности у обучающихся.
- Дидактико-методические основы организации самостоятельной деятельности обучающихся.
- Формирование познавательно-самостоятельной активности обучающихся дома.
- Формирование критического мышления у обучающихся в ходе самостоятельной работы.
- Формирование эмоционального интеллекта обучающихся в ходе самостоятельной деятельности.

### 2.1. Проблема учебной самостоятельности.

*Самостоятельно обучающийся ученик — это своеобразный идеал, эталон, своего рода, цель каждого преподавателя.* Уровень самостоятельности обучающегося выступает для педагога показателем успешности усвоения материала, познавательных способностей школьника, его отношения к своим обязанностям, наконец, важнейшей характеристикой его личности. Обеспечение перехода ученика от совместности к самостоятельности (автономности)<sup>5</sup>, к готовности без посторонней помощи ориентироваться в изучаемом предмете — это, по сути, **стратегическая функция учебного процесса.**

Совместность и самостоятельность — две диалектических грани учебного процесса: учение может быть *только самостоятельным*, т.е. никто за ученика выполнить усвоение материала, опыта, навыков не может. Однако даже самостоятельно выполняемая учебная деятельность по своей глубинной сущности *всегда является совместной* и, по сути, коллективной, поскольку ученик нуждается в ориентировке и усваивает опыт, в разработке и дидактическом конструировании которого участвовали разработчики программ, учебников, цифровых обучающих ресурсов и т.п. Дидактически грамотно построенные учебные материалы и педагогически целесообразная руководящая

---

<sup>5</sup> Зайцев В.В. Исследование процесса развития личностной свободы младших школьников с позиций целостного подхода // Известия ВГПУ. 2017. №3 (116), С.78

деятельность учителя на уроке всегда нацелены на актуализацию самостоятельной работы обучающихся.

Востребованность самостоятельности ученика в учебной деятельности обусловлена самой функцией учебной деятельности, которая, как отмечают А.Л. Венгер, В.В. Давыдов и др., является механизмом саморазвития<sup>6</sup>.



### Важно!

Учебная деятельность в ее традиционном понимании есть деятельность по усвоению содержания образования, точнее, изучаемого предмета. Усвоение же понятий, умений и других видов опыта всегда опосредовано работой с неким материалом: понятие усваивается в результате его применения в качестве ориентира решения различных предметных задач, умение в результате выполнения определенных действий, опыт творчества и гипотезирования осваивается при разрешении проблемных ситуаций и т.п.

Все это позволяет предположить, что учебная деятельность не существует «сама по себе», так сказать, в «чистом виде», она всегда имеет форму, адекватную соответствующей предметной области, т.е. по-разному выглядит в различных предметных областях<sup>7</sup>. Согласитесь, что деятельность при изучении литературы и при усвоении алгебры выглядит по-разному. И в этом смысле понятие «учебная деятельность» как дидактическая категория указывает на те инвариантные характеристики процесса усвоения культурного опыта, которые делают возможным этот процесс. Усвоение содержания образования учеником в подлинном смысле слова (а не имитация этого процесса!) возможно при соблюдении таких условий, как:

- наличие у ученика **мотивации**, адекватной назначению учебного процесса<sup>8</sup>, что предполагает мотивы интереса, достижений, собственного роста;
- самостоятельность в **понимании и интерпретации учебных целей, поиске решений, использовании познавательных инструментов** (понятий, эвристических схем, алгоритмов);

<sup>6</sup> Цукерман Г.А., Венгер А.Л. Развитие учебной самостоятельности средствами школьного образования // Психологическая наука и образование. 2010. Том 15. № 4. С. 77–90

<sup>7</sup> Сериков В.В. Специфика дидактического обоснования обучения//Педагогический журнал Башкортостана. №5 (78), 2018, 6+, С.12-19

<sup>8</sup> Браташова М. В. Мотивация учения как фактор развития интеллектуальных способностей младших подростков //Иzv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 20, вып. 1. С. 94–99.

— реализация основных **дидактических закономерностей** (представление изучаемого материала в задачно-деятельностной форме; построение заданий для самостоятельного выполнения, адекватных специфике изучаемого предмета; выбор форм обучения, позволяющих достичь наиболее полного самопроявления для каждого ученика и др.).

## 2.2. Условия эффективности самостоятельной деятельности обучающихся.



### Важно!

Организация самостоятельной деятельности обучающихся не означает самоустранение учителя, напротив его ориентировочно-организующая функция возрастает.

Это можно пояснить на таком примере. Есть, по сути, один способ освоения любого вида культурного опыта — это его воспроизведение. Однако может ли ученик сам, без направляющей роли учителя воспроизвести этот опыт?



### Учим учиться

Предположим, что темой урока является великое географическое открытие — открытие Америки Колумбом. Как известно, на совершение этого открытия у человечества ушло довольно много времени, поскольку возникла путаница: Колумб решил, что он приплыл в Индию и даже жителей материка назвал «индейцами», хотя они были далеко не индейцы. Америго Веспуччи потом внес ясность, потребовались десятки лет... Дети усвоят этот материал за считанные минуты. Почему? Во-первых, потому что их «плавание» будет совершаться не в реальном Атлантическом океане, а на контурной карте или на модели земного шара — глобусе. Слово «модель» здесь ключевое. Учитель, реализуя соответствующую методику обучения, будет моделировать это путешествие, выполняя роль своего рода «маяка». Маяк, как известно, дает ориентировку кораблю. Что здесь будет выступать в качестве «ориентировочной основы»? Вероятно, вводимые учителем понятия о строении Земного шара, о расположении частей света, о системе координат, о замечательном приборе «компас» и др.

*Что именно усвоит ученик на этом уроке?*

А именно то, что послужило для него ориентиром решения задачи — помогло ему «открыть Америку». Все эти названные выше географические понятия станут в дальнейшем ориентиром его самостоятельного географического мышления. В этом и состоит в подлинном смысле «золотое правило» дидактики: ученик усваивает то, что служит ориентиром, помогает решить задачу, делает его в дальнейшем самостоятельным и свободным. Свободным от необходимости обращаться к справочнику, инструкции, учителю и т.п.

Самостоятельность ученика не появляется сама по себе, она вырастает «на почве» сотрудничества с учителем и другими носителями успешного опыта, в том числе и одноклассниками. Ориентировка, задаваемая учителем в виде понятий (понятность задачи и способа решения), помощь в удержании цели, соблюдении рамок правил, абстрагировании и осознании способа, который привел к результату, в перенос этого способа в новые условия — все это составляющие опыта самостоятельности.

Напрашивается вывод: самостоятельность — это не обязательно «работа в одиночку» и не только отсутствие списывания на контрольной работе.



**Важно!**

Научиться чему-либо — это значит, проделать это самому, вне зависимости от того присутствует рядом «инструктор» или нет.

В этом случае возникает вопрос: самостоятельное и правильное решение задачи является ли единственным показателем усвоения материала и вообще прогресса обучаемого? Это было бы так, если бы получение правильного ответа было единственной целью обучения. От подобной установки предостерегает нас образовательный стандарт, который помимо предметных указывает еще две группы образовательных результатов — метапредметные и личностные. Обеспечение единства ориентировки в предмете (предметный результат), умения мыслить и открывать путь к истине (метапредметный результат) и способность усилием воли направить себя на нужное, хотя и трудное дело

(личностный результат) и выступает целостным основанием самостоятельности ученика.



### **Вопросы для размышления**

1. Какова роль начальной школы в становлении у обучающихся навыков учебной самостоятельности?
2. Удовлетворены ли вы уровнем сформированности УУД у школьников на этапе перехода из 4 в 5 класс?
3. Какие виды взаимодействия педагогов начальной и основной школы вы видите наиболее результативными при решении проблемы формирования УУД?

Самостоятельная работа при достижении школьниками различных результатов обучения выглядит по-разному: школьнику соответственно приходится решать *предметные, метапредметные и личностно-ориентированные задачи и проблемы.*

К самостоятельным работам (заданиям) *предметного уровня* можно отнести задачи и упражнения, лежащие в области понятий, теорий, правил изучаемого предмета. Самостоятельность при достижении предметных результатов реализуется через умения использовать научные понятия и принципы для объяснения природных и социальных явления, для поиска решений типовых и нестандартных задач, применения знаний в социально-проектной деятельности и др.

Задания для самостоятельной работы *метапредметного уровня* предполагают выполнение действий, которые применимы ко многим предметным областям<sup>9</sup>. К примеру, логичность высказываний, доказательность утверждений, грамотность в проведении операций сравнения, выделения существенных и несущественных признаков явления и т.п. нужны во всех областях. Выполняемые при решении таких задач действия обычно называют универсальными в следствии их применимости к решению широкого спектра познавательных и практических задач.

<sup>9</sup>Битянова М. Р., Меркулова Т. В., Теплицкая А. Г., Беглова Т. В. Развитие универсальных учебных действий в школе (теория и практика). М.: Сентябрь, 2015, С.27-30

Метапредметные результаты выступают как продукт развивающего обучения, предполагающего оказание помощи обучающимся в абстрагировании (выделении) мыслительных операций, понимании их назначения и области применения, переносе их в новые предметные области. При этом учитель должен помнить о важнейших принципах развивающего обучения — осознанности применения, рефлексии и произвольности (управляемости) выполняемых действий. Словом, мыслительные операции должны сознательно применяться школьниками. Только в этом случае можно вести речь о достижении метапредметных результатов.

Задания *лично-ориентированного уровня* вообще могут носить надпредметный характер и быть связаны не столько с изучаемым предметом, сколько с ситуацией развития личности ученика. Исследователи называют такие задачные ситуации «задачами на смысл»<sup>10</sup>. Их решение требует принятия смысла решаемой проблемы, выражения своей позиции и самооценки собственной работы, ведение диалога с оппонентом, нахождение скрытого контекста в учебной задаче, аффективно-смысловых переживаний.

Чтобы учиться самостоятельно, нужно знать не только популярные правила успешного учения, которыми сегодня изобилует Интернет<sup>11</sup>, но и понимать и сознательно актуализировать механизмы успешного самообучения.

Первый такой механизм и, соответственно, *первое условие успешности самостоятельной работы* — обеспечение мотивационной готовности к ее выполнению. На разных этапах социализации школьника в основе этой готовности могут лежать разные мотивы: у младшего школьника — «интерес к проекту», у подростка — желание «не отстать от других», у юноши — сознательный поиск важного для себя в, может быть, и не очень интересном задании. В любом случае повышение уровень сознательности и самодисциплины в учении — важнейший показатель «нормальной» социализации школьника.



## НАУКА — ШКОЛЕ

В.А. Сухомлинский отмечал: успехи ни в каких других сферах не могут обеспечить развитие личности школьника, если он не является «тружеником за партой». Благодаря самостоятельной деятельности ребенок

---

<sup>10</sup> Зильбербранд Н. Ю., Рудакова И. А.5. Типология смысловых задач в современной дидактике // *Фундаментальные исследования. Педагогические науки.* – 2014. – № 5. – С. 177–181

<sup>11</sup> 10 правил успешного обучения. <https://www.poznaysebia.com/2018/11/06/10-pravil-uspeshnogo-obucheniya/>

приобретает приемы и навыки элементарной исследовательской работы; на слово он не верит, замечает малейшую фальшь, стремится к самоутверждению, резко отрицательно относится к навязыванию взглядов, морализированию, — ему нужны личные наблюдения, нужны первоисточники...»<sup>12</sup>

---

Как пробудить интерес к самостоятельной работе?

Прежде всего надо отметить, что самостоятельная работа сама является источником интереса и к предмету, и к процессу его изучения<sup>13</sup>. Важно не «заставлять» делать работу самостоятельно, а дать возможность проявить себя, свою самостоятельность, т.е. самостоятельная работа должна иметь позитивный, жизнерадостный контекст. Этому может способствовать и нестандартная форма урока, и проблемное обучение, и использование творческих проектов, и использование состязательно-игровых приемов. Вместе с тем ими не следует злоупотреблять, чтобы вместо потребности в самостоятельности не сформировалась потребность в развлечениях на уроке.

*Второе условие* успешной организации самостоятельной работы — обоснованное определение ее содержания, что предполагает работу с понятиями, правилами и операциями, первичный опыт использования которых имеется у школьников, и существуют своего рода «опоры» в знаниях и умениях, помогающих решать данные задачи.

*Третье условие* — выбор формы проведения самостоятельной работы, создание необходимых условий, позволяющих проявить обучающимся свою самостоятельность.

### 2.3. Развивающие функции самостоятельной учебной деятельности обучающихся.

Выделяют несколько видов самостоятельной учебной деятельности.

*Копирующий вид* самостоятельной работы имеет место при простом воспроизведении действий, суждений, решений и выполняется обучающимися, как правило, при первичном знакомстве с усваиваемым объектом. Данный вид самостоятельности способствует накоплению способов деятельности, созданию

---

<sup>12</sup> Коноводова, Ю. А. Актуальность самостоятельной работы школьников в образовательном процессе // Педагогика: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). — Челябинск, 2012. — С. 105-106. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/63/2736/> (дата обращения: 30.11.2023)

<sup>13</sup> Коробицина Е.Л. Самостоятельная деятельность учащихся как способ повышения интереса к предмету. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/11/13/samostoyatelnaya-deyatelnost-uchashchih-sya-kak-sposob-povysheniya>



необходимых условий для перехода к выполнению заданий более высокого уровня познавательной самостоятельности и активности. Такой вид самостоятельности неизбежно присутствует на ранних этапах развития личности, к примеру, практически неизбежен у дошкольников и только что поступивших в школу малышей. По сути, такой способ самостоятельной деятельности выступает как первичный механизм социализации – усвоения любых видов опыта.

*Реконструктивный вид* самостоятельной работы предполагает манипулирование, комбинирование, перестановку предметов, идей, слов. Ученик здесь не создает нового. Можно сказать, что его мыслительные операции «лежат в одной плоскости», не поднимаются над ней, не находят новых идей и решений. Однако этот вид самостоятельной деятельности развивает у школьников способность видоизменять усвоенную информацию, вырабатывает у них умение объяснить новое через уже освоенное, находить в объекте неявно проявляющиеся свойства, возможности. Нередко этот уровень самостоятельности является предельно возможным для человека и закрепляется, как говорится, на всю оставшуюся жизнь. Вероятно, это происходит еще и потому, что педагогам не удается «подобрать» инструменты для развития мышления этого школьника.

При *творческом виде* самостоятельной работы обучающиеся уясняют проблему, находят ключевой дефицит знания, находят новый способ решения задачи нередко благодаря тому, что «видят ее иначе», не так, как носители реконструктивного типа самостоятельности. Известно, что «новое» у школьника обычно бывает *субъективно* новым. Однако психологические механизмы открытия «настоящего» нового (объективно нового) и нового только для ученика (субъективно нового), по сути свой, совпадают (П.К. Анохин, Д.Б. Богоявленская, Р. Гут, Е.П. Ильин, Я.А. Пономарев). Это говорит о том, что уже и за школьной партой вполне можно быть «творческим человеком»!

В качестве основных функций самостоятельной работы можно выделить: обучающую, воспитывающую, развивающую, мотивационно-стимулирующую и организационно-техническую функции<sup>14</sup>.

## 2.4. Дидактико-методические основы организации самостоятельной деятельности обучающихся.

---

<sup>14</sup> Функции самостоятельной работы. [https://studbooks.net/2026693/pedagogika/funksii\\_samostoyatelnoy\\_raboty](https://studbooks.net/2026693/pedagogika/funksii_samostoyatelnoy_raboty)

Организация самостоятельной работы — это, своего рода, делегирование учителем своих функций обучающимся. В самом деле, включаясь в самостоятельную работу, ученик должен ставить, а, значит, и *осознавать цель* каждого выполняемого им действия и определять способ его выполнения (решения задачи)<sup>15</sup>.

Готовность школьника к самостоятельной работе во многом связана с его способностью к самоорганизации, саморегуляции своей жизнедеятельности вообще. Как правило, успешнее выполняют самостоятельную работу обучающиеся, имеющие инициативную позицию в большинстве жизненных вопросов, умеющие ставить и достигать цели, контролировать самих себя. Самостоятельность — не просто учебный навык, а личностное качество, т.е. важнейший *личностный результат* образовательного процесса.

Труднее дается самостоятельная работа детям, испытывающим неуверенность в своих силах, боящихся неудач и порицания за допущенные ошибки. Ситуация, требующая самостоятельности, вызывает у них негативную реакцию. Они предпочитают быть руководимыми и не нести ответственности за принимаемые решения. «Они, можно сказать, хорошие исполнители тех дел и поручений, где требуется подчинение»<sup>16</sup>.

Особо надо выделить подростков, которые, имея завышенную самооценку, стремятся показать, проявить свою самостоятельность и излишнюю самоуверенность. И в случае неудачи они начинают спорить с учителем, оправдываться, ссылаясь на различные внешние обстоятельства, помешавшие им «блеснуть».

Наиболее успешными в самостоятельной работе оказываются дети, привыкшие к систематичности в работе, не упускающие никаких «мелочей» в изучаемом материале, обладающие натренированной памятью и произвольным вниманием, самокритичностью, постоянной неудовлетворенностью достигнутым результатом. Их мотив — интерес, желание развивать себя, а не оценка.

Знание психологических характеристик обучающихся и дифференцированный подход к ним при распределении учебных заданий — одно из условий успешной организации самостоятельной работы.

---

<sup>15</sup> Психологические основы самостоятельной работы. <https://studfile.net/preview/1710212/page:7/>

<sup>16</sup> Зобков А.В. Типологические характеристики саморегуляции учебной деятельности школьников // Ярославский педагогический вестник. 2015. №4. С. 187.

Второе важнейшее условие успешной организации самостоятельной работы — понимание и учителем, а на старшей ступени и обучающимися, *закономерностей и правил обучения*. Попробуем сформулировать некоторые из них:

1. *Усвоение любого материала всегда имеет цель, т.е. совершается целенаправленно*. Всякое открытие в науке, добывание какого знания, открытие какого-то способа деятельности и технологии всегда совершались для чего-то. Потребность ориентироваться в мире, в котором все непрерывно меняется, потребовала создания *математического анализа* — раздела математики, изучающего переменные величины. Стремление понять механизмы воспроизводства жизни, наследственности и изменчивости живых организмов привело к открытию генетики, а потом и генной инженерии, генной медицины и т.п.

Ученик будет успешнее выполнять самостоятельную работу, усваивать какой-то опыт, если тоже будет отчетливо понимать для чего ему это нужно. Учитель физики СОШ № 130 г. Волгограда Ю.Д. Зарубин при подведении итогов лабораторной работы задал старшеклассникам вопрос: «Зачем нам это нужно знать?» Постепенно этот вопрос стал возникать на каждом уроке. Многим ученикам стало интересно знать, зачем и для чего совершались те или иные открытия, с какой целью мы изучаем это сегодня...

2. *Качество усвоения материала зависит от мотива*. Какой же мотив самый продуктивный? Ученые (И.А. Зимняя, Г.И. Щукина и др.) считают, что лучшим мотивом является интерес к предмету и к процессу его изучения. С ними согласен известный писатель Юлиан Семенов, говоривший, что «любое дело по-настоящему можно делать только тогда, когда оно *ужасно интересно...*» Для увлеченного предметом ученика возможность проявить себя в самостоятельной работе — удовольствие!

3. *Усвоение материала, его понимание — интерактивный процесс*. Материал лучше «доходит», когда обучающийся задает вопросы, включается в обсуждение, пересказывает содержание «своими словами», пытается объяснить его товарищу, не оставляет ничего невыясненным. Учителя нередко применяют на уроках такой прием: предлагают ученикам позадавать друг другу вопросы и прокомментировать ответы. Замечательный способ добиться понимания! Еще один хороший прием — это «мысли вслух». Если ученику не удалось решить задачу, учитель предлагает ему вслух рассказать, как он думал. И зафиксирует его

внимание на ошибочном «шаге». Эта ошибка сразу запомнится и никогда больше не повторится!

4. *Усвоение и применение знаний — не два разных, а один процесс.* Знакомясь с новым понятием, правилом, нужно тут же пытаться применить их для объяснения явлений, предвидения результатов изучаемого процесса, решения задач. Никак иначе, как только через действие и применение, усвоить понятие нельзя. Рассказали о правиле применения частиц «не» и «ни», предложите сразу же привести примеры. Или узнали, что молния — это электрический разряд в атмосфере, «пробой диэлектрика» — пусть ученики сразу же приведут примеры, где мы еще встречаемся с подобным явлением, и, получив сведение о напряжении между облаками, пусть вычислят силу тока в атмосферном разряде и поймут, как страшна молния!

5. *Чтобы обрести умение, надо овладеть способом действия.* Чтобы сформировалось умение, и потом оно дошло до автоматизма, стало навыком, надо вначале ясно и четко представить этот способ, правило и даже проговорить его вслух. Можно даже переспросить учителя, чтобы убедиться, что способ (последовательность операций) понята правильно. И после этого можно переходить к упражнениям. Нет ничего вреднее бездумного копирования, т.е. действия без понимания.

6. *Материал остается в памяти, если после изучения темы резюмировать ее суть в виде основной идеи, закона, принципа.* Можно это сделать в виде какой-то схемы, символического рисунка, снабженного ключевыми понятиями. К примеру, известный учитель-новатор В.Ф. Шаталов изложил результат изучения темы «Строение атома» в виде так называемого «опорного сигнала», на котором изобразил вишенку на фоне силуэта главного корпуса МГУ и пометил, что размеры атомного ядра и его электронной оболочки соотносятся так же, как размеры этих двух предметов. Это настолько впечатляет, что не запомнить это просто невозможно! Важно, чтобы при самостоятельном изучении материала школьники умели находить в нем такие символы-обобщения, которые «врезаются» в память.

7. *Материал усваивается лучше, если предстает перед обучающимися как результат решения задачи, проблемы, проверки гипотезы, причем нетривиальной.* И особенно это понимается и принимается учениками, если это «открытие» они сделали сами при «незаметной» помощи учителя.

Как считал известный дидакт И.Я. Лернер, в задачной форме можно представить любой материал, любая тема при соответствующем искусстве

педагога может быть представлена как проблема, побуждающая к поиску решения. Так, учитель литературы рассказывает ученикам о том, что маленькая повесть Н.В. Гоголя «Шинель», раскрывающая печальную, но не такую уж «социально значимую» историю «маленького человека», произвела в свое время невероятное впечатление на российское литературное сообщество. «Мы вышли все из гоголевской «Шинели»...» Так сказал об этой повести великий Ф.М. Достоевский. За что такая оценка этого небольшого произведения?

8. *Любой предмет, его раздел и даже любой урок всегда содержит четыре вида опыта — знания, способы деятельности (приемы — мышления, самоорганизации и т.п.), элементы творчества и эмоции (чувства, переживания событий, отношения к изучаемому).* Правда, эти виды опыта предстают в разной упаковке: на физике и истории преобладают знания, на уроках иностранного языка – умения применять разные виды речи, на литературе — переживания и др. Суть этого правила в том, что и учитель, и ученики должны помнить о том, что эти компоненты содержания образуют целостность, и утрата какого-нибудь одного элемента нарушает целостность учебного процесса, полноту усвоения. К примеру, на уроке может быть много информации (знания), но она никак не затронет ученика, не вызовет личного отношения (отсутствует компонент переживания) и уже полноценного усвоения материала не получится. Это дидактическое правило действует и при самостоятельной работе. Без чувства и отношения она превратится в механическое воспроизведение, а то и в простое списывание.



### Учим учиться

Приведенные здесь объективные закономерности учитель может предложить обучающимся в виде дружеских советов о том, как учиться самостоятельно:

1. Каждую минуту своей юной жизни используй для своего развития. «Не позволяй душе лениться, чтоб в ступе воду не толочь!..» (Н.А. Заболоцкий).
2. Не давай себе расслабляться, не оставляй что-то недопонятым и недоученным. Обсуждай с учителем, с товарищами, с родителями!
3. Постоянно проверяй уровень своей подготовки, общаясь со «знатоками». И вообще больше общайся с теми, кто побуждает тебя расти.

4. Развивай себя, ставь себе трудные задачи, получай удовольствие от преодоления трудностей, от того, что сам что-то узнал и открыл.

5. Старайся меньше общаться с теми, кто побуждает тебя к праздности и развлечениям, к пустым разговорам.

6. Применяй рациональные способы учения! Конспектируй с указанием источника. Составляй развернутые планы выступлений. Пересказывай. Читай серьезные, фундаментальные книги, а не только «легкое чтение».

7. Помни, что производительность труда возрастает, когда попеременно делаешь несколько дел.

8. Никогда не приводи «объективных причин» для оправдания своей неудачи. Помни, что все причины в тебе.

9. *Никогда не жалуйся на недостаток времени.* Его у всех людей одинаковое количество. Различие лишь в том, как они его используют.

Великий русский педагог, Константин Дмитриевич Ушинский, 200-летие которого мы отмечаем в этом году, говорил, что задача учителя состоит не только в том, чтобы дать готовые знания, а в том, чтобы направлять умственную деятельность школьников. Ученики должны трудиться самостоятельно, добывая знания, а учитель призван направлять, руководить этим трудом.

Безусловно, что самостоятельная работа должна отвечать определенным дидактическим принципам — быть структурирована, целенаправленна, организована на системной основе с учетом возрастных особенностей обучающихся и нацелена на формирование их мыслительной активности.



### **Важно!**

Правильно организованная самостоятельная работа призвана *научить ученика учиться*, добывать знания и их присваивать, реализовывать в ходе социализации, личностной и профессиональной деятельности.

Принцип «научить учиться» при сегодняшнем потоке и объеме информации становится наиболее актуальным.

Поэтому проектируя и организуя самостоятельную работу дома, учитель призван мотивировать обучающихся к самообразованию, готовить задания, формы и примеры самостоятельной работы дома, которые будут способствовать

развитию у обучающихся познавательной активности, логики и критичности мышления, формированию творческих способностей и эмоционального интеллекта.

Приведем примеры формирования вышеперечисленных качеств развивающейся личности в ходе организации и реализации самостоятельной работы обучающихся.

## 2.5. Формирование познавательно-самостоятельной активности обучающихся

Познавательная самостоятельность — активный способ мышления, при котором мозг работает быстрее, что позволяет анализировать определенные объемы информации, структурировать эту информацию. В ходе познавательной активности обучающиеся, взаимодействуя с учебным материалом, развивают критическое мышление, творческие способности и саморегуляцию, а также повышают мотивацию к обучению. Важно подобрать оптимальное сочетание этих форм и средств, учитывая возраст, уровень подготовки, индивидуальные особенности и интересы обучающихся.

Таблица 3 — Примеры вклада выполнения разных видов самостоятельной учебной деятельности в развитие познавательно-самостоятельной активности

| Виды самостоятельной учебной деятельности | Вклад в развитие познавательно-самостоятельной активности   |
|---|---|
| Решение задач и упражнений по теме урока  | поможет обучающимся закрепить теоретический материал и развить навыки применения полученных знаний на практике  |
| Исследовательская работа                  | позволит обучающимся глубже изучить материал, провести собственные исследования, проанализировать полученные результаты, а также развить умения анализа, синтеза, критического мышления |
| Составление и выполнение тестовых заданий | поможет проверить уровень усвоения материала, а также развить навыки самоконтроля и самооценки  |

|   |  |
|---|--|
| Анализ текстов и их обсуждение                          | способствует развитию аналитического и критического мышления, развитию умения выражать свою точку зрения   |
| Проектная деятельность                                  | позволит обучающимся научиться пошагово решать поставленную учебную задачу (научиться планировать действия для достижения результата), применить полученные знания на практике, развить творческие способности и умения работать в команде |
| Работа с учебными пособиями и интернет-ресурсами        | позволит обучающимся самостоятельно изучать новый материал, находить дополнительную информацию и расширять свои знания   |
| Самостоятельное изучение нового материала               | развивает навыки самообразования, самодисциплины и ответственности за свое обучение  |
| Подготовка презентации или доклада по теме урока        | способствует развитию навыков публичных выступлений, организации информации и использованию современных технологий   |
| Контрольные работы                                      | позволит проверить уровень овладения материалом и умение применять полученные знания на практике, выявить дефициты обучения  |
| Самостоятельное чтение                                  | поможет развить навыки самообразования и повысить уровень общего развития  |
| Использование информационно-коммуникационных технологий | позволит обучающимся получить доступ к дополнительным источникам информации, применять различные программы и приложения для обработки данных и создания презентаций  |



|   |   |
|---|---|
| Самооценка и самоконтроль                   | поможет развить у обучающихся навыки контроля за своими знаниями и умениями, а также способность адекватно оценивать свои достижения и ошибки                           |
| Использование метода «проблемного обучения» | включает постановку практических, творческих или теоретических задач, решение которых требует самостоятельного анализа, поиска информации, обобщения и принятия решения |
| Практические занятия и тренинги             | позволяют обучающимся применять полученные знания и умения на практике, развивают практическую направленность мышления  |

## 2.6. Формирование критического мышления у обучающихся в ходе самостоятельной работы

Критичность мышления — это и логика, и аналитика, и способ отбирать и компоновать содержание, идеи, обобщать результаты. Мы привыкли, что слово «почему» должно звучать в начальной школе, а в основной это может быть слово «как?», «как вы думаете?», «с чем не согласны?», «Ваша точка зрения?» и т.д.

Таблица 4 – Примеры вклада выполнения разных видов самостоятельной учебной деятельности в развитие критического мышления

| Виды самостоятельной учебной деятельности | Вклад в развитие критического мышления  |
|---|---|
| Работа с текстами учебника                | развитие умения читать и размышлять над прочитанным текстом, относиться критически к фактам, доказывать и аргументировать свою позицию в отношении прочитанного |
| Решение задач, выполнение упражнений      | развитие умения выбора оптимального способа решения, доказательство своего выбора   |

## 2.7. Формирование эмоционального интеллекта обучающихся в ходе самостоятельной деятельности

Формирование эмоционального интеллекта в ходе самостоятельной познавательной деятельности обучающихся является важным аспектом обучения. Это позволяет ученикам развивать навыки самоконтроля, самоанализа и саморегуляции, что способствует успешному обучению и социальной адаптации (см. Таблица 5).

Таблица 5 – Направления работы учителя по формированию эмоционального интеллекта в основной школе

| Направления работы учителя  | Комментарий  |
|---|--|
| <i>Развитие самосознания</i> (организация внеклассных мероприятий: учитель может организовывать спортивные, культурные и другие мероприятия, где ученики будут работать вместе и учиться понимать чувства и потребности друг друга) | Обучающиеся должны научиться осознавать свои эмоции, их причины и последствия. Это поможет им лучше понимать и управлять своими эмоциями в течение дня   |
| <i>Развитие саморегуляции</i> (учитель может создавать условия для успешного выполнения заданий и проектов, а также поощрять учеников за достижения и прогресс)   | Важно научить обучающихся эффективно управлять своими эмоциями. Они должны понять, что эмоции могут влиять на их мышление, принятие решений и общение с окружающими. Обучение техникам саморегуляции, таким как дыхательные упражнения, медитация или письменное осмысление, может иметь положительный эффект на эмоциональный интеллект |
| <i>Развитие социального восприятия</i> (учитель может предложить составить вопросы дома и в классе организовать дискуссии и дебаты, где ученики будут   | Обучающиеся должны быть способны понимать и чувствовать эмоции других людей. Это поможет им эффективно общаться и устанавливать отношения с  |

|   |  |
|---|--|
| <p>учиться выражать свои мысли и слушать других людей)</p>  | <p>окружающими. Чтение литературы, просмотр фильмов, проведение дискуссий и ролевых игр могут помочь обучающимся развивать свои навыки социального восприятия</p>  |
| <p><i>Учение эмпатии</i> (учитель может организовывать групповые задания, где ученики будут выполнять их самостоятельно, но защищать проекты вместе и учиться понимать чувства и потребности друг друга)</p>                                  | <p>Эмпатия — это способность понять и разделить эмоции других людей. Обучение обучающихся этой навыку может осуществляться через обсуждение эмоций персонажей в книгах или фильмах, а также через участие в благотворительных проектах или волонтерской работе</p>             |
| <p><i>Развитие умения управлять конфликтами</i> (учитель может организовывать проектную деятельность и выполнений учебных заданий, которые помогут ученикам понять свою роль в обществе и внести свой вклад в развитие своего сообщества)</p> | <p>Умение эффективно решать конфликты и урегулировать разногласия поможет обучающимся поддерживать здоровые отношения с окружающими. Участие в тренингах по управлению конфликтами или применение навыков проблемного мышления могут помочь обучающимся развить эти навыки</p> |

Процесс формирования эмоционального интеллекта вне урока требует активного участия самого обучающегося. Важно предоставить ему возможность практиковаться в управлении эмоциями и разбираться в своих чувствах, чтобы стать более эмоционально компетентным и успешным в общении с другими людьми.



### *В помощь учителю*

1. [Эмоциональный интеллект школьника: становление и развитие: монографический сборник/ под общей и научной редакцией С. В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 203](#)



с.

2. [Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде \(основная школа\): методические рекомендации/ под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 23 с.](#)



## ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНЕ УРОКА: ФОРМИРУЕМ УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ



- Понятие «домашняя учебная работа» и «домашнее учебное задание» в современном образовательном процессе.
- Регулирование домашней учебной работы школьников в нормативно-правовых документах.
- Организация домашней учебной работы.
- Виды домашних учебных заданий.

### 3.1. Понятие «домашняя учебная работа» и «домашнее учебное задание» в современном образовательном процессе

В настоящее время в современном педагогическом процессе употребляются термины «домашняя учебная работа» и «домашнее задание» как синонимичные. Однако эти термины предлагается различать.



**Домашняя учебная работа** — спроектированная и сопровождаемая педагогом самостоятельная внеклассная учебная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций, в комплексе с урочной и внеурочной деятельностью направленная на обеспечение достижения ими планируемых результатов обучения.

**Домашние учебные задания** — специально отобранные или сконструированные учителем учебные задания, предназначенные для самостоятельного выполнения обучающимися во внеучебное время. Домашние задания составляют домашнюю учебную работу школьников.

Важно подчеркнуть, что домашняя работа — это, прежде всего, **самостоятельная учебная деятельность** обучающихся. Это означает, что заданную учителем работу школьник (или группа школьников, если это групповая домашняя работа) может выполнить без непосредственной помощи.



### Вопросы для размышления

Подумайте над высказыванием Д. Б. Эльконина. Как высокий уровень развития навыков самостоятельной учебной деятельности может способствовать изменению в самом ученике?

**Учебная деятельность** есть, прежде всего, такая **деятельность**, в результате которой происходят изменения в самом ученике. Это деятельность по **самоизменению**, ее продуктом являются те изменения, которые произошли в ходе ее выполнения в самом субъекте.

Эльконин Д. Б. Психологические условия развивающего обучения / Обучение и развитие младших школьников. М., 1970. С. 77

Процесс выполнения домашней учебной работы школьником включает две части: организационную и содержательную.



### Организационная часть

Умение организовать процесс выполнения домашней работы, включая выбор удобного времени выполнения, подготовку необходимых учебных материалов, ориентацию в дневнике, определения порядка выполнения заданий и т.п.



### Содержательная часть

Умение выполнить заданное учителем учебное задание на основе полученных на уроке предметных и метапредметных знаний, умений, навыков и способов деятельности.

Организационная и содержательная части одинаково важны для обеспечения выполнения домашней работы, а учителю важно понимать, что заданное им домашнее задание школьник должен будет выполнить самостоятельно как в части организации, так и в части содержания.



### Вопросы для размышления

1. Необходимо ли в основной школе рассказывать родителям обучающихся об организации рабочего места обучающихся и о специфике задаваемых домашних заданий по вашему предмету?
2. Необходим ли в основной школе контроль родителей за выполнением обучающимися домашних заданий? Почему?

В определении домашней учебной работы включено понятие **внеклассная**, которое понимается как «выполняемая вне класса, вне урока». Объяснение требуется в связи с тем, что один из компонентов термина «домашняя учебная работа» в настоящее время носит исключительно формальный характер и связан с традицией, когда действительно домашняя работа выполнялась дома. Современные школьники выполняют заданные им задания не только дома, сидя за рабочим столом. По опросам школьников и родителей, обучающиеся выполняют задания по дороге в школу или на секции, в перерывах между занятиями системы дополнительного образования (можно часто увидеть школьников, выполняющих домашнюю работу на переменах между уроками в школе искусств, спортивных школах), в группе продленного дня, на работе у родителей, на переменах между школьными уроками и т.п.

**Спроектирована** домашняя учебная работа учителем. Это означает, что учитель продумывает содержание домашней работы, отбирает задания и дополнительные учебные материалы, делает запись в электронном дневнике, инструктирует процесс выполнения при необходимости.

Вопрос о **сопровождении** домашней учебной работы в классической педагогической литературе решен однозначно — непосредственного сопровождения она не требует. Однако она требует опосредованного сопровождения, прежде всего, через обучение ее выполнению на уроке, социального инструктажа по выполнению, предоставлению обучающимся информацию о том, где они могут найти информацию, которая поможет в выполнении заданий. К сопровождению также можно отнести очные и дистанционные консультации вне урока, систему выданных дополнительных учебных материалов (презентации, схемы, подсказки, ссылки на ресурсы сети интернет и пр.).



Дóлжно постоянно помнить, что следует передавать ученику не только те или иные познания, но и развивать в нем *желание и способность самостоятельно, без учителя, приобретать новые знания...*, дать ученику средство извлекать полезные знания не только из книг, но и из предметов его окружающих, из жизненных событий, из истории собственной души. Обладая такой умственной силой, извлекающей отовсюду полезную пищу, человек будет *учиться всю жизнь*, что, конечно и составляет одну из главнейших задач школьного обучения.

Ушинский К. Д. Собрание сочинений: в 11 т.  
М.; Л. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1948–1952.  
Т. 2.: Педагогические статьи, 1857–1861 гг. 1948. 655 с. С. 500

Целью домашней учебной работы должно стать достижение школьниками **планируемых результатов обучения**. В настоящее время выделяются три группы планируемых результатов.



### Планируемые результаты обучения в соответствии с ФГОС ООО:

1) ФГОС устанавливает требования к достижению обучающимися на уровне ключевых понятий **личностных результатов**, сформированных в систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам (например, осознание, готовность, ориентация, восприимчивость, установка).

2) Достижения обучающимися, полученные в результате изучения учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей, характеризующие совокупность познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий, а также уровень овладения междисциплинарными понятиями (**метапредметные результаты**), сгруппированы во ФГОС по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия.

3) ФГОС определяет элементы социального опыта (знания, умения и навыки, опыт решения проблем и творческой деятельности) освоения



программ основного общего образования с учетом необходимости сохранения фундаментального характера образования, специфики изучаемых учебных предметов и обеспечения успешного обучения обучающихся на следующем уровне образования (**предметные результаты**).

Современная организация домашней учебной работы в общеобразовательной школе нацелена преимущественно на формирование предметных результатов обучения. Потенциал домашней учебной работы, связанный с формированием навыков самостоятельной учебной деятельности у школьников может быть усилен, а обновление подходов к организации домашней учебной работы школьников необходимо связывать с формированием у них ключевого метапредметного умения — **умения учиться**.

Формирование умения учиться подразумевает овладение метапредметными умениями, позволяющими организовывать самостоятельную учебную деятельность, направленную на формирование навыков самообразования, которые будут востребованы в личной и профессиональной сферах деятельности на протяжении всей жизни<sup>17</sup>. При этом термин «умение» понимается как «единство знания о способе деятельности и опыта его реализации»<sup>18</sup>. Способу деятельности учитель обучает школьников в рамках урока, а опыт реализации знаний о способах деятельности совершенствуется в процессе выполнения домашней учебной работы.

### 3.2. Регулирование домашней учебной работы школьников в нормативно-правовых документах



**Нормативно-правовое регулирование** — процесс целенаправленного воздействия государства на общественные отношения при помощи специальных юридических средств и методов, которые направлены на их стабилизацию и упорядочивание.

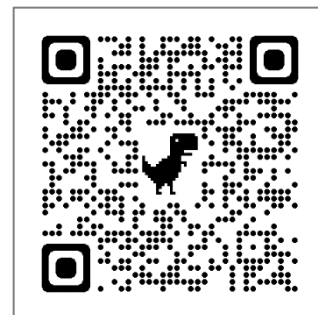
Пьянов Н. А. Консультации по теории государства и права / Сибирский Юридический Вестник. 2003. №1.

<sup>17</sup> Асмолов, А. Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская [и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 159 с.

<sup>18</sup> Лернер, И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 185 с. – С. 46.

1. [Закон «Об образовании в Российской Федерации» \(№ 273-ФЗ от 29.12.2012 вступ. в силу с 01.09.2013\)](#).

Закон «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает в статье 43 «Обязанности и ответственность обучающихся» обязанность обучающихся «добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебные занятия, *осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы*».



**Важно!**

Домашние задания могут отбираться учителем только с учетом и в рамках образовательной программы, утвержденной на текущий учебный год в общеобразовательной организации.

2. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания» \(Зарегистрировано 29.01.2021 № 62296\)](#).



Гигиенические нормативы организации самостоятельной деятельности обучающихся подробно описаны в главе 5, однако здесь приводится главная информация по регулированию времени выполнения домашней работы.

**Важно!**

|   |               |       |
|---|---------------|-------|
| Продолжительность выполнения домашних заданий, <b><u>не более</u></b> | 1 класс       | 1,0 ч |
|   | 2 - 3 классы  | 1,5 ч |
|   | 4 - 5 классы  | 2,0 ч |
|   | 6 - 8 классы  | 2,5 ч |
|   | 9 - 11 классы | 3,5 ч |

Важно отметить, что в документе не прописываются требования по объему времени или количеству домашних заданий отдельно по предметам, а также не учитываются индивидуальные особенности выполнения школьниками заданий.

Указанные в таблице 6 нормы являются обязательными к исполнению во всех общеобразовательных учреждениях Российской Федерации; контроль за соблюдением соответствия объема домашних заданий этим требованиям возлагается на учителей-предметников и администрацию школы.

Также в Гигиенических нормативах указывается необходимость профилактики переутомления и перегрузки детей с помощью введения каникул.

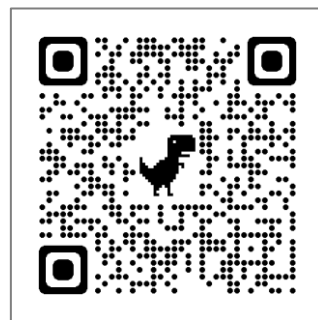
**Важно!**

Каникулы — плановые перерывы при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ), статья 34, пункт 11.

Привлекать обучающихся в каникулы к каким-либо мероприятиям образовательная организация может только с их согласия, а применительно к несовершеннолетним обучающимся — с согласия их законных представителей. Поэтому домашнее задание на каникулы может рассматриваться как нарушение или незаконное ограничение предусмотренных законодательством Российской Федерации в области образования прав и свобод обучающихся.

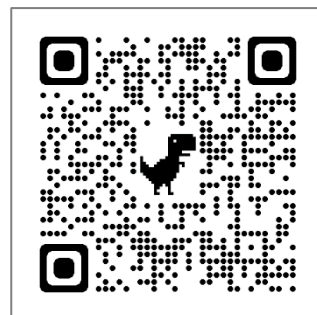
3. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 07.10.2022 № 888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» \(Зарегистрирован 10.11.2022 № 70899\).](#)



Приказ непосредственно связан с организацией домашних заданий и закрепляет, что «самостоятельная подготовка обучающихся к занятиям, выполнение обучающимися заданий, данных педагогическими работниками в рамках образовательной программы для выполнения во внеучебное время (далее — домашнее задание), осуществляются обучающимися в домашних и иных условиях, в том числе в цифровой образовательной среде, и предусматривают выполнение обучающимися письменных и устных, практических, творческих, проектных, исследовательских работ в целях совершенствования, развития и практического применения формируемых в ходе урока предметных знаний и умений, универсальных учебных действий и их использования для решения учебных, учебно-познавательных и учебно-практических задач в соответствии с планируемыми результатами рабочей программы учебного предмета».

Определение объема домашних заданий осуществляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и правилами, Гигиеническими нормативами с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся».

4. [Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов \(ФПЭОР\), допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.](#)



В перечне представлены ЭОР, которые можно использовать в образовательном процессе. Порядок форм ФПЭОР предполагает ежегодное пополнение перечня новыми ЭОР (см. Рисунок 12).

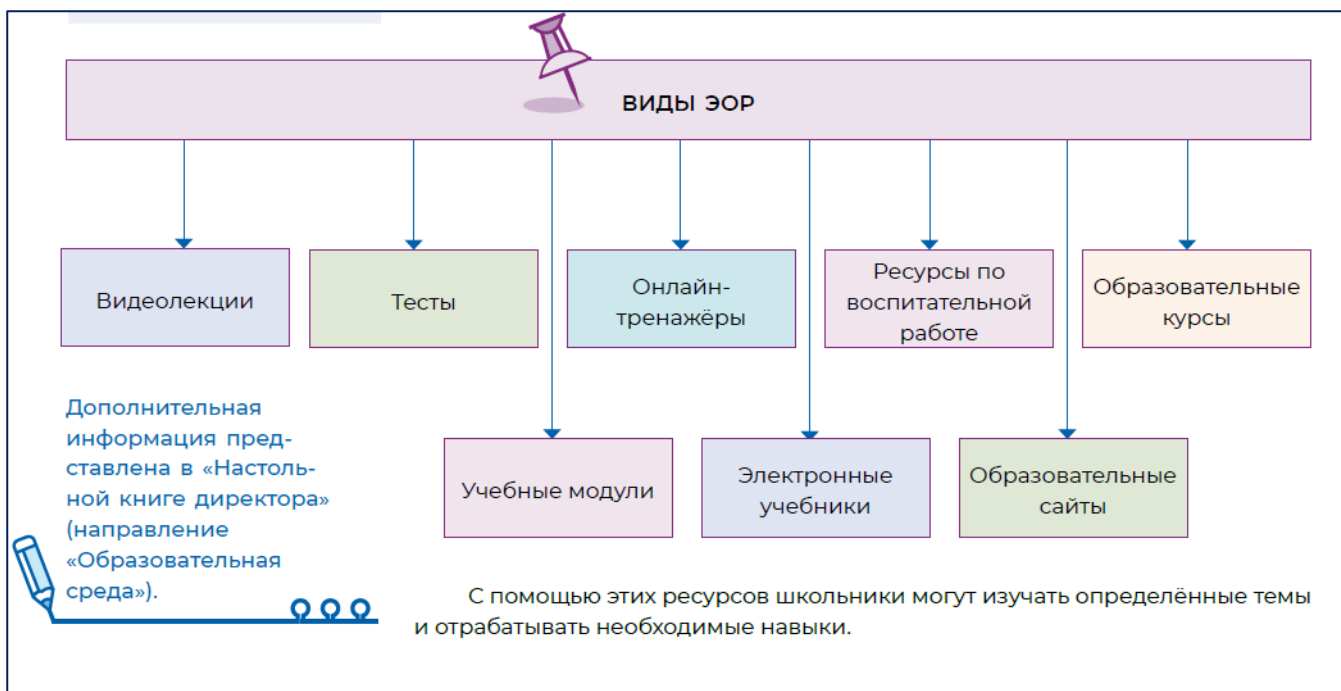


Рисунок 12 — Виды ЭОР

5. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" \(Зарегистрирован 04.07.2016 № 42729\).](#)



В 2022 году утвержден новый «Порядок отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 517). Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.



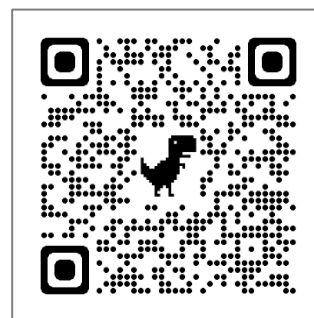
**Учебное пособие** — учебное издание, дополняющее или заменяющее частично или полностью учебник.

*К учебным пособиям относят:*

- учебно-методическое пособие;
- учебное наглядное пособие;
- учебное картографическое пособие/атлас;
- рабочую тетрадь.

6. [Федеральный закон №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».](#)

Данный закон определяет, какая информационная продукция может быть предложена школьникам при проектировании содержания их домашней учебной работе.



**Важно!**

**Информационная продукция для детей** — «информационная продукция, соответствующая по тематике, содержанию и художественному оформлению физическому, психическому, духовному и нравственному развитию детей».

7. [Концепция информационной безопасности детей №2471-р \(утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г.\).](#)

Рассмотрим данный документ по отношению к домашней учебной работе в связи с использованием при ее организации электронных средств обучения и разнообразных информационных ресурсов, в том числе ресурсов сети интернет.



Прежде всего, при организации самостоятельной деятельности обучающихся с использованием возможностей сети интернет, необходимо помнить, что все они должны отвечать требованиям информационной безопасности, которая понимается как *«защита ребенка от дестабилизирующего воздействия информационной продукции и создания условий информационной среды для позитивной социализации и индивидуализации, оптимального социального, личностного, познавательного и физического развития, сохранения психического и психологического здоровья и благополучия, а также формирования позитивного мировосприятия»*.

При организации домашней работы с использованием электронных средств обучения и информационных ресурсов сети интернет рекомендуется в аспекте информационной безопасности:

1. В 1–5 классах предоставлять ссылки на информационные ресурсы сети интернет. В 6–9 классах задание, связанное с осуществлением самостоятельного поиска в интернете важно задавать после систематической (не менее чем на 5–7 уроках) работы учителя по обучению безопасной работе в сети интернет, включая предоставление сведений о безопасных ресурсах в рамках изучения учебного предмета, обучение определению достоверности и безопасности сайта, переходу по внешним ссылкам и т.п.

2. С целью организации домашней учебной работы школьников учителем может быть отобран ряд сайтов или образовательных платформ, с которыми учитель знакомит обучающихся на уроке и на которые он предоставляет обучающимся ссылки для выполнения домашнего задания (список ресурсов закреплен в Федеральном перечне электронных образовательных ресурсов (ФПЭОР).

3. Все предлагаемые обучающимся для самостоятельной работы интернет-ресурсы должны быть направлены на формирование планируемых результатов обучения, развивать его познавательный интерес, мотивацию к обучению и саморазвитию, расширять картину мира, положительно влиять на психическое и физическое здоровье, формировать позитивное восприятие жизни.

### **3.3. Организация домашней учебной работы.**

В данном разделе пособия предложены варианты организации самостоятельной учебной деятельности в ходе выполнения школьниками домашней учебной работы.

Основные дидактические требования к домашней учебной работе, такие как посильность, связь с классной работой, необходимость проверки учителем были сформулированы учеными в XX веке. Однако анализ практики организации домашней учебной работы в современной основной школе, изменение информационно-образовательной среды обучающихся и учителя позволяют сделать вывод о необходимости реализации дополнительных требований к домашней учебной работе:

1. Целенаправленное обучение выполнению домашних учебных заданий в ходе урока.

2. Информационная безопасность школьника при работе по выполнению домашних учебных заданий, спроектированных на основе электронных средств обучения с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Соответствие возрастным возможностям школьника, нормам СанПиНа и учет уровня трудности предмета (см. Главу 5).

4. Личностноориентированность и практикоориентированность домашних учебных заданий, составляющих домашнюю учебную работу.

5. Многофункциональность домашней учебной работы.

6. Целостность домашней учебной работы.

Раскроем некоторые из указанных требований более подробно.

1. *Целенаправленное обучение выполнению домашних учебных заданий в ходе урока.*

Обучение выполнению домашних заданий происходит в классе, особенно это касается работ, связанных с выполнением заданий с использованием электронных устройств, подключенных к сети Интернет.

### **Идем на урок**



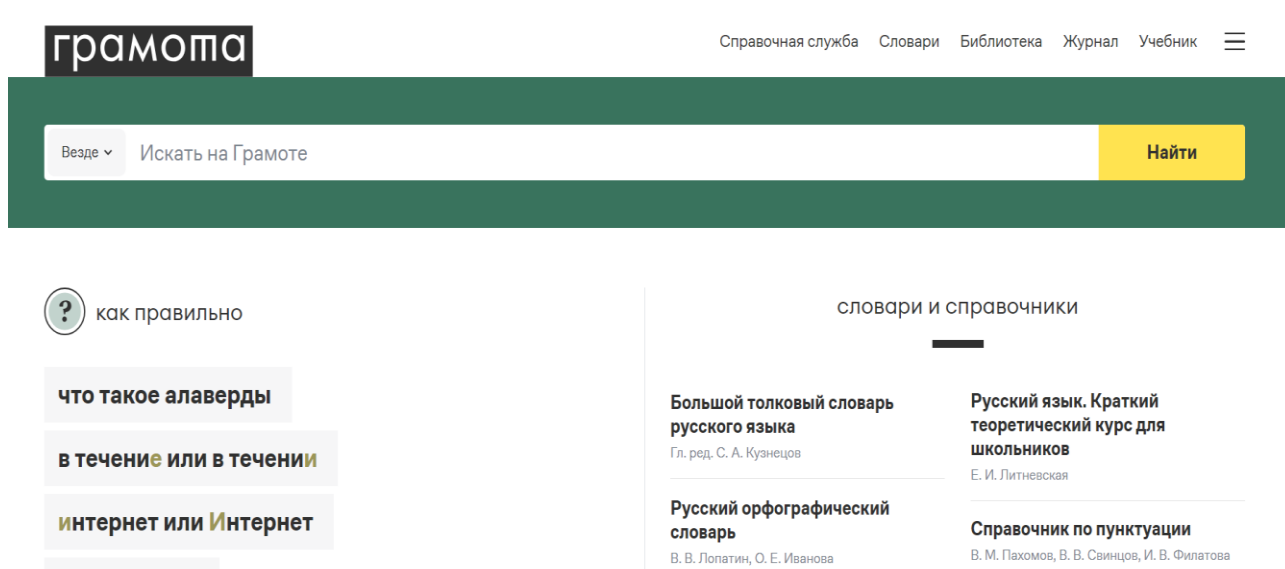
#### **Классная работа. Русский язык. 5 класс**

*Учитель:* Сегодня мы научимся проверять написание слова на справочно-информационном портале «Грамота.ру». Посмотрите на экран, я покажу вам, как это делать. Будьте внимательны, так как при выполнении домашней работы вам будет необходимо повторить те же действия, чтобы проверить слова из упражнения в учебнике.

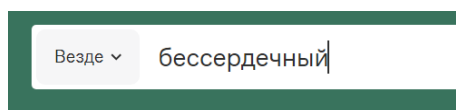
Наберите в адресной строке: <https://gramota.ru/> или в поисковике «грамота.ру».



Откройте главную страницу сайта. Она выглядит так:



Найдите окно «Проверка слова», запишите слово, которое требуется проверить. Например, давайте попробуем записать слово *бессердечный*.



Посмотрите, по каким словарям было проверено данное слово?

## Словари

### БЕССЕРДЕЧНЫЙ

бессердечный; кр. ф. -чен, -чна  
словари . Русский орфографический словарь

### БЕССЕРДЕЧНЫЙ

БЕССЕРДЕЧНЫЙ \\**бе[с'с']ердечный; бeссe[р]дечный** и допуст. стари. бeссe[р]дечный;  
**бессерде[ч']ный**.  
словари . Большой орфоэпический словарь русского языка

### БЕССЕРДЕЧНЫЙ

БЕССЕРДЕЧНЫЙ, -ая, -ое; -чен, -чна, -чно. Лишённый чуткости; бездушный. // Проникнутый бездушием. *Б. поступок. Б-ое отношение к людям. Бессердечие*, -я; ср. *Бессердечно*, нареч. *Б. лгать. Бессердечность*, -и; ж.  
словари . Большой толковый словарь

### БЕССЕРДЕЧНЫЙ

**бессердечный** см. безжалостный, беспощадный, жестокий  
словари . Словарь синонимов

*Ученики:* орфографический словарь, толковый словарь, орфоэпический словарь и словарь синонимов.

*Учитель:* правильно ли мы записали слово? Почему буква Е в этом слове выделена красным цветом (ударение). Запишите слово бессердечный в тетрадь, выделите ударение, выпишите лексическое значение слова и три синонима и три антонима к нему. Расскажите о назначении каждого словаря.

### **Домашняя работа**

*Учитель (комментарий на уроке):* В упр. 350 учебника, выполнение которого будет задано на дом, вам встретятся несколько слов с пропущенными буквами, написание которых необходимо проверить по словарю. Попробуйте это сделать с помощью портала «Грамота.ру» так же, как мы делали в классе. Выпишите три любых слова, поставьте ударение, выпишите лексическое значение этих слов, три синонима и три антонима к ним.

Если у кого-то не получится найти данный информационный портал, выполните это задание с использованием традиционных «бумажных» словарей.

*Запись в электронном журнале:* Упр. 350 (письменно), запишите три слова с пропущенными буквами, проверьте их правописание на портале «Грамота.ру» (ссылка: <http://gramota.ru>), выделите в них ударение, выпишите лексическое значение слов, три синонима и три антонима к ним.

*2. Информационная безопасность школьника при работе по выполнению домашних учебных заданий, спроектированных на основе электронных средств обучения с использованием ресурсов сети Интернет.*

Понятие «информационная безопасность» раскрыто в предыдущем параграфе. Приведем примеры формулирования домашних заданий с включением ссылки на ресурсы сети Интернет.

### **Идем на урок**



*Примеры формулирования домашних заданий с ссылками на ресурсы сети Интернет*

**1.** Прочитайте статью «Как писать Вы и ВАШ — с прописной или со строчной буквы?» на портале «Грамота.ру» в разделе «Письмовник» (ссылка: <http://new.gramota.ru/spravka/letters/51-rubric-88>). Задание по выбору: 1) составьте развернутый план этой статьи; 2) Составьте два предложения, в

которых местоимение вы пишется с прописной и со строчной буквы. Письменно аргументируйте выбор написания.

2. Посмотрите спектакль «Горе от ума» по одноименной комедии А. С. Грибоедова (ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ACPQjjarZa0>). Так ли вы представляли героев комедии? Как вы думаете, сумели ли актеры раскрыть характеры героев? Изменил ли режиссер текст комедии? Аргументируйте свои ответы.

*3. Проектирование домашней учебной работы школьников в русле лично ориентированного и практико-ориентированного подходов.*

Домашние задания в условиях информационно-образовательной среды требуют проектирования в русле лично ориентированного и практико-ориентированного подходов.



**Важно!**

**О лично ориентированном подходе.**

1) в лично ориентированном образовании элементом проектирования становится не фрагмент материала, а событие в жизни личности, дающее ей целостный жизненный опыт, в котором знание – часть его;

2) проектирование обучения становится совместной деятельностью учителя и ученика;

3) процесс (диалог, поиск, игра) становится источником личного опыта;

4) обучение приближается к естественной жизнедеятельности человека;

5) педагог востребуется как личность, поскольку его внутренний личный мир становится частью содержания образования;

6) текст как фрагмент приобретаемой культуры усваивается через контекст (он изначально ориентируется на актуализацию личных смыслов, а не поверхностное воспроизведение)».

Сериков В. В. Лично ориентированное образование: поиск новой парадигмы: монография / В. В. Сериков. М., 1998. 180 с. С. 26.

Реализация данных подходов проявляется при конструировании домашних учебных заданий в:

1) отборе содержания домашних учебных заданий (ориентация на программу учебного предмета, образовательные потребности и интересы современного школьника, его увлечения, учет современной жизненной ситуации, регионального компонента);

2) отборе формы домашних заданий (переход от однообразных заданий к нестандартным, нетрадиционным, проблемным, творческим);

3) выборе видов домашних заданий при проектировании домашней учебной работы по предмету (особое внимание к индивидуальным и дифференцированным домашним заданиям);

4) совместном планировании домашней учебной работы учителем и школьником, учет учебной нагрузки класса по другим учебным предметам.

#### *4. Многофункциональность домашней учебной работы.*

Домашняя учебная работа в условиях информационно-образовательной среды существенно расширяет свои функции. Поэтому при проектировании домашней учебной работы правомерно учитывать, что она может выполнять следующие функции:

1) *образовательную* — поддержка формирования предметных знаний, развитие метапредметных умений и навыков школьников;

2) *мотивирующую* — развитие мотивации к обучению через личностно ориентированные и практико-ориентированные задания;

3) *развивающую* — домашняя работа — средство развитие личности: развитие речи, мышления, сенсорной и двигательной сфер, эмоционально-мотивационной сферы личности;

4) *воспитательную* — ответственное отношение к учебе, ответственности за результат обучения;

5) *контролирующую* — контроль учебных достижений школьников по уровням и областям знаний, включает развитие навыков самоконтроля и самокоррекции;

6) *диагностическую* — диагностика уровня учебных достижений школьников на разных этапах обучения;

7) *прогностическую* — коррекция учебного процесса и индивидуальной траектории обучения школьников в соответствии с показанными ими результатами.

### 5. Целостность домашней учебной работы.

Под целостностью мы понимаем обобщенную «характеристику объектов, обладающих сложной внутренней структурой»<sup>19</sup>. Так и домашняя учебная работа должна обладать внутренней целостностью: все ее компоненты подчиняются поставленным образовательным целям и задачам, в соответствии с ними отбирается содержание и определяется форма, способы фиксирования сопровождения и проверки.

Таким образом, наравне с разработанными в дидактической литературе требованиями к домашней учебной работе в условиях информационно-образовательной среды к ней предъявляются новые требования, реализация которых будет способствовать достижению планируемых результатов обучения и развитию мотивации школьников.

#### Запись домашнего задания в электронном дневнике

Электронный дневник школьника — организующее звено домашней учебной работы.

Основные необходимые школьникам умения:

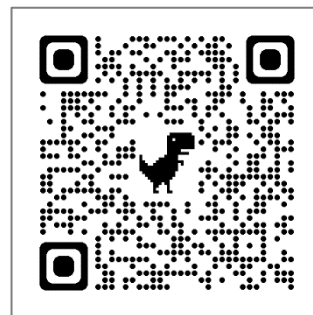
— умение самостоятельно находить в электронном дневнике запись, содержащую домашнюю работу к следующему дню / на следующую неделю и др.;

— открывать ссылки на интернет-ресурсы, прикрепленные файлы, цифровые ресурсы;

— «отмечать» выполнение домашней работы по предмету «галочкой» (при этом в дневнике «загорается» отметка «выполнено»);

— выполнять спроектированные учителем домашние учебные задания на основе электронного журнала и отправлять ему результаты своей самостоятельной учебной деятельности.

В настоящее время электронный дневник школьника размещен на портале ФГИС «Моя школа». Пошаговая инструкция работы с этим порталом описана в «Настольной книге директора школы» в томе [«Образовательная среда»](#).



<sup>19</sup> Философский энциклопедический словарь / Сост.: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – М.: Советская энциклопедия. 1983. 840 с.

1. Обучение планированию собственной учебной деятельности.

Обучение планированию выполнению домашней работы строилось на анализе электронного дневника школьника (страница одной недели) (см. Рисунок 13).



**Идем на урок**

Рассмотрите страницу электронного дневника пятиклассника на ближайшую неделю. Ответьте вместе со школьниками на

вопросы.

|                               | Домашняя работа   |  | Домашняя работа  |
|-------------------------------|---|--|--|
| <b>Понедельник, 15 апреля</b> |   | <b>Четверг, 18 апреля</b>                                    |  |
| Английский язык               |   | Математика   | <i>Подготовка к к/р по темам пар. 33 – 40 (повторить теорию)</i> |
| Русский язык                  |   | Математика   |  |
| Математика                    |   | Русский язык   |  |
| История                       |   | Английский язык  | <i>Выучить лексику из модуля 11.</i>                             |
| Литература                    |   | Музыка   | <i>Повторить гимн России</i>                                     |
| Физкультура                   |   |  |  |
| <b>Вторник, 16 апреля</b>     |   | <b>Пятница, 19 апреля</b>                                    |  |
| Русский язык                  | <i>Сделать развернутый план параграфа 34.</i>   | Русский язык   |  |
| Математика                    | <i>Выучить правило на стр. 115.</i>   | Литература   | <i>Наизусть выучить стихотворение «Парус» М. Ю. Лермонтова</i>   |
| Биология                      | <i>Параграф 45 (повторение)</i>   | История  |  |
| МХК                           | <i>Подготовить устный рассказ об одной из картин И. И. Шишкина.</i>                       | Биология   | <i>Ответить на вопросы на стр. 257 (устно)</i>                   |
| Технология                    | <i>Принести форму</i>   | ИЗО  | <i>Принести начатую на прошлом уроке картину</i>                 |
| Технология                    |   |  |  |
| <b>Среда, 17 апреля</b>       |   | <b>Суббота, 20 апреля</b>                                    |  |
| Информатика                   | <i>Повторить правила создания презентаций, попробовать сделать 1 слайд с оформлением.</i> | <i>Экскурсия в «Экспериментариум». Сбор у школы в 10.00.</i> |  |
| Физкультура                   |   | <i>При себе иметь: проездной билет, воду.</i>                |  |

|              |  |
|--------------|--|
| Русский язык | Упр. 125.                                |
| Литература   | Прочитать рассказ<br>Л.Андреева «Кусака» |
| Математика   | №№245, 246.                              |

1. Сегодня 15 апреля, уроки в школе закончились. Какие домашние задания необходимо выполнить на завтра?

2. Когда необходимо начать учить стихотворение М. Ю. Лермонтова «Парус», заданное на 19 апреля? Почему?

3. В четверг 18 апреля запланирована контрольная работа по математике. Но одну тему ты пропустил. Когда необходимо начать готовиться к контрольной работе, чтобы осталось время на то, чтобы задать вопрос учителю, если самостоятельно в этой теме ты не сможешь разобраться?

4. Необходимо ли дома дорисовать к 19 апреля начатую на предыдущем уроке ИЗО картину?

5. Какого числа можно выполнить задание по биологии на 19 апреля?

6. Предположим, что в среду ты посещаешь спортивную секцию, и времени на домашние задания остается крайне мало. Какие задания на среду лучше сделать в выходные? Или в понедельник?

7. На 18 апреля по английскому языку задано выучить лексику из модуля 11. Когда необходимо уточнить, сколько лов для заучивания он включает? Предположим, что слова сложные для заучивания и их много. Как необходимо организовать работу, чтобы добиться наилучшего результата?

8. Какие задания можно сделать на выходных перед началом данной учебной недели?

По данному образцу учителя могут выстроить обучение школьников рациональным способам планирования выполнения домашней работы на примере их электронных дневников.

Рисунок 13 — Пример работы с электронным дневником школьника

### 3.4. Виды домашних учебных заданий.

Составляют домашнюю учебную работу школьников *домашние учебные задания*. Домашними учебными заданиями могут быть упражнения, задачи, вопросы из учебника или печатной рабочей тетради, тесты, творческие задания и

многое другое. Домашние задания записываются в традиционном «бумажном» дневнике школьником или в электронном дневнике учителем

Как показывает исследование практики проектирования домашней учебной работы, одним из демотивирующих факторов ее выполнения является однообразие домашних заданий и отсутствие индивидуального подхода при ее планировании. Поэтому важно в процессе организации самостоятельной деятельности важно расширить виды домашних заданий.



### **Вопросы для размышления**

1. Понаблюдайте, какие виды учебных заданий интересны Вашим ученикам.
2. Учитываете ли вы при организации домашней работы индивидуальные потребности школьников? Как изменяется вид домашнего задания в связи с этим?
3. Как вы думаете, интересны школьникам домашние задания, заданные в условиях цифровой образовательной среды? Способны ли они повысить мотивацию к обучению?
4. Актуальна ли для вас и ваших учеников проблема списывания ответов на учебные задания, размещенные в учебнике?
5. Используете ли вы пролонгированные домашние задания?



### **учителю для самосообразования**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ** - форма самостоятельной работы учащихся, организуемая преподавателем с целью закрепления и углубления знаний, речевых навыков и умений, полученных на уроке, а иногда и для самостоятельного решения посильных познавательных задач, являющихся частью определяемого программой учебного материала.

Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). — М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009.



УПРАЖНЕНИЕ — форма обучения, состоящая в выполнении учащимися каких-либо практических заданий, действий и т.п. с целью приобретения, усовершенствования каких-либо умений, навыков.

Толковый словарь русских существительных

Таблица 7 — Виды домашних заданий

|   |  |
|---|--|
| Основания классификации   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды домашних учебных заданий</li> </ul>  |
| По использованию дополнительных средств обучения                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• с использованием цифровых устройств</li> </ul>  |
| По способу выполнения   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• устные</li> <li>• письменные</li> </ul>   |
| По количеству обучающихся                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные</li> </ul>   |
| По способу сопровождения  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• без сопровождения</li> <li>• с сопровождением</li> </ul>  |
| По учету индивидуальных потребностей школьников                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие</li> </ul>  |
| По связи с другими предметами                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• предметные</li> </ul>   |
| По степени обязательности выполнения                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обязательные</li> <li>• по выбору</li> </ul>  |
| По способу проверки   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентированные на самопроверку</li> <li>• ориентированные на взаимопроверку</li> </ul>                                       |
| По способу оценивания   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• без оценивания</li> <li>• оценивание по 5-балльной шкале</li> </ul>   |
| По отношению домашних заданий в составе домашней работы к уроку | <ul style="list-style-type: none"> <li>• предваряющие</li> <li>• к следующему уроку</li> <li>• к определенному учителем уроку</li> <li>• сменное и сквозное</li> </ul> |
| По способу формулирования учителем                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• средствами традиционной краткой записи</li> <li>• с развернутой записью с инструктажем, схемой, таблицей</li> </ul>           |

## ГЛАВА 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



- Нормативное регулирование самостоятельной работы обучающихся.
- Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования.
- Обучение в условиях дистанта.
- Организация самостоятельной учебной деятельности обучающихся с использованием средств ИКТ.
- Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультурных минуток.

**Самостоятельная работа** представляет собой целенаправленную деятельность, внутренне мотивированную и структурированную самим субъектом, корректируемую им в части процесса выполнения и результата деятельности. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности. Самостоятельная работа выступает средством самопознания и самосовершенствования.

При организации самостоятельной работы требуется соблюдение условий **здоровьесбережения** — комплекса мер организационного, правового, экономического, медико-социального и психолого-педагогического характера, которые направлены на сбережение, укрепление и формирование здоровья подрастающего поколения, обеспечивая оптимальную социальную активность, жизнеспособность, устойчивость к учебным перегрузкам.

### 4.1. Нормативное регулирование самостоятельной работы обучающихся: гигиенический аспект

Как и любая деятельность обучающегося в рамках образовательной организации, самостоятельная работа и вопросы здоровьесбережения в процессе обучения регулируется действующим законодательством.



**Важно!**

[Регулирование самостоятельной деятельности обучающихся Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.](#)



Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» в *статье 3* «Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования»

в п. 3 указано, что государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются, в том числе, на принципах (п.п. 3) *«приоритета жизни и здоровья человека».*

В п. 9 *статьи 13* «Общие требования к реализации образовательных программ» указано, что «использование при реализации образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается».

В п. 3 *статьи 28* «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» возлагает на нее обязанности «создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации». А п. 5 данной статьи говорит о том, что «образовательная организация вправе вести консультационную, просветительскую деятельность, деятельность в сфере охраны здоровья граждан...». Пункт 7 данной статьи говорит о том, что **«образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации».**

В п. 2 *статьи 34* «Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования» регулируется право обучающихся на «предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья», а п. 9 говорится о праве обучающихся на «охрану жизни и здоровья».

*Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»* полностью посвящена вопросам охраны здоровья и обращает внимание педагогов на «определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий», и «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни».

*Статья 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»* возлагает на учителей обязанности «формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни».

Условия самостоятельной работы в образовательной организации могут регулироваться следующими [локальными нормативными актами](#) (шаблоны некоторых из них представлены на портале [ЕДСОО](#)):

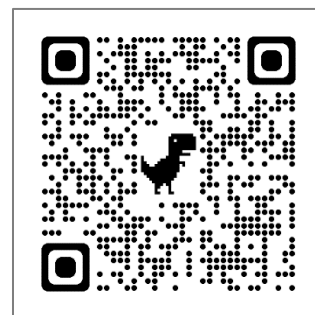
1. Положение о формах получения образования и обучения в образовательной организации.

2. Положение о внутренней системе оценки качества образования в образовательной организации.

3. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся.

4. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе.

5. Порядок доступа работников образовательной организации к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности.

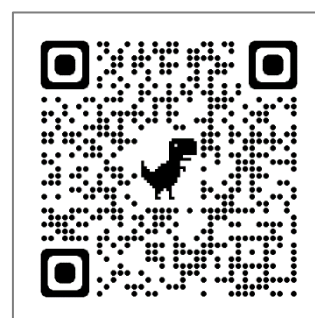


**Важно!**

Регулирование самостоятельной деятельности обучающихся другими нормативными документами:

1. [Санитарные правила СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

П. 3.4.16. «При реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования» содержит требования по объему



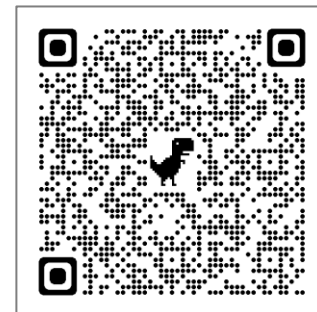
обязательной части образовательной программы, соотношении урочной и внеурочной деятельности, составления расписания, распределения недельной образовательной нагрузки, продолжительности уроков и перемен. П. 3.5. регулирует использование электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. [Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».](#)



В п. 24. Приказа указывается, что «при реализации утвержденных рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) общеобразовательной программы объем домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали времени, установленного Гигиеническими нормативами». Гигиенические нормативы представлены в таблице 2 данного пособия.

3. [Письмо Минпросвещения России от 17.12.2021 N 03–2161 «О направлении методических рекомендаций \(вместе с Основными требованиями и рекомендациями к составлению расписания для обучающихся начального общего образования, Основными требованиями и рекомендациями к составлению расписания для обучающихся основного общего и среднего общего образования\)».](#)

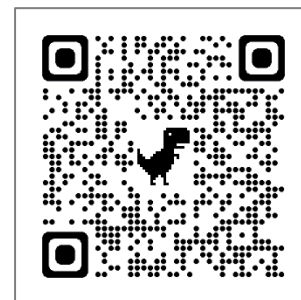


При составлении расписания уроков с учетом шкалы их трудностей возможно использовать «Рекомендации по составлению расписания уроков для обучающихся основного общего и среднего общего образования». В письме дополнительно приводятся примеры составления расписания по уровням общего образования по пятидневной и шестидневной неделе исходя из сложности предметов.

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 и [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания»](#) содержат общие нормы к организации и продолжительности учебных занятий и перемен.



Нормы недельной и умственной работоспособности учеников прописаны в методических [рекомендациях Минпросвещения \(письмо от 17 декабря 2021 г. № 03-2161\)](#).



В таблице 8 цветом выделены важные для организации самостоятельной учебной деятельности показатели.

Таблица 8 — Требования к организации образовательного процесса (выдержка из СанПиН 1.2.3685-21), в т.ч. к организации самостоятельной деятельности обучающихся.

| Показатель                    | Организация, возраст   |           | Норматив |
|-------------------------------|--|-----------|----------|
| Начало занятий, не ранее      | все возрастные группы  |           | 8:00     |
| Окончание занятий, не позднее | при реализации программ начального, общего основного и среднего общего образования и программ профессионального обучения (ПОО 1, 2 курс) |           | 19:00    |
|                               | при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций                                 | 7-10 лет  | 20:00    |
|                               |  | 10-18 лет | 21:00    |

|   |   |  |                                      |
|---|---|--|--------------------------------------|
| Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных/дополнительных занятий следующей смены, не менее |   |  | 20 мин                               |
| Продолжительность учебного занятия для обучающихся, не более  | 1 класс (сентябрь-декабрь)  |  | 35 мин                               |
|   | 1 класс (январь-май)  |  | 40 мин                               |
|   | классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья |  | 40 мин                               |
|   | 2-11 классы   |  | 45 мин                               |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более                          | 1 классы  | при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю | 4 урока                              |
|   |   | при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю | 4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков  |
|   | 2-4 классы  | при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю | 5 уроков                             |
|   |   | при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю | 5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков |
|   | 5-6 классы  |  | 6 уроков                             |
|   | 7-11 классы   |  | 7 уроков                             |
|   | Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более                 | 1 класс  |                                      |
| 2-4 класс   |   | 23 ч   |                                      |
| 5 класс   |   | 29 ч   |                                      |
| 6 класс   |   | 30 ч   |                                      |
| 7 класс   |   | 32 ч   |                                      |
| 8-9 класс   |   | 33 ч   |                                      |
| 10-11 класс, 1-2 курс ПОО   |   | 34 ч   |                                      |



|  |   |        |
|--|---|--------|
| Учебная нагрузка при 6-дневной учебной неделе, не более  | 2-4 класс   | 26 ч   |
|  | 5 класс   | 32 ч   |
|  | 6 класс   | 33 ч   |
|  | 7 класс   | 35 ч   |
|  | 8-9 класс   | 36 ч   |
|  | 10-11 класс, 1-2 курс ПОО                               | 37 ч   |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее  | все возраста  | 10 мин |
| Продолжительность перемен (перерывов), не менее  | 1-11 классы, обучающиеся ПОО                            | 10 мин |
|  | 1-11 классы, обучающиеся ПОО - перемены для приема пищи | 20 мин |
|  | динамическая пауза (для 1-х классов)                    | 40 мин |
| Недельный объем внеурочной деятельности, не более  | 1-11 класс  | 10 ч   |
| Количество видов учебной деятельности на учебном занятии                                       | 1-4 классы  | 3-7    |
|  | 5-11 классы   | 5-7    |
| Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин                             | 1-4 классы  | 5-7    |
|  | 5-9 классы  | 7-10   |
|  | 10-11 классы  | 7-10   |
| Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), % | 1-4 классы  | 60-80  |
|  | 5-9 классы  | 70-90  |
|  | 10-11 классы  | 70-90  |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее  |   | 2 мин  |
| Продолжительность выполнения домашних заданий, не более  | 1 класс   | 1,0 ч  |
|  | 2-3 классы  | 1,5 ч  |
|  | 4-5 классы  | 2,0 ч  |
|  | 6-8 классы  | 2,5 ч  |
|  | 9-11 классы   | 3,5 ч  |
|  | 5-11 классы   | 1,0 ч  |

|  |             |     |
|--|-------------|-----|
| Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг | 1-2 классы  | 1,5 |
|  | 3-4 классы  | 2,0 |
|  | 5-6 классы  | 2,5 |
|  | 7-8 классы  | 3,5 |
|  | 9-11 классы | 4,0 |

#### 4.2. Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

За основу формирования шкалы трудности разработчиками Гигиенических нормативов было взято восприятие обучающимися содержания и формы проведения школьных уроков. На основании анализа был выведен средний балл. Он отражает степень сложности материала для усвоения среднестатистическим обучаемым.

На основании собранных оценок самыми трудными считаются узкопрофильные предметы с углубленным изучением, а также дисциплины математического цикла и информатика. Общее распределение учебных предметов по сложности представлено следующим образом:

- высший рейтинг сложности получили также русский и иностранный языки, химия и физика;
- самыми легкими по выведенной шкале сложности стали физкультура, труд, черчение, музыка и ИЗО: их степень сложности не превышает 3–4 баллов;
- средними по трудности школьники считают гуманитарные науки — литературу, историю, цикл естествознания.

Для составления расписания необходимо использовать шкалы трудности предметов для каждого уровня обучения соответственно. При этом подсчитывается сумма баллов по дням недели в каждом классе. Школьное расписание оценивается положительно в том случае, если образуется один подъем — во вторник или (и) среду. Школьное расписание оценивается как «нерациональное» при наибольшей сумме баллов в понедельник или субботу, а также при равномерном распределении нагрузки в недельном цикле.

Таблица 9 — Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

| Учебные предметы                           |                                 | Количество баллов (по классам) |    |    |    |    |
|--|---------------------------------|--------------------------------|----|----|----|----|
|  |                                 | 5                              | 6  | 7  | 8  | 9  |
| Физика                                     |                                 | -                              | -  | 8  | 9  | 13 |
| Химия                                      |                                 | -                              | -  | -  | 10 | 12 |
| История                                    |                                 | 5                              | 8  | 6  | 8  | 10 |
| Иностранный язык                           |                                 | 9                              | 11 | 10 | 8  | 9  |
| Математика                                 | Математика                      | 10                             | 13 | -  | -  | -  |
|  | Геометрия                       | -                              | -  | 12 | 10 | 8  |
|  | Алгебра                         | -                              | -  | 10 | 9  | 7  |
| Природоведение                             |                                 | 7                              | 8  | -  | -  | -  |
| Биология                                   |                                 | 10                             | 8  | 7  | 7  | 7  |
| Литература                                 |                                 | 4                              | 6  | 4  | 4  | 7  |
| Информатика и ИКТ                          |                                 | 4                              | 10 | 4  | 7  | 7  |
| Русский язык/Родной язык                   |                                 | 8                              | 12 | 11 | 7  | 6  |
| География                                  |                                 | -                              | 7  | 6  | 6  | 5  |
| Искусство                                  | Изобразительное искусство       | 3                              | 3  | 1  | -  | -  |
|  | Мировая художественная культура | -                              | -  | 8  | 5  | 5  |
|  | Музыка                          | 2                              | 1  | 1  | 1  | -  |
| Обществознание (включая экономику и право) |                                 | 6                              | 9  | 9  | 5  | 5  |
| Технология                                 |                                 | 4                              | 3  | 2  | 1  | 4  |
| Черчение                                   |                                 | -                              | -  | -  | 5  | 4  |
| Основы безопасности жизнедеятельности      |                                 | 1                              | 2  | 3  | 3  | 3  |
| Физическая культура                        |                                 | 3                              | 4  | 2  | 2  | 2  |

### 4.3. Обучение в условиях дистанта

Необходимость помощи обучающимся при организации самостоятельной учебной деятельности особенно стала очевидной в период пандемии, в условиях дистанционного обучения. Обучающийся должен был сам организовать свое рабочее место, обеспечить возможность удаленной коммуникации, организовать доступ к цифровым ресурсам в библиотеках, самостоятельно готовить ответы на

домашние задания с привлечением интернет-ресурсов. В этих условиях учителю было крайне сложно обеспечить баланс между помощью ученику и делегированием ему полномочий по организации и реализации обучения, обеспечить реализацию обучения в здоровьесберегающих для себя и обучающегося условиях.

В отличие от традиционных уроков при дистанционном обучении значительное время у учителя занимали вопросы включения обучаемых с разным уровнем информационной грамотности и разными условиями доступа к удаленной коммуникации в общую деятельность на уроке. Эффективность обучения сохранялась только у лиц со сформированной информационной грамотностью, правильно организованным удаленным рабочим местом и развитой самостоятельностью в определении целей и методов достижения результата при сформированных таких личностных качествах, как работоспособность, независимость, целеустремленность, дисциплинированность.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Основными устройствами для дистанционного доступа обучающихся к учебной информации являются ноутбук или смартфон. Смартфоны применяются, как правило, вне рабочего стола, на минимальном расстоянии от глаз пользователя, что не позволяет обеспечить ему оптимальную рабочую позу и может приводить к быстрому утомлению.

Развитию утомления способствует также и необходимость обучающегося одновременно читать текст с экрана, слушать учителя и вести записи. При этом отсутствует изменение фокусировки зрения между дальним (доска в классе) и ближним (гаджет или тетрадь) объектами. Такие особенности аккомодации приводят к перегрузке глазных мышц. Использование ноутбука и смартфона сопровождается уменьшением частоты моргания и, соответственно, увлажнения роговицы глаза. Поэтому длительное использование компьютерной техники приводит к синдрому сухого глаза, способствуя зрительному переутомлению.

Для предупреждения негативных последствий использования ИКТ требуется обучение обучающихся зрительной гимнастике, а также предъявление учебной информации на разном удалении от глаз обучающегося.

Кроме того, длительный контакт с компьютером в учебное и внеучебное время повышает риск формирования зависимости от него.

---

В настоящее время в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» внесены изменения от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» о запрете использования обучающимися средств радиотелефонной связи во время проведения учебных занятий. Использовать средства связи во время проведения учебных занятий допускается только в случае возникновения угрозы жизни или здоровью обучающихся, работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, иных экстренных случаях<sup>20</sup>.

#### 4.4. Организация самостоятельной учебной деятельности обучающихся с использованием средств ИКТ

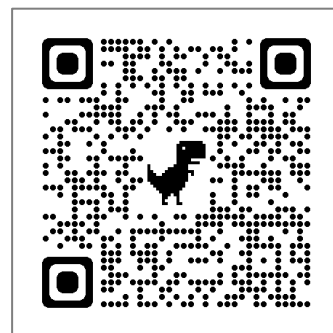
При организации самостоятельной учебной деятельности с использованием средств ИКТ необходимо убедиться в понимании обучающимся правил безопасности такой работы. В отличие от образовательной организации, где защита коммуникаций входит в лицензионные требования, в домашних условиях этим занимаются либо его родители, либо он сам.

Прежде всего, важно познакомить школьников и родителей с рекомендованным порядком организации рабочего места.

Например, оно может быть таким, как представлено на рисунке 14.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора ([«О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома»](#)), рабочее место с применением электронных средств обучения желательно размещать в отдельной комнате и в месте, предупреждающем формирование отраженных бликов на экране при естественном и искусственном освещении.

Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка-левши — справа.



---

<sup>20</sup> <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202312190026?index=3>



Рисунок 14 — Рабочее место школьника

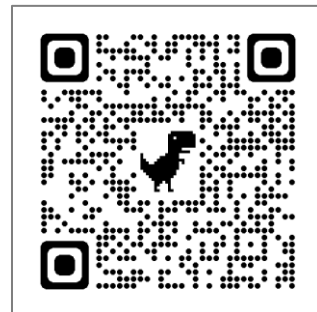
Монитор должен находиться прямо перед глазами ребенка (чтобы ему не приходилось поворачиваться). Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см. Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости. Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони. Нельзя опираться грудью о край стола.

При письменной работе расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки должны лежать свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой.

Обе ноги всей ступней опираются на пол. При письме ребенок должен опираться о спинку стула поясницей, при чтении материала он сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

Мебель должна соответствовать росту ребенка и соответствовать требованиям [Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 025/2012 «О безопасности мебельной продукции»](#), иметь документ, подтверждающий ее качество и безопасность – сертификат соответствия или декларации о соответствии.



Правильная поза при самостоятельной учебной деятельности показана на рисунке 15.

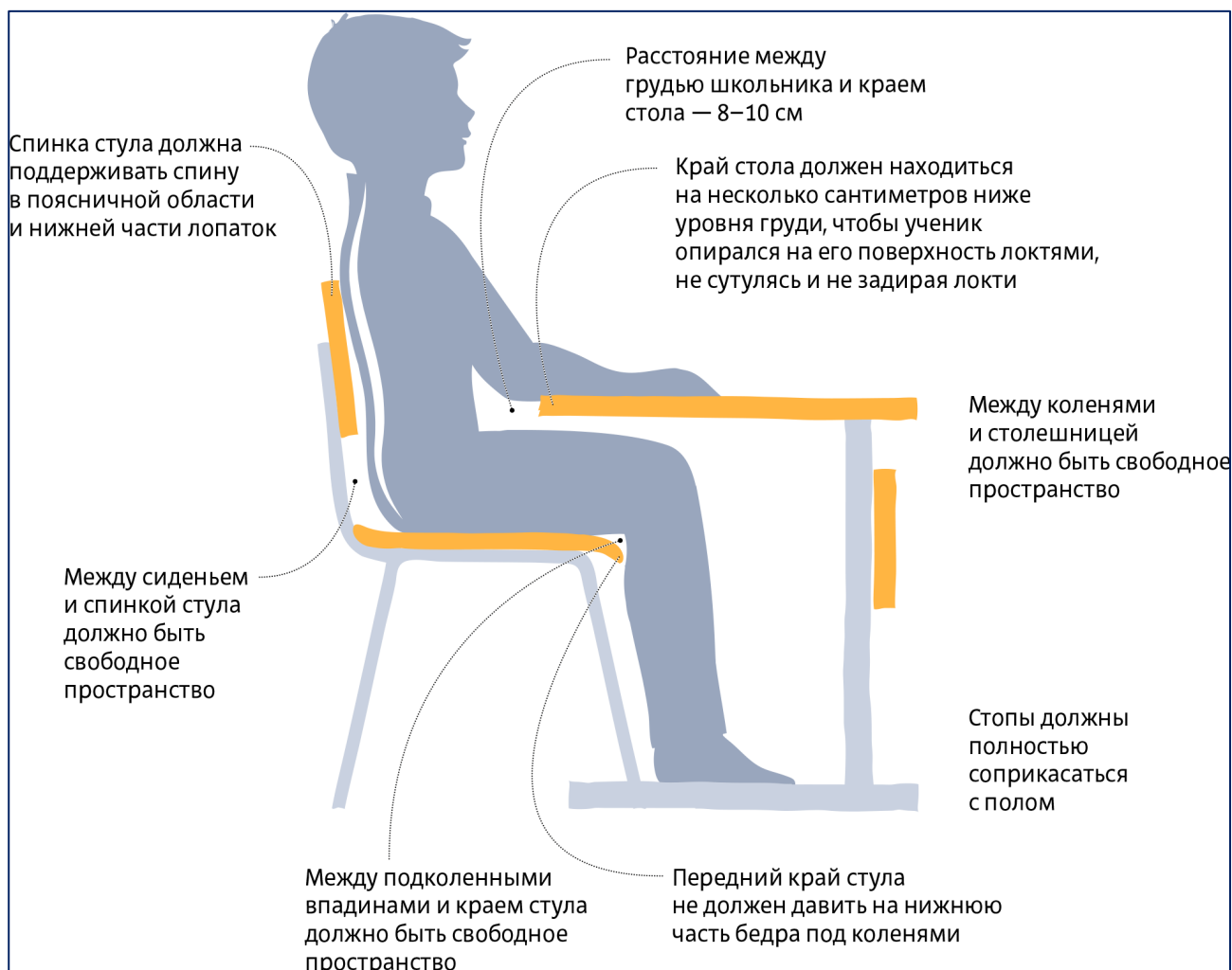


Рисунок 15 — Правильная поза при самостоятельной учебной деятельности

### К детской мебели предъявляются следующие гигиенические требования:

- соответствие размеров мебели: росту, возрасту ребенка, требованиям эргономики;
- материалы мебели должны быть безвредны для здоровья детей;
- в помещении не должно быть запаха мебели;
- мебель должна быть окрашена в светлые тона, поверхность должна быть матовой, не создавать блеска, предупреждая возникновение ослепленности;
- поверхность мебели должна быть гладкой, без трещин и ворсистости, легко подвергаться мытью с моющими и дезинфицирующими средствами.



## НАУКА — ШКОЛЕ

Самостоятельная учебная работа в домашних условиях сочетает в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, поэтому при ее выполнении рекомендуется делать небольшие перерывы для отдыха (каждые 30–45 мин.) для снятия локального напряжения с мышечного корсета ребенка в формате подвижных игр или «физкультурных минуток».

В соответствии с СанПиН 1.2.3685–21 приступать к выполнению домашнего задания нужно после обеда и достаточного отдыха, что совпадает с интенсивностью функциональной деятельности всех систем организма и с физиологическими особенностями работоспособности детей.

Лучше начинать самоподготовку в 15–16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности. Родителям необходимо объяснить ребенку, как правильно сидеть во время выполнения заданий, а именно:

- ✳ сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову;
- ✳ ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни должны опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Правильно организованное рабочее место способствует укреплению состояния здоровья ребенка, а также успешному освоению школьной программы.

---



Таблица 10 - Продолжительность использования электронных средств обучения

| Электронные средства обучения | Классы                     | на уроке, мин, не более | суммарно в день в школе, мин, не более | суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|--|--|
| Интерактивная доска           | 5-7 лет                    | 7                       | 20                                     | -  |
|                               | 1-3 классы                 | 20                      | 80                                     | -  |
|                               | 4 классы                   | 30                      | 90                                     | -  |
|                               | 5-9 классы                 | 30                      | 100                                    | -  |
|                               | 10-11 классы, 1-2 курс ПОО | 30                      | 120                                    | -  |
| Интерактивная панель          | 5-7 лет                    | 5                       | 10                                     | -  |
|                               | 1-3 классы                 | 10                      | 30                                     | -  |
|                               | 4 классы                   | 15                      | 45                                     | -  |
|                               | 5-6 классы                 | 20                      | 80                                     | -  |
|                               | 7-11 классы, 1-2 курс ПОО  | 25                      | 100                                    | -  |
| Персональный компьютер        | 6-7 лет                    | 15                      | 20                                     | -  |
|                               | 1-2 классы                 | 20                      | 40                                     | 80   |
|                               | 3-4 классы                 | 25                      | 50                                     | 90   |
|                               | 5-9 классы                 | 30                      | 60                                     | 120  |
|                               | 10-11 классы, 1-2 курс ПОО | 35                      | 70                                     | 170  |
| Ноутбук                       | 6-7 лет                    | 15                      | 20                                     | -  |
|                               | 1-2 классы                 | 20                      | 40                                     | 80   |
|                               | 3-4 классы                 | 25                      | 50                                     | 90   |
|                               | 5-9 классы                 | 30                      | 60                                     | 120  |
|                               | 10-11 классы, 1-2 курс ПОО | 35                      | 70                                     | 170  |
| Планшет                       | 6-7 лет                    | 10                      | 10                                     | -  |
|                               | 1-2 классы                 | 10                      | 30                                     | 80   |
|                               | 3-4 классы                 | 15                      | 45                                     | 90   |
|                               | 5-9 классы                 | 20                      | 60                                     | 120  |
|                               | 10-11 классы, 1-2 курс ПОО | 20                      | 80                                     | 150  |

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Основным повреждающим фактором при работе с ИКТ средствами считается, так называемое, **экранное время**.

**Экранное время** — это время, проведенное у экранов любых видов устройств: смартфонов, планшетов, компьютеров или телевизора.

Сегодня к домашним телевизорам добавились устройства с экранами: от игровых приставок до компьютеров. Экранное время с этими устройствами оценивали как совокупное с просмотром телевизора. Доказано, что высокие показатели экранного времени (более 6 часов в сутки) вызывают у детей депрессивные состояния. Сокращение этого времени до получаса в день значительно повышает качество жизни ребенка и оптимизирует его самочувствие.

ВОЗ отмечает, что сокращение времени сидячего образа жизни и обеспечение качественного сна у детей улучшают их физическое, психическое здоровье и благополучие, помогают предотвратить детское ожирение и связанные с ним заболевания в дальнейшей жизни. Отмечается улучшение когнитивных показателей (на примере успеваемости) и снижение уровня стресса и развития психологических проблем.

Рост физической активности приводит к улучшению работы сердечно-сосудистой системы, росту мышечной массы, снижению артериального давления, профилактике сахарного диабета и инсулинорезистентности.



### Важно!

Для возрастной группы детей от 5 до 17 лет рекомендуется до одного часа в день в течение недели высоких **аэробных нагрузок** средней и высокой интенсивности.

К аэробным относятся непрерывные (не менее 30 мин.) физические упражнения с большим количеством повторов, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений. Они могут быть циклическими (ходьба, бег, плавание, велоезда и др.) и ациклическими (танцы, спортивные игры и др.). Не менее трех раз в

неделю необходимы аэробные упражнения высокой интенсивности. Начинать упражнения лучше с малой интенсивностью с постепенным ее увеличением. Важно поощрять физическую активность детей в течение дня и с учетом особенностей их здоровья.

#### 4.5. Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультурных минуток



##### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение — стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 — обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 — и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение — сидя на стуле, руки на пояс. 1 — повернуть голову направо. 2 — повернуть голову налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

4. «Умные ушки». Массаж ушных раковин. Ушные раковины осторожно заворачиваются вперед — назад три раза, массируются ладонками вверх — вниз три раза.

5. «Часики». Разнонаправленные движения: голова — вправо, язык влево и наоборот. Глаза и руки вправо, язык влево и наоборот. Глаза и руки вправо, язык и нога (выпад) — влево и наоборот

##### **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх. 2 — поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. «Зевание» и «Потягивание».

Попробуйте зевнуть. Сделайте глубокий, свободный, громкий зев, легко снимающий напряжение. Потянитесь.

#### ***Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:***

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 — то же в другую сторону, 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 — исходное положение, 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. «Физкультура сидя». Сидя за партой, поднять одну ногу, вращать ее в одну сторону, в другую. Поднять другую ногу, вращать в одну сторону, в другую. Нога на пятке. Вращать носок в одну сторону, в другую. Повторение упражнения двумя ногами. Ногу поднять на носок, опустить. Так же вторую. Потом обе.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Режим физической активности позволяет избежать малоподвижного образа жизни, предупредить развитие ожирения, поведенческих нарушений и нарушений сна. Необходимо ограничить время, проводимое ребенком в сидячем положении, сократить экранное время с устройствами доступа в интернет и игровыми консолями. Влияние экранного времени на образ жизни особенно проявилось в последние годы. Активное использование перемещаемых в процессе деятельности устройств доступа в интернет, не привязанных к конкретному рабочему месту, приводит к их использованию в вынужденной позе, с нарушениями рекомендуемого

расстояния глаз до экрана и фактически неограниченным экранным временем. У детей это сопровождается низким уровнем владения мелкой моторикой, рассогласованностью между командами головного мозга и движениями рук при выполнении работы, уменьшением словарного запаса, коммуникативных навыков, задержкой развития, развитием симптомов синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Длительное экранное время приводит к развитию перенапряжения, усталости, рассеянности и раздражительности, что, в свою очередь, приводит к изменениям в конкретных областях мозга, контролирующим настроение и мысли.

Особое значение физическая активность приобрела в период самоизоляции и пандемии. Но с учетом продолжающегося периода удаленной работы во многих секторах экономики рекомендации Роспотребнадзора распространяются на всех лиц с малоподвижным образом жизни и выполнимы даже в условиях домашнего пребывания. Рекомендации включают в себя: короткие перерывы в течение дня и переключение с одного вида деятельности на другие; более активное использование программ физической активности в рамках совместных упражнений онлайн; более активные и длительные пешие прогулки. Предпочтительно заменить сидячую позу при выполнении каких-либо действий на положение стоя. Для расслабления предпочтительно использование методик аутогенной тренировки. Питание рационально организовывать с потреблением достаточного количества питьевой воды, большим количеством клетчатки (овощи, фрукты, зелень) с ограничением сахара, мучных продуктов и соли.

---

Одной из наиболее простых форм физической активности является пешая ходьба.



**Важно!**

Роспотребнадзор рекомендует для разных возрастных групп разные показатели минимальной пешей активности (в шагах) в день. Для детей в возрасте от 5 до 10 лет это 11-15 тыс. шагов, подростков — 12-20 тыс., взрослых — 5-10 тыс., пожилых — 3-5 тыс. При наличии тяжелых заболеваний активность следует уменьшить. Темп передвижения не должен быть ускоренным, поскольку это приводит к увеличению длины шага и прогрессивному утомлению. Желательно соблюдение традиционной скорости передвижения в

4-5 км/ч. Предпочтительно использование специальных устройств для контроля пройденного расстояния. Обувь должна быть спортивной.

Вне образовательной организации ребенок использует устройство с экраном вне рабочего стола, чаще лежа или сидя в кресле, на диване и т. д. Тем самым нарушается безопасное расстояние экрана устройства от его глаз. А это не менее трех метров от экрана при просмотре телевизора и не менее 50 см для других устройств, а при использовании планшета он должен располагаться и под углом не менее 30 градусов к оси зрения (п. 3.5.7 СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



*Кому предпочтительно запретить контакт с любыми экранами устройств?*

Это дети до 2-х лет, дети с нервными заболеваниями, в состоянии стресса, с нарушениями нервно-психического развития, с ослабленным зрением и после операции по его коррекции, при наличии диагностированных хронических заболеваний глаз.

Продолжительность просмотра регулируется взрослыми, но у младших школьников при просмотре в течение более 2-х часов отмечаются негативные последствия. Это повышение артериального давления и прочие. Не рекомендуется просматривать устройство, находясь сбоку от экрана и лежа. Просмотр предпочтителен при включенном общем освещении. Не рекомендуется совмещать просмотр с приемом пищи. При просмотре рекомендуется родителям вместе с ребенком периодически проводить гимнастику для глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10).



## Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

## Гимнастика для глаз



## ГЛАВА 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ



- Здоровье как образовательный продукт.
  - Эффективность самостоятельной работы: контроль развития утомления.
  - Оптимальность самостоятельной работы: контроль за физиологической «ценой».
  - Рациональность самостоятельной работы: учет индивидуальных особенностей организма
- Ключевые понятия.
- Эргономика индивидуальной учебной работы

### 5.1. Здоровье как образовательный продукт

#### *О влиянии умственной деятельности на телесное здоровье ребенка.*

О влиянии учебы на здоровье детей чаще говорят в негативном плане, поскольку фактов развития утомления и переутомления, психосоматических расстройств, снижение уровня здоровья в процессе учебы много.

Реже обсуждается вопрос о роли учебной деятельности ребенка в обеспечении его нормального развития, в созревании его центральных регуляторных систем (нервной, эндокринной, иммунной), которые определяют здоровье человека на многие годы вперед.

---

#### НАУКА — ШКОЛЕ



**Доказано, что ведущая деятельность является существенным фактором нормализации физиологического созревания ребенка.**

В то же время неоптимальность учебной деятельности или ее условий (учебные перегрузки, напряженные взаимодействия учитель — обучающийся, отсутствие учета индивидуальных особенностей ребенка) могут привести к предпатологическим и патологическим изменениям в организме ребенка.

**Важно!** *Так же, как учебная деятельность может оптимизировать или нарушать физиологические процессы в организме ребенка, так и физиологические процессы могут как способствовать, так и препятствовать успешной учебной деятельности.*

При этом связь физиологических процессов растущего организма с учебной деятельностью (и в узком и в широком смысле) редко встречается в чистом виде



(как правило, только при значительной патологии). Их влияние друг на друга опосредуется и реализуются через образовательную среду, образ жизни, культуру учебного труда, характер межличностных взаимодействий, что делает некорректным поиск прямых, механистических связей биологического и психосоциального.



Поэтому при рассмотрении взаимовлияния физиологии детского организма и самостоятельной работы обучающегося целесообразно использовать **понятие учебной работы**. Это разные формы, способы и условия учебной работы обучающегося: *не только освоение универсальных учебных действий, предметных знаний и умений, но и умение правильно держать ручку, слушать учителя, справляться с волнением перед контрольной работой, чередовать учебу и отдых, организовывать рабочее место, делать физкультурные упражнения для снятия учебного утомления, знать и применять знания о своих индивидуальных особенностях* и т.д.

---

Наибольшее напряжение физиологических систем организма приходится на *проверочные работы, выполнение контрольных заданий*. Но не меньше волнений, эмоционального напряжения и умственной нагрузки испытывают обучающиеся и во время самостоятельных работ. Ведь пускаясь в «свободное плавание» самостоятельной работы, школьник вынужден брать на себя ответственность за его результаты, самостоятельно регулировать не только порядок выполнения работы, но и выбирать необходимые учебные средства, создавать необходимые условия для достижения желаемого результата.



**Важно!**

Решение триединой задачи — повышения эффективности (качества) учебной работы, развития личности обучающихся и сохранении их здоровья — невозможно без знания школьной **физиологии, гигиены труда школьника, эргономики образовательного процесса**.

Для характеристики качества самостоятельной работы обучающихся потребуется использовать такие понятия, как умственная работоспособность, физиологическая «цена» учения, доступность образования, а также

соответствующие им эргономические показатели — эффективность, оптимальность, рациональность учебной работы.



### **Важно!**

Термин **«эргономика»** происходит от греч. *ἔργον* — работа и *νόμος* — закон.

**Педагогическая эргономика** — это междисциплинарная наука, которая решает проблемы совершенствования методов и условий учебного труда обучающихся с целью обеспечения одновременно и его результативности, и безопасности для здоровья человека.

**Умственная работоспособность** — это способность воспринимать и перерабатывать информацию, выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта. Работоспособность ученика определяет такой эргономический показатель учебного труда как его эффективность.

**Эффективность учебной работы** — это ее продуктивность, качество, точное, надежное достижение необходимых результатов, обеспеченное работоспособностью учащегося.

**Работоспособность** — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Работоспособность обучающегося зависит от такого физиологического показателя, как утомление.

**Утомление** — это физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности.

Еще один важный показатель — **физиологическая «цена» учебной работы**. Это те изменения, которые происходят в функциональном состоянии организма в результате целенаправленной деятельности в течение определенного времени. Физиологическая «цена» учебной работы определяет оптимальность учебной работы.

**Оптимальность учебной работы** — соотношение ее результатов и затраченных обучающимся ресурсов. Это обеспечение эффективности работы при невысокой ее физиологической «цене» (получение качественного результата при сохранении работоспособности, предупреждении утомления и

переутомления). В обеспечении оптимальности учебной работы большую роль играет соблюдение ее объема и темпа, благоприятного эмоционального фона обучения, санитарно-гигиенических и психофизиологических показателей учебного труда; научная организация труда.

**Доступность образования** — это равные возможности и условия для получения надлежащего образования, личностного роста и саморегуляции каждого ребенка, невзирая на разный уровень здоровья, индивидуальные особенности, этнокультурную принадлежность, социальный статус и т.д. Одним из условий доступности образования выступает рациональность учебного труда.

**Рациональность учебной работы** — достижение качественного результата за определенное время путем выбора наиболее подходящих способов работы (запоминания, представления информации, ее обработки, понимания, планирования и т.д.), исходя из индивидуальных особенностей обучающегося (его психофизиологических возможностей, способностей, учебных затруднений), состояния его здоровья, этнокультурной принадлежности, специфики экологических, геоклиматических, социокультурных условий окружающей среды.

**Самостоятельная работа** школьника — не только организованная учителем активная деятельность обучающихся, направленная на выполнение поставленной дидактической цели в специально отведенное для этого время (включая поиск знаний, их осмысление, закрепление, формирование и развитие умений и навыков, обобщение и систематизацию знаний), но и **учебный проект** самого учащегося по самообразованию и самоизменению — в целях повышения качества учебной работы, саморазвития и здоровьесбережения.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Приведем данные Института педиатрии и репродукции человека, которые отражают общую популяционную динамику.

При поступлении в школу значимых различий между городскими и сельскими детьми по гармоничности физического развития не выявлялось. У

городских школьников при первичном обследовании гармоничное развитие встречалось у 46,7% детей, чуть меньше было детей с дисгармоничным физическим развитием — 41,7%, резко дисгармоничное развитие было выявлено в 11,6% случаях. В это же время у сельских школьников более половины детей имели гармоничное ФР — 63,0%, дисгармоничное выявлялось у 26,9%, а резко дисгармоничное — в 10,1% случаев.

К 10-11 годам в группе сельских детей за четыре года число школьников с дисгармоничным и резко дисгармоничным развитием снизилось на 8,8%. В то же время в группе городских детей мы наблюдали противоположную картину: рост числа детей с дисгармоничным и резко дисгармоничным развитием на 15,4% при одновременном уменьшении количества гармонически развитых детей.

Такие изменения сопровождаются и характерными для современных школьников изменениями функциональных показателей. В среднем у каждого второго школьника отмечаются преморбидные (доболезненные) физиологические сдвиги, функциональные расстройства, в появлении которых играют роль психотравмирующие условия учебной работы.

У 26% младших школьников имеет место прогрессирующее течение артериальной гипертензии с ранним формированием в онтогенезе тенденции к повышению артериального давления (эссенциальной артериальной гипертензии). У 44,5% подростков уже фиксируется периодическое повышение артериального давления.

У 17-22% обучающихся 9-11 лет и у 20-25% подростков выявлены систематические головные боли. У 43,9% старшеклассников периодически регистрируется повышенное артериальное давление, у 10% - отмечаются боли в животе, у 20% - нарушения аппетита, у 25-26% - эндокринные нарушения. К концу обучения в школе у трети школьников выявляются аллергические реакции, возрастает количество функциональных нарушений нервной системы (психоэмоциональные расстройства, вегетососудистая дистония, первичная артериальной гипертензии, астеноневротическая симптоматика и т.д.) Все эти расстройства получили название дидактогенных, или информационных.

---

## *Последствия учебных перегрузок и психотравмирующих факторов на здоровье обучающихся*

Несмотря на функциональный характер дидактогенных расстройств, их прогноз может быть неблагоприятным.



На школьный период приходится два возрастных кризиса ребенка, когда закладываются основы здоровья взрослого человека. Именно в это время организм наиболее чувствителен к учебным перегрузкам и психотравмирующим факторам. По данным ряда исследователей, на сегодняшний день 80% болезней взрослых корнями уходят в школьные годы.

Попытки решить эту проблему только запретительно-ограничительными мерами представляется недостаточным. Кроме того, известно, что здоровье человека обеспечивается не тепличностью окружающей его среды, а, прежде всего, умением контролировать ее опасности, управлять ими, учитывать индивидуальные ресурсы своего здоровья и т.д. Поэтому на первый план выступает роль образования.

*Именно в школьные годы ребенок способен освоить способы учебной работы, которые обеспечат ее эффективность, соответствие возрастным возможностям и индивидуальным особенностям организма.*



**Важнейшие средства освоения обучающимися роли субъекта самопознания и самоизменения:**

**— универсальные учебные действия** (познавательные – базовые логические действия, базовые исследовательские действия, умения работать с информацией; регулятивные – умения самоорганизации и самоконтроля, включая самостоятельное планирование и управление своей познавательной деятельностью во времени; использование ресурсных возможностей для достижения целей; осуществление выбора конструктивных стратегий; коммуникативные – социальные навыки общения, умения совместной деятельности);

— **междисциплинарные (межпредметные) понятия**, предусмотренные ФООП ООО и СОО: эффективность, рациональность режима занятий, оптимальность варианта с учетом выбранных критериев и др., которые относятся к эргономике труда;

— соответствующие содержанию самостоятельной работы **предметные знания и способы действий**, необходимые для раскрытия предметного содержания самостоятельной работы, грамотного и обоснованного использования их в соответствии с рассматриваемой проблемой / темой.

В самостоятельной работе обучающегося могут присутствовать две цели — одна, внешняя, дидактическая, связанная с ее предметным содержанием, другая — внутренняя, рефлексивная, связанная с самопознанием и формированием умений и знаний эргономики учебного труда.

#### ***Цели самостоятельной работы:***

— психологическая установка на самостоятельное систематическое пополнение своих знаний и выработку умений ориентироваться в потоке научной и общественной информации при решении новых познавательных задач (чему хочу научиться, о чем мечтаю, каким хочу стать);

— мотивация самопознания, самосовершенствования, саморегуляции как средства повышения качества учебной работы при снижении ее физиологической «цены» (учеба в радость, любознательность, любимое творчество, комфортные условия, удовлетворение двигательной потребности, экономия сил, времени умственной работы, здоровье и качество обучения);

— применение / усвоение эргономических знаний и умений – о том, как можно повысить эффективность учебной работы и ее безопасность для здоровья (*см. подробнее в разделе 6.3.*);

— рефлексия разных способов выполнения задания с точки зрения индивидуальной рациональности и эффективности учебной работы; обмен личным опытом с классом;

— рефлексия своих учебных затруднений, определение способов самопомощи в их преодолении, обмен опытом;

— освоение умений саморегуляции с учетом своих индивидуальных особенностей — «сильных» и «слабых» сторон.



### Возможные направления самопознания в процессе самостоятельной работы:

- умственная работоспособность,
- влияние внешних условий на умственную работоспособность;
- варианты саморегуляции умственной работоспособности;
- сила нервной системы;
- скоростные характеристики выполнения учебных заданий (быстрый – медлительный);
- виды памяти (сильной/слабой);
- виды модального восприятия (сильного/слабого);
- внимание;
- доминирование руки, глаза, уха;
- планирование:
- приемы усвоения нового материала;
- варианты самопроверки результатов работы;
- учебные затруднения;
- личные «секреты» успеха в учебе.

Наибольшими возможностями для самопознания и саморегуляции хода самостоятельной работы обладают такие виды самостоятельной работы, как реконструктивно-вариативные, эвристические и творческие. Воспроизводящие самостоятельные работы по образцу, хоть и имеют ограниченные возможности варьировать ход работы, тем не менее, тоже могут быть использованы, например, для рефлексии своих учебных затруднений, влияния внешних условий на умственную работоспособность, определения индивидуальных особенностей своего организма.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Основные принципы здоровьесбережения в образовании были заложены еще Я. Коменским. Именно он говорил, что «совершенно неразумно тот, кто считает необходимым учить детей не в той мере, в какой они могут усваивать, а в какой только сам он желает» и «все, подлежащее

изучению, должно быть распределено сообразно ступеням возраста так, чтобы предлагалось для изучения только то, что доступно восприятию в каждом возрасте».

---

**Ключевые принципы здоровьесбережения** при организации самостоятельной работы обучающихся – это:

- учет педагогом возрастных возможностей обучающихся;
- разработка заданий самостоятельной работы, сочетающих задачу учебного предмета и задачу самопознания;
- задания, включающие применение результатов самопознания при выполнении самостоятельных работ;
- осознание факта существования различия обучаемых по их состоянию здоровья (режиму выполнения задания) и типологическим психофизиологическим характеристикам (особенностям восприятия, памяти, внимания, скорости работы, предпочтительной формы получения информации и условий выполнения задания),
- вариативность учебных заданий с учетом типологических психофизиологических особенностей обучающихся и их правом выбора вариантов,
- знание спектра учебных затруднений обучающихся (в организации выполнения задания, выполнении логических действий, пространственных ориентациях, дифференцированности восприятия, перекодировании информации) и путей их преодоления,
- групповая дифференциация самостоятельных заданий с учетом учебных затруднений обучающихся и путей их преодоления,
- в случае групповой самостоятельной работы – учет индивидуальных особенностей участия обучающихся в совместной работе;
- предупреждение конфликтной и эмоционально негативной обстановки выполнения заданий;
- создание условий для формирования личной мотивации к самостоятельной работе, самопознанию и саморазвитию;
- опора на владение обучающимися необходимыми универсальными учебными действиями, предметными и метапредметными знаниями;



— обеспечение эргономичности учебной работы (эффективности, рациональности и оптимальности), безопасности среды выполнения самостоятельной работы;

— учет разницы условий выполнения самостоятельной работы в классе и дома.

## 5.2. Эффективность самостоятельной работы: контроль развития утомления



**Важно!**

**Эффективность** выполнения обучающимся самостоятельной работы зависит от его умственной работоспособности. Причиной снижения работоспособности обучающихся является развитие у них утомления. Субъективно состояние утомления ощущается как усталость: слабость, ухудшение внимания и памяти, падение интереса к работе, сонливость в дневное время суток

**Утомление** — защитная реакция организма на неблагоприятные условия работы, которая проявляется в развитии в мозге охранительного торможения. Утомление может быть вызвано монотонным характером выполняемого задания, недостаточностью или избыточностью обрабатываемой информации, ограниченностью времени на выполнение задания, эмоциональным напряжением человека (как отрицательным, так и положительным), наличием шума, душным помещением, длительной неподвижностью (статической нагрузкой, или «позным напряжением»), работой с мелким шрифтом или плохо пропечатанным текстом и т.д.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



Ученые выяснили, что происходит в мозге и организме ребенка при утомлении. Снижается кровенаполнение сосудов мозга. Падает чувствительность органов чувств и мышечная сила. Снижается координация. Изменяется почерк.

На первой стадии развития утомления организм мобилизует свои силы. Ученик начинает спешить закончить задание. Повышается двигательная активность (иногда появляется болтливость), усиливается нажим почерка, наблюдается эмоциональное напряжение, увеличивается концентрация

внимания. Если на этой, первой стадии, развития утомления, двигательную активность затормозить (а она носит приспособительный характер и вывести человека из состояния утомления), то на следующей стадии развития утомления внимание и аналитическая активность мозга падает, происходит «соскальзывание» с логического, абстрактного, на конкретное, буквальное мышление (в голове «туман»). При письме буквы начинают утрачивать кривой наклон, выходят за пределы строки. Обедняется лексическая сторона речи. Организм ребенка переходит в энергосберегающий режим.

Природным средством **снятия утомления** является **двигательная активность** (например, ходьба), **свежий воздух, смена занятий, полноценный ночной сон** (шоколадка не поможет!). Для младших школьников полезен **дневной сон**.

При хронически возникающем состоянии утомления, которое уже не снимается дневным и ночным отдыхом или сменой занятий, развивается переутомление. Резко и длительно снижается стрессоустойчивость организма. В этом состоянии возможны простудные заболевания, обострение хронических патологий. Появляются головные боли, нарушается сон, снижается масса тела, замедляется рост, возникает раздражительность. Кровоснабжение мозга длительно не нормализуется (!). В ответ на физическую нагрузку сосуды мозга реагируют «парадоксально» — не расширением, а сужением (то есть, при переутомлении физкультура не разрешена). В коре формируются очаги застойного торможения, становится характерным «застывание» на одной мысли, на одной строчке при чтении. Распадается структура и последовательность когнитивных операций, их внутренняя организованность, теряется общая картина работы, ее конечная цель, внимание фокусируется на частностях. Обостряются оборонительные реакции ребенка: он начинает грубить, старается скрыть неудачи или же полностью отказывается от работы («мне не интересно») — что нередко воспринимается как невоспитанность и вызывает порицание взрослых.



**Задача учителя** — не допускать переутомления обучающихся, внимательно следить за работоспособностью каждого ученика в классе, отмечая уже первые признаки усталости и давая возможность ребенку восстановить свои силы (сменой вида занятий, подвижными играми, отдыхом).

Работоспособность ребенка изменяется в течение учебного дня. По данным ряда авторов, **первый урок** является вработыванием, **второй** — оптимальным, с **третьего** начинается снижение работоспособности, усиливающееся на **четвертом уроке**. Согласно нашим исследованиям, проведенным в условиях экологически неблагоприятной территории, утомление развивается уже с середины второго урока, поэтому самое оптимальное время для самостоятельных работ — начало второго урока.

Следует помнить, что самостоятельные задания по разным предметам характеризуются разной трудностью, насыщенностью и эмоциональностью и, соответственно, обладают различной способностью вызывать утомление (см. главу 5 «Гигиенические требования к организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся»).

Важно также знать характер распределения работоспособности учащегося и на уроке. **Первый этап урока** — вработывание — длится до 3-5 минут. В течение этого времени постепенно повышаются показатели работоспособности ребенка, усиливается внимание, снижается двигательное возбуждение. **Следующие 10-15 минут** длится период оптимальной работоспособности, который может быть удлинён до 20 минут специальными методами: разнообразной, интересной работой со сменой видов деятельности. Затем неизбежно следует **спад работоспособности**. Для ее восстановления может быть использована физкультминутка или (в зависимости от уровня утомления) пассивный отдых — релаксационная пауза, движения под музыку, слушание звуков природы, рассматривание цветографических композиций, эмоциональный всплеск (например, юмор). После отдыха на **25-35 минуте** урока работоспособность снова повышается.

В недельной динамике работоспособности можно отметить периоды:

**понедельник** — вработывание

**вторник, среда** — оптимум

**четверг** — повышение напряжения и снижение эффективности работы (растет ее «физиологическая цена»)

**пятница** — работоспособность ниже, чем в другие дни недели

При составлении недельного расписания уроков следует с понедельника до среды постепенно увеличивать суммарное число баллов трудности уроков. В четверг она должна снижаться примерно до уровня вторника, а в пятницу становиться выше, чем в среду. Однако для математики продуктивность уроков несколько иная — она повышается до четверга, а затем снижается.



Не рекомендуется организовывать самостоятельную работу на последних уроках, в конце учебной недели, в неблагоприятные по метеорологическим показателям дни. В группу риска попадают дети с хроническими заболеваниями, часто длительно болеющие, а также дети с выраженной недельной динамикой работоспособности (резким ее падением в конце недели), что может свидетельствовать о высоком напряжении их адаптации.

Переутомление является причиной 20% психоневрологических заболеваний школьников, причем 70% их приходится на младший школьный возраст. Переутомление способствует обострению хронических заболеваний ребенка, снижает его устойчивость к инфекциям и загрязнителям среды.

Рассмотренные факторы, влияющие на развитие у обучающихся утомления, безусловно, значимы. Тем не менее, следует помнить, что первостепенное значение для отсрочивания наступления утомления играет **положительная мотивация** обучающегося к выполняемой учебной работы, ее личный смысл. Формирование такой мотивации — сложная, но необходимая задача педагога. В его методическом арсенале должны присутствовать разные варианты мотивации к самостоятельной работе: возможная личная значимость, подкрепляющие примеры из практики, высказывания значимых лиц, цитаты великих людей. Основные внешние признаки развития переутомления у обучающихся представлены в Таблице 11.

Таблица 11 — Внешние признаки развития утомления у школьников

| Объект наблюдения | Утомление                                  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
|                   | Незначительное                             | Значительное  | Резкое   |
| Внимание          | Редкие отвлечения                          | Рассеянное, частые отвлечения   | Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует                     |
| Поза              | Непостоянная, потягивание ног, выпрямление | Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивается, поддерживает голову руками | Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула |

|                            |                               |   |   |
|----------------------------|-------------------------------|---|---|
| Движения                   | Точные                        | Двигательное беспокойство, суетливые движения рук, пальцев, движения неуверенные, напряженные, снижается координация, изменение почерка   | Двигательное расслабление, вялость. Ложится на парту. Ухудшение почерка.  |
| Почерк                     | Без изменения                 | Усиливается нажим, текст «продавливается» в бумагу. Нажим постоянный. Буквы теряют наклон, появляются ошибки на «невнимательность», чаще те, которые раньше были систематическими | Не видит строчку, буквы «скачут», разного размера, разный нажим (слово начинается с большим нажимом, потом к концу слова снижается), может не прописывать конец слова, пропуски букв, слогов, текст залезает на поля          |
| Интерес к новому материалу | Живой интерес, задает вопросы | Слабый интерес, отсутствие вопросов   | Полное отсутствие интереса, апатия  |
| Учебная деятельность       | Без изменения                 | Снижается скорость выполнения работ (чтения, письма) или начинает торопиться<br>Учебная деятельность сопровождается мышечным и эмоциональным напряжением. Может покраснеть лицо   | Часто отказывается от работы. Читая, не понимает прочитанное. Скандированное чтение. Несколько раз читает одно и то же слово, чтобы понять. Решая задачу, останавливается посередине и не может вспомнить, что делал и зачем. |



По данным школьных физиологов, в 70-х годах, в отличие от сегодняшнего времени, в течение учебного дня работоспособность обучающихся при выполнении учебных и внеучебных заданий оставалась для каждого ребенка относительно постоянной и стабильной величиной. Причина этого — и подвижные игры детей на воздухе во дворах домов, и длительные пребывания на природе. В 70-х годах XX века характер изменения работоспособности школьников и в учебном году тоже был иным — с минимумом в конце декабря и в конце учебного года. Вероятно, сегодня сказывается общее снижение потенциала адаптации в детской популяции.

---

### ***О «сезонности» результатов самостоятельных работ и регуляции умственной работоспособности***

Хроническим утомлением обучающихся можно объяснить разницу в результатах контрольных и самостоятельных работ по русскому языку, проводимых осенью и весной. Сложные алгоритмизированные действия, необходимые для выполнения заданий по русскому языку являются высокоэнергетическими процессами и при утомлении механизмы, их обеспечивающие, могут «выключаться». По итогам весеннего среза знаний число детей со средним и низким уровнем может оказаться больше, чем осенью. Иногда аналогичная картина наблюдается и по математике, при решении зрительно-пространственных задач. Это должно встревожить и учителя и родителей, так как свидетельствует о снижении активности эволюционно древних зон пространственного анализа и синтеза, обширном торможении, затронувшем центры природной адаптации. Таким образом, при проверке знаний обучающихся в конце учебного года можно получить информацию о том, насколько соответствовал учебный процесс эргономическим требованиям.



Для увеличения времени оптимальной работоспособности ребенка при выполнении самостоятельной работы важна строгая **дозировка учебной нагрузки**; соблюдение санитарно-гигиенических требований; обеспечение двигательной активности; оптимальный темп деятельности; отсутствие монотонии; приток свежего воздуха; достаточная освещенность; комфортная температура (от +15° до +22°).

Физкультминутка после сложной самостоятельной работы (или во время нее — при ее продолжительности) должна решать задачи: снять усталость и эмоциональное напряжение; улучшить настроение. При самостоятельной работе в классе можно предложить детям упражнения на координацию движений тела, для отдыха глаз, а также дыхательные упражнения (примеры полезных упражнений приведены в конце главы). Снятию утомления может помочь музыкальное сопровождение, а также игровой момент. При подборе музыкальных произведений следует исходить из физиологических исследований влияния музыки и отдельных звуков на работоспособность ребенка.



При организации самостоятельной работы в домашних условиях, когда сам ребенок регулирует процесс учебы, важно еще в классе научить его приемам предупреждения утомления. Это и умение создать благоприятные внешние условия выполнения работы: устранение отвлекающих сигналов, удобное рабочее место, изготовленные самим ребенком картинки-мотиваторы для поднятия настроения, карточки с условным изображением последовательности действий при выполнении работы и при ее проверке, самонаграда за успех. Важно, чтобы самостоятельная работа создавала положительный эмоциональный фон, внутреннюю мотивацию, то есть, поддерживала личный учебный и познавательный интерес. Ребенок должен понимать роль свободной двигательной активности для поддержания умственной активности, преодоления усталости и повышения качества работы.



Европейские ученые доказали, что под действием музыки Моцарта умственные способности повышаются, не зависимо от того, как к ней относится ребенок (нравится она или нет). Под музыкальное сопровождение произведений Моцарта ученики более продуктивно усваивают новый материал. Уже после 5 минут слушания заметно увеличивается концентрация внимания и сосредоточенность. Музыка Моцарта расслабляет и помогает собраться тревожным детям. Моцарт вызывает у детей прилив творческих сил. Лучше всего это выполняют «Соната для двух фортепиано до мажор», симфонии и концерты для скрипок. Мажорные тона настраивают и заставляют стремиться к победе.

При подборе цветового фона окружающего ребенка пространства важно учитывать, что зеленый цвет – цвет физиологического и психического оптимума, им можно активно пользоваться при первых признаках усталости, он снижает нервное утомление, обеспечивает психическое равновесие и в то же время настраивает на рабочий режим. Красный цвет активизирует физиологические процессы организма, двигательные структуры мозга, увеличивает напряжение мышц и помогает физической деятельности. Оранжевый цвет повышает чувственную и ассоциативную активность ребенка при выполнении творческих заданий, быстро снимает усталость при выполнении упражнений по русскому языку. Желтый цвет уменьшает страх, поднимает настроение, а в сочетании с синим цветом выступает благоприятным фоном при выполнении проверочных работ. Синий цвет активизирует умственную деятельность при занятии математикой, создает ощущение свежести и спокойствия. Воздействие же на ребенка фиолетового и черного цветов на уроках лучше исключить.

---



## Примеры упражнений для снятия утомления и повышения умственной работоспособности

### *Дыхательная гимнастика.*

1. Для мобилизации — долгий вдох (6-8 сек) и короткий выдох (4 сек), перерыв 2 сек
2. Для расслабления — короткий вдох (4 сек), долгий выдох (6-8 сек), перерыв 2 сек

### *Зрительная гимнастика.*

1. Упражнения для глаз входили во многие древние гимнастические системы в виде разнообразных движений глазами: вращение вверх-вниз, влево-вправо и другие. Такие упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области. После выполнения таких упражнений многие чувствуют себя значительно бодрее, особенно после сильного умственного утомления.

2. Пальминг (упражнение Бейтса). Если руки холодные, перед упражнением их следует согреть. Наложить две руки ладонками вверх так, чтобы первые фаланги мизинцев были соединены. Согнуть ладонки в пригоршни и наложить на глаза, опираясь на костную (не хрящевую) часть носа. Глаза должны свободно открываться под ладонями. Света не должно быть видно. Представить себе что-то бархатно-черное (муравья, ползущего по розе; точку на белой бумаге; черную букву. Если удастся представить черное, глаза отдохнули.

3. Моргание. Моргание на каждое прочитанное слово, или на каждую написанную букву, или на каждый вдох, или на каждый удар пульса. Выполняется ребенком самостоятельно, на саморегуляции.

4. «Рисуем глазами». Пробежать глазами линию, где стена сходится с потолком, очерчивая будущую «картину». «Нарисовать» глазами на потолке свое имя, солнце и т.д.. Это упражнение Бейтса способствует восстановлению зрения и улучшению кровоснабжения мозга.

### *Массаж, потягивание*

1. «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и согнуть немного в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении ото лба к макушке, ото лба до затылка, от ушей к шее.

2. «Умные ушки». Массаж ушных раковин. Ушные раковины осторожно заворачиваются вперед – назад три раза, массируются ладонками вверх – вниз

три раза. Упражнение активизирует активные точки, находящиеся на ушных раковинах.

3. «Огонек». Поместить палочку между ладонями, быстро вращать палочку между ладонями («зажигаем огонек»), переместить палочку на тыльную сторону ладони левой руки, затем правой руки и выполнить вращательные движения вверх - вниз.

4. «Постукивание». Палочкой (карандашом) легонько стучим по ладони правой руки, затем левой руки, стучим по тыльной стороне руки, затем производим «сухое умывание рук». Расслабление, руки вниз, слегка потрясем руками. «Массаж подушечек пальцев»

#### *На координацию*

1. «Парящий планер». Перекрестить голени, колени держать свободно. Добиться состояния равновесия, наклониться вперед, стараясь тянуться к полу, опускать руки при выдохе и поднимать при вдохе. Повторить три раза, потом поменять ноги.

2. Пальцы в кулак, кулак повернуть пальцами к себе, большой палец отставить в сторону (влево). Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой руки. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

3. «Кулак – ребро – ладонь». По очереди сначала одной рукой, потом другой сжать руки в кулак (опора – парта, к парте прикасается ладонь со стороны мизинца, большой палец отставлен вертикально вверх), затем пальцы разгибаются – «ребро», затем на парту кладутся ладони. Упражнение повторяется 8-10 раз. Задача: добиться автоматизма движений. Постепенно можно ускорять темп.

4. Из серии японских упражнений: массаж двумя сложенными вместе руками подушечек пальцев; массаж большим пальцем подушечек всех остальных пальцев этой руки; на координацию: одна рука принимает позу «бумага», другая – «кулак» («сугефа»), далее – менять позы.

### 5.3. Оптимальность самостоятельной работы: контроль за физиологической «ценой»

---



#### НАУКА — ШКОЛЕ

Ученые доказали, что напряжение физиологических систем первоклассника в школе по величине сравнимо с таковым у космонавтов во время полета. Не меньшее напряжение испытывает организм и более старших школьников при самостоятельном выполнении сложных и особенно проверочных заданий. Центральной мишенью таких физиологических «бурь» является сердечно-сосудистая система ребенка.

Известны объективные, расчетные, показатели физиологической «цены» учебной работы школьника. Так, на основе функциональной диагностики с помощью специальной аппаратуры variability кардиоритма ребенка можно судить о регуляции не только частоты сердечных сокращений, но и о состоянии вегетативной нервной системы, от которой зависит психосоматическое здоровье организма. Другим важным показателем физиологической «стоимости» обучения является адаптационный потенциал организма, который вычисляется с помощью формулы, предложенной Баевским Р.М.:

$$AP = 0,011 \times ЧП + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,273$$

где:

АП – адаптационный потенциал

ЧП – частота пульса (уд/мин)

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.)

МТ – масса тела (кг)

В – возраст (лет)

Р – рост (см)

Эти показатели дают информацию о соответствии учебной нагрузки способности организма ребенка компенсировать ее неблагоприятные воздействия или адаптироваться к ним – то есть, о физиологических резервах здоровья.

---



### Важно!

**Резервы здоровья** — это компенсаторно-приспособительные возможности организма противостоять неблагоприятным воздействиям, сохранять свое функциональное состояние.

### *От чего зависит физиологическая «цена» обучения ребенка?*

Тесная взаимообусловленность физиологических и психофизиологических изменений, происходящих в организме обучающихся под влиянием учебных нагрузок, свидетельствует о том, что такие изменения носят системный характер и формируются в результате последовательной цепи регуляторных сдвигов.

Соответственно, и их предотвращение тоже должно носить системный характер. Это значит, что соблюдение только гигиенических нормативов учебного процесса еще не является гарантией его безопасности для здоровья обучающихся.

Доказано, что физиологическая «цена» учебной деятельности зависит не только от физиологических резервов здоровья ребенка, но еще и от качества учебной информации, методики преподавания, методики учения, совместимости индивидуальностей учитель-ученик, соответствия школьных требований возможностям школьника и т.д.



Критическим моментом в развитии нарушений здоровья обучающегося выступает сшибка, конфликт между жесткими, нерегулируемыми самим ребенком, требованиями учебной программы (содержание и методы обучения, его темп, сложность, критерии и показатели оценивания), с одной стороны, и физиологическими возможностями организма адаптации к этим требованиям, самокомпенсации перегрузок, с другой стороны.

В зависимости от особенностей школьных требований в группу риска по высокой «цене» обучения могут попасть дети не только с отклонениями от возрастного развития, но и находящиеся в пределах нормы, например, мальчики с ведущими левым ухом и левым глазом (имеющие от природы слабую механическую память), дети с образным кодированием информации (им трудно даются аналитические задания), девочки с ведущими левым глазом и правым

ухом (становятся отстающими из-за медленно автоматизирующихся навыков) и так далее. Список можно продолжать долго.

Жесткая регламентация учебно-познавательной деятельности ученика со стороны школы (количественно-качественные требования к условиям и результатам учебной работы, которые школьник не вправе самостоятельно изменять) становится для некоторых детей управленческим стрессом, отражающим конфликт природной и социальной регуляции. Вот почему увеличивающиеся в детской популяции сердечно-сосудистые, неврологические, аллергические заболевания, дискинезии желчевыводящих путей и т.д. называют информационными, или дидактогенными, болезнями. Разовьется или нет такая болезнь, зависит от соотношения образовательных программ, работы учителя и резервов здоровья ребенка. Это означает, что сохранение здоровья школьника — проблема не только гигиеническая и физиологическая, но и педагогическая.

*Какими качествами должно обладать в идеале управление учебной работой ребенка и ее условиями, чтобы снизить физиологическую «цену» обучения?*

Во-первых, это **принцип «мягкого управления»**, основанный на обратной связи. Это сочетание обучения и самообучения, организации и самоорганизации, уважении интересов каждого ребенка, учет потребностей всех участвующих сторон. Альтернативное «мягкому» — «жесткое» управление. Это инвариантно заданные конечные цели и процесс их достижения, безальтернативность методов, средства, режима работы — не зависимо от собственных целей и возможностей ее участников.

**Двойное управление функций.** Например, это объяснение нового материала и логически, и эмоционально-образно; и вербально и визуально; и сжато и развернуто ... Хорошо и то, и другое. Плохо лишь «застревание» в том или ином выборе. Ведь на принципе двойного управления устроен любой живой организм. В этом секрет его «живучести», способности приспосабливаться к разным условиям и компенсировать вредные влияния. В работах Павлова И. П., Сеченова И. М., Ухтомского А. А. было доказано, что «играя» антагонистическими взаимодействиями как противовесами, живая система поддерживает свое здоровье (гомеостаз), и наоборот, утрата возможности к такому балансированию приводит к «перекоосу» функций в ту или иную сторону с развитием той или иной патологии. Доказано, что в группу риска по школьным болезням попадают дети, «застревающие» на том или ином характере выполнения учебной работы. И, наоборот, учебный процесс, в котором учитель тренирует способность детей

переходить от быстрого темпа к медленному и наоборот, от общего взгляда – к деталям и наоборот, перекодировать слуховую информацию в визуальную, двигательную, тактильную и т.д. – такой учебный процесс помогает школьнику успешно справляться с условиями и самостоятельной работы. Для развития «гибкости» ума важную роль могут сыграть тренировки во время самостоятельной работы.

Еще один принцип управления — **расширение поля выбора** способов, вариантов реагирования на действующие сигналы. Чем больше «разрешенных» вариантов — тем, значит, здоровее организм. Применительно к уроку это — обучение обучающихся разным *приемам* выполнения одного и того же учебного действия, поощрение творческой инициативы детей по разработке удобных для себя приемов. Например, это обучение детей разным приемам запоминания; разным приемам представления условия задачи для ее понимания, разным приемам удержания в руках ручки, разным приемам *применения* на практике того или иного правила по русскому языку и т.д.). Важно, чтобы ребенку было предоставлено право выбрать или самостоятельно найти для себя наиболее удобный, комфортный, результативный прием.

**Регуляция противоречий организма — среда.** Это принцип, который означает гибкое планирование образовательного процесса на основе обратных связей с учетом особенностей развития ребенка и его окружения. Отсюда — неприемлемость статичного, «срезового» характера «портрета» обучающегося. Если сегодня и сейчас у учащегося регистрируется физиологическая норма, то это еще не означает, что через час, в условиях повышения учебной нагрузки, в его организме не окажется дефицит компенсаторно-приспособительных резервов, чтобы избежать потерь здоровья. Поэтому важна не констатация факта «болен», «здоров», а выявление «узких» мест в резервах здоровья и развития каждого ребенка с учетом его социокультурного окружения.

Все перечисленные принципы управления отражают фундаментальное качество всех живых организмов — способность к **саморегуляции и самокомпенсации неблагоприятных факторов.**

В системе образования он означает важность обучения школьника универсальным учебным действиям, знанию своих слабых и сильных сторон, способам самопомощи в учении, упражнениям для развития резервов своего здоровья.



### Важно!

Все перечисленные принципы управления — это эквиваленты принципа **гуманизма** в педагогике и условие повышения **доступности** образования для всех. Он означает изначальное устранение направленности образовательного процесса на создание оптимальных условий лишь для определенной категории учеников, которые считаются детьми с «правильным» развитием.

Незнание или несоблюдение этих принципов приводит к блокированию естественных механизмов саморегуляции организма, ослаблению его защитных сил. Наиболее критичны эти последствия в периоды возрастных кризисов, когда возникающие функциональные нарушения могут принимать хронический характер.

Высокую физиологическую «цену» могут нередко имеют и самостоятельные работы, вызывая состояние эмоционального напряжения, переживаний, неуверенности в своих возможностях. Хотя условия самостоятельных работ в школе и дома отличаются, важно иметь в виду пять обязательных условий, как сделать такие работы не в ущерб здоровью ребенка.

**Во-первых, мотивация.** Формирование у обучающихся личной заинтересованности, интереса к процессу самостоятельной работы и к ее результатам, особенно, если она не ограничивается только дидактической задачей, а сопровождается, например, самопознанием (см. подробнее в следующем разделе). Ученые доказали, что положительная мотивация включает постпроизвольное внимание ребенка, которое снимает умственное утомление, в разы повышает производительность учебной работы и приносит удовлетворение. (Нередко ребенок и сам находит такую мотивацию, нужно его только на это нацелить. Например, в нашей практике ученик 2 класса, быстро утомляющийся, с двигательными проблемами кистей рук, придумал себе мотив: «каждое написанное слово – это побежденный мной ниндзя», и очень гордился своими успехами).

**Во-вторых, это саморегуляция** условий выполнения самостоятельной работы. Свободная двигательная активность во время работы, самостоятельное чередование работы и отдыха (если работа продолжительная), учет индивидуальных предпочтений – регуляция параметров окружающей среды – звуки, свет, цвет, то есть, создание комфортного для себя окружения.

**В-третьих, вариативность.** Право учащегося делать выбор уровня сложности, объема, способа представления информации (вербальный/визуальный; аналитический/образный и т.д.), используемых средств и формы предъявления результата.

**В-четвертых, продуктивная рефлексия.** Самооценка хода и результатов самостоятельной работы (что мешало, что помогало, чего не хватало, трудности и как их преодолевать). И важно! учет самооценки ребенка учителем.

**В-пятых, это осведомленность** обучающихся о том, что академические успехи могут достигаться разной физиологической «ценой» в зависимости от имеющихся резервов своего здоровья, и что резервы здоровья требуют постоянной тренировки. Самостоятельные работы, в отличие от других форм учебной работы, предоставляют уникальную возможность такой тренировки, саморазвития компенсаторно-приспособительных возможностей организма (см. Таблица 12).

Таблица 12 — Резервы здоровья человека, формируемые в процессе учебной деятельности

|                              | Резервы здоровья  |
|------------------------------|---|
| <b>Личностные результаты</b> | Осознанная внутренняя позиция личности, представления об иерархии своих жизненных ценностей, ценности самосовершенствования           |
|                              | Внутренняя потребность в самосовершенствовании  |
|                              | Внутренняя учебная мотивация (учусь не потому, что требуют, а потому что я сам так хочу и знаю, почему)                               |
|                              | Умение находить причины неудач в себе, а не в окружающих, во внешней среде  |
|                              | Умение управлять своими эмоциями, желаниями, поведением   |
|                              | Умение рефлексировать процесс и результаты учения, общения, поведения, делать вывод, ставить перед собой задачи самосовершенствования |
|                              | Умения неконфликтного общения, доброжелательность, выдержанность. Знание способов безопасного общения                                 |
|                              | Самоопределение в культуре. Отсутствие этнокультурной диссоциации (языковой, климато-географической, по питанию, традициям)           |



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Метапредметные умения</b> | Владение универсальными учебными действиями   |
|                              | Умение быстро переходить от одного УУД к другому и наоборот (анализ – синтез, классификация – систематизация, разные виды чтения и т.д.)  |
|                              | Умение «собирать» УУД в индивидуально комфортную деятельность для достижения поставленной цели  |
|                              | Умение создавать оптимальные для себя условия учебной работы (двигательные, эмоциональные, сенсорные, пространственные), соответствующие собственным интересам, склонностям и возможностям          |
|                              | Умение делать выбор способов получения, обработки, фиксации информации, темпов и интенсивности ее усвоения, уровня сложности, исходя из задачи самосовершенствования и тренировки ресурсов здоровья |
|                              | Умение обращаться за помощью к окружающим   |
| <b>Школьные факторы</b>      | Гуманизация. Эргономика. Здоровьесберегающий образовательный процесс  |
|                              | Доступность. Оптимальность. Рациональность образовательного процесса  |
|                              | Культуросообразность. Культура преподавания. Учебная культура. Культура здоровья  |
|                              | Школьная идентичность (принятие школьной среды как своей, где мне хорошо и мне рады)  |

### Примеры упражнений для снижения физиологической «цены» достижения учебных результатов

#### *Дыхательные упражнения*

1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны — вдох, опустить руки вниз, наклониться вперед, расслабить руки и покачать ими — выдох. Повторить упражнение 5 раз.

2. Стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте с подъемом бедра, не отрывая пальцев ступни ног от пола, энергично сгибая ноги в коленях. Во время ходьбы помогайте движениями рук. Если стоять на месте затруднительно, можно руки поставить на пояс.

3. Прижать локти к туловищу под прямым углом в локтевом суставе, пальцы сжать в кулак. Круговые движения кулаком по 6 раз внутрь и наружу. Расслабить руки, встряхнуть кисти. Сделать 3 подхода.

4. Согнуть руки, соединить ладони, потереть интенсивно ладони до появления тепла.

5. Соединить пальцы в замок, положить на грудь. Потянуться ладонями от себя – вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4 раза, расслабить руки.

6. Ноги на ширине плеч, руки к плечу. Прогнуться назад, локти в стороны, отвести ногу назад, поставить на носок — вдох. Локти соединить перед грудью, опустить подбородок на грудь, приставить ногу — выдох. Повторить упражнение 5 раз.

7. Прислушаться – какие пять звуков доносятся до меня?

8. Какие пять телесных ощущений я в данный момент испытываю?

9. Отказываться от стереотипных оценок. Например: сегодня ужасно холодная погода... Но это хорошо, потому что ...

10. Мини-гимнастика для ног. Периодически (не дожидаясь появления отеков), примерно раз в полчаса, поочередно поднимай сначала носки, а потом пятки. Во-вторых, делай вращательные движения стопами по часовой стрелке, а затем против. В-третьих, чуть-чуть приподняв ногу, «пиши» мыском в воздухе какое-нибудь слово – желательно подлиннее, например, «электрификация».

11. Старайся как можно чаще менять свое положение в кресле, не сиди, застыв в одной позе

12. Например, сядь прямо и плавно води плечами, словно исполняешь соблазнительный восточный танец. Или сцепи замком пальцы, подними руки вверх и хорошенько потянись. Можешь также развернуть туловище в одну сторону, положить обе руки на подлокотник, а голову медленно повернуть в противоположном направлении — все позвонки разом встанут на место. Что касается заостеневших мышц спины, то оживить их получится следующим способом: закинь правую руку за голову и коснись ею левого плеча; удерживая кисть в таком положении, медленно наклонись влево, растягивая правый бок, а потом зеркально повтори все то же самое с другой рукой. Ну а лому в пояснице успешно предотвращает самомассаж: хорошенько разотри проблемное место кулаками снизу вверх.

## 5.4. Рациональность самостоятельной работы: учет индивидуальных особенностей организма

### *Подходы к индивидуализации обучения*

Специалисты в области теории и практики организации самостоятельной работы обучающихся отмечают фактическое пробуксовывание индивидуализации учебного процесса. Собственная (чаще неосознаваемая) активность ребенка по формированию «своих», удобных для себя приемов организации учения, которые формируются у ребенка на базе сформированного паттерна центральных систем регуляций организма, остается мало отрефлексированной. Зачастую этими приемами ребенок пользуется для себя, когда нет контроля со стороны. Держит ручку удобным для себя способом, читает с использованием линейки, решает задачи на основе «своего» рисунка, запоминает, расхаживая по комнате и т.д. Такие приемы учения, конечно, не всегда являются рациональными для ученика, их поиск зачастую идет путем проб и ошибок, вслепую, через случайный перебор вариантов, непродуктивно. Но еще худший вариант представляет, вероятно, слепое копирование по образцу приемов организации учебной работы, которые не предусматривают учет индивидуальных особенностей организма.

Речь идет, прежде всего, о **конституциональных особенностях** физиологии детского организма, которые определяют его стойкие индивидуальные особенности. Это тип конституции (морфологической и функциональной), тип нервной системы; тип вегетативной регуляции, ведущая модальность восприятия, памяти; сочетание доминирования глаза, уха, руки; устойчивость к учебному стрессу. Они определяют сильные и слабые стороны учебной работы школьника, направления помощи ему и самопомощи. От них зависят особенности эмоциональной, волевой, когнитивной, коммуникативной сфер ребенка, непосредственно задействованных в учебной работе, его стрессоустойчивость.

### *Определение типа морфологической и функциональной конституции человека*



**Конституция** – результат действия генетического фактора и влияния окружающей среды. Это важная характеристика "общего состояния тела", работоспособности и сопротивляемости организма по отношению к внешним повреждающим воздействиям организма.

При определении типа морфологической конституции (соматотипа) принимают во внимание соотношение жирового, мышечного и костного компонентов тела, а также соотношение длины тела, ног, рук, ширины плеч и таза. По В. Г. Штефко и А. Д. Островскому (1929), у детей выделяют:

1. **Торакальный тип конституции** — с сильным развитием грудной клетки в длину, небольшим животом, большой жизненной емкостью легких.

2. **Дигестивный тип** — с короткой шеей, широкой и короткой грудной клеткой, с выраженной жировой прослойкой.

3. **Мышечный тип** характеризуется развитым равномерно туловищем и мышцами.

4. **Астеноидный тип** — с тонким скелетом, узкой грудной клеткой, слабо развитым животом и мышцами.

Если ребенка по сочетанию признаков нельзя отнести ни к одному типу, то его тип конституции оценивается как неопределенный. Выделенные соматотипы различаются не только морфологически. Их носители имеют разные уровни обмена веществ, развития моторики, скоростно-силовых качеств и физической работоспособности. Также они отличаются по эндокринному статусу, психофизиологическим характеристикам, дерматоглифике и многим другим показателям.

У детей с торакальным и астеноидным типом конституции повышен риск развития гипотонии, болезней легких, нервных заболеваний, гастритов, кожных заболеваний, нарушения опорно-двигательного аппарата, вегетососудистой дистонии. У детей с дигестивным типом конституции выше риски сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета. У детей с мышечным типом выше риски неврологических и бронхо-легочных заболеваний.



**Функциональная конституция человека** — важная интегральная характеристика адаптационных возможностей человека в биосоциальной среде. Выделенные по аналогии со спортивной терминологией типы функциональной конституции (адаптивные типы) — спринтер, стайер, микст — характеризуют разные стратегии реагирования организма на стрессогенные ситуации, то есть, разные стратегии адаптации. (по В. Казначееву)

Адаптивный тип «спринтер» характеризуется быстрой мобилизацией резервов организма на сильный, но кратковременно действующий раздражитель.

Тип «стайер» выдерживает равномерные длительные нагрузки в неблагоприятных условиях, но неустойчив к сильным кратковременным воздействиям.

Промежуточный тип – «микст» проявляет свойства, присущие первому и второму типам. Представители крайних адаптивных типов («спринтеры» и «стайеры») различаются рядом функциональных показателей (кардиореспираторных, биохимических, психоэмоциональных) и личностными особенностями.

Может проводиться взрослыми и в школе, и дома. Ребенок удобно сидит, расслаблен. В поле зрения часы отсутствуют. Взрослый предлагает ему вопрос: «Знаешь ли ты длину минуты? Я тебе скажу, когда она началась, а потом – когда закончилась. Попробуй запомнить, какая она длинная. Но считать нельзя». Затем взрослый сообщает ребенку, когда минута началась «ПУСК», потом – когда она закончилась «СТОП». В это время делает расчет частоты сердечных сокращений ребенка. Затем говорит ребенку: «А теперь давай поиграем. Я скажу, когда минута началась, а ты сам попробуй догадаться, когда она закончилась. Сразу скажешь мне «СТОП». Фиксируется время, которое, по мнению ребенка, составляет минуту, а также частота его сердечных сокращений. Если индивидуальная минута ребенка менее 52 сек, а частота сердечных сокращений увеличилась хотя бы на 4 удара в минуту – ребенок спринтер, если более 68 сек, а частота сердечных сокращений уменьшилась хотя бы на 4 удара в минуту – стайер. Все остальные варианты означают, что ребенок – микст.



### **Влияние конституции на поведение и учебу школьников**

Спринтеры имеют высокую подвижность нервных процессов, у них внутреннее биологическое время течет быстрее, чем астрономическое. Будучи изолированным в помещении без источника естественного света, спринтер подсознательно устанавливает суточный ритм длительностью менее 24 час. Спринтеры экстраверты. У них сильная нервная система, высокая активность, высокая социальная активность, коммуникативность, готовность к

самоутверждению и соперничеству, выше, чем у других типов, ситуативная тревожность. Стратегия решения проблем – быстрая мобилизация, интенсивная работа, но непродолжительная. Спринтеры не выдерживают продолжительные стрессы. Им высидеть длительное время неподвижно, выполняя монотонную, однотипную работу, однако работа в группе ему по душе. Нравится работать с разнообразными вопросами, в быстром темпе. Спринтер работу планирует «по ходу» и проверяет в процессе ее исполнения. Нравится эмоциональный, энергичный учитель. Прекрасно выдерживает быстрый ритм работы. Такой же характер реакции на болезнь: в ответ, например, на инфекцию – интенсивное повышение температуры, бурное протекание заболевания. Наибольшую нагрузку в экстремальных ситуациях напряжение испытывает сердечно-сосудистая, а не дыхательная система (увеличение частоты сердечных сокращений, а не частоты дыхания). Обмен веществ носит энергозатратный характер (за счет сжигания жиров).

---

Знание своего адаптивного типа обучающимися помогает им понять свои слабые и сильные стороны, в том числе, при выполнении самостоятельных работ для определения способов самопомощи. Педагогам знание этих особенностей позволяет рационализировать и свой труд, и учебную работу обучающихся, понимать глубинные причины тех или иных результатов обучения, целенаправленно искать пути индивидуализации (партикуляции) учебного процесса.

Стратегия адаптации стайеров иная. Они интраверты, старательны, часто – с заниженной самооценкой, требуют одобрения и опоры. У них выше, чем у других типов, личностная тревожность. Устойчивы к монотонному труду. С трудом переносят быстрые неожиданные изменения в характере работы, ограничение времени (цейтнот). При дефиците времени даже интеллектуально продвинутый ребенок-стайер соображает плохо. Им трудно работать в условиях повышенной ответственности (контрольные, самостоятельные работы). Письменные работы для них предпочтительнее, чем устные. Качество работы резко ухудшается после двойки, замечания, при работе в условиях шума или толпы. Стайеру трудно учиться у вспыльчивого педагога. Очень трудны ситуации, когда учитель после выдачи задания начинает уточнять его уже после начала работы. Для стайера лучше, если планирование, исполнение и проверка знаний не смешиваются, следуют друг за другом. Любая работа должна быть спланирована заранее. А

работать ему лучше в уединении. Внутреннее биологическое время протекает медленнее астрономического. При изоляции от источника естественного света, у стайера устанавливается продолжительность суток более 24 час. Обмен веществ носит энергозапасающий характер (преимущественное использование в качестве источника энергии углеводов. Принцип адаптации – длительное напряжение компенсаторно-приспособительных механизмов. Организм борется с ядами и инфекциями, сосуществуя с ними, на своей территории. Обмен веществ у них тесно связан с внешним дыханием, а при стрессе напряжение испытывает не сердечная система, а дыхательная. Такой энергозапасающий тип адаптации часто формируется при длительном проживании на экологически неблагоприятной территории. В.П.Казначеев образно характеризует спринтеров и стайеров так: «В горах стайеры идут, а спринтеры ругаются».

Миксты по своим характеристикам занимают промежуточное положение по отношению к спринтерам и стайерам. Этот адаптивный тип наиболее пластичный, гибкий и имеет большой диапазон компенсаторно-приспособительных ответов на стрессы. Риск развития психосоматических нарушений у микстов на порядок ниже, чем и у спринтеров и у стайеров.



Знание типа функциональной конституции детей помогает учителю понять, почему одни ученики легко и быстро отвечают на неожиданные вопросы учителя, а другие – теряются. Почему некоторые дети находят сделанные ошибки в процессе выполнения самостоятельного задания или сразу после него, а другие – после небольшого отдыха в конце работы. Почему в групповые самостоятельные работы следует включать детей с разными адаптивными типами, что группа работала продуктивно.

### Тип нервной системы

*Инструкция.* Обычный лист бумаги из школьной тетради разделяется на шесть квадратов по три в ряд (три квадрата сверху: №№ 1,2,3, три квадрата под ними: №№ 6,5,4). Карандаш. «По сигналу следует как можно быстрее начать ставить точки карандашом в первый квадрат. Затем, по сигналу, не останавливаясь, перейти во второй квадрат и продолжать ставить точки во втором квадрате, потом в третьем и т.д. по порядку». Сигналы о переходе в следующий квадрат подаются через каждые 5 сек. Все время следует подгонять

испытуемых. Для оценки силы нервной системы следует построить график зависимости: номер квадрата (ось абсцисс) – число точек в квадрате (ось ординат).

По сигналу учителя дети начинают как можно быстрее с помощью карандаша ставить точки в первом квадрате. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде учителя через каждые 5 секунд работы. Все время тестирования дети работают в максимальном для себя темпе.

Обработать результаты обследования могут и сами обучающиеся. Для этого им нужно подсчитать количество точек в каждом квадрате и построить график своей работоспособности, на котором по оси ординат откладывается количество точек в том или ином квадрате, а по оси абсцисс – соответственно номера квадратов по порядку (теппинг<sup>21</sup>-тест по методике Е.Н. Ильина<sup>22</sup>).

Интерпретация данных основана на том, что сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Возможно построение следующих типов графиков:

**выпуклый тип** – количество точек во 2,3,4-ом квадратах выше, чем в 1-ом (хотя в 5 и 6 может быть ниже) – нервная система сильная;

**неровный тип** – система средней силы;

**нисходящий тип** – максимальный темп снижается уже со второго квадрата и хоть и может колебаться, но не поднимается выше значения 1 квадрата, нервная система слабая.

**промежуточный тип** – максимальный темп снижается после 3 квадрата – нервная система средне слабая;

**вогнутый тип** – максимальный темп снижается после первого квадрата, максимальный темп колеблется около значения 1 квадрата, но потом нарастает до исходного значения – средне слабая нервная система.

Отметим, что психомоторная активность чутко реагирует на изменение функционального состояния НС и может служить одним из показателей степени работоспособности/утомления ребенка.

Для оценки степени утомляемости нервной системы служит формула:

(максимум – минимум): макс x 100%, где

макс – максимальное число точек в одном из квадратов.

мин – минимальное число точек в одном из квадратов.

---

<sup>21</sup> Теппинг — это количество точек в квадрате.

<sup>22</sup> Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб: Питер, 2001. 464 с.



Если результат менее 25% - утомляемость нервной системы низкая. Если от 25 до 35% — утомляемость средняя. Если выше 35% - высокая.

Для учителей диагностическую ценность имеют и тип нервной системы (для дозирования учебной и воспитательной нагрузки на учащегося), и значения максимального теппинга. Так, установлена связь между показателями максимального теппинга, альфа ритмами мозга и результатами теста Кэттела (16РГ-опросник). Показано, что максимальный теппинг является психофизиологической характеристикой, примыкающей к симптомокомплексу, в который входят активированность и лабильность нервной системы, а высокие значения этого показателя отражают еще и высокую степень развития у ребенка волевых качеств и его способности к саморегуляции – управлению своими эмоциями, настроением, хорошую приспособляемость.

Тест позволяет прогнозировать и распределение работоспособности в течение недели. Можно определить недельный биоритм личности и выстроить алгоритм деятельности, определить физическую «яму» и физический оптимум. Если принять соответствие второго квадрата понедельнику, третьего – вторнику, четвертого – среде, пятого – четвергу, шестого – пятнице, то по характеру графика можно определить день с наименьшей работоспособностью (минимальное число точек) и с наибольшей работоспособностью (максимальное число точек). Для сильной нервной системы, как правило, оптимальным по умственной работоспособности являются понедельник, вторник, среда, затем продуктивность падает, хотя у некоторых в пятницу может снова возрастать.

### ***Влияние силы нервной системы на поведение и учебу обучающихся***

**Дети с сильной нервной системой** работают активно. Они бодрые, усваивают большой объем учебного материала. Легко переносят дополнительные учебные нагрузки. Сохраняют самообладание в неожиданных ситуациях. Не склонны поддаваться чувству усталости. Однако детальная, кропотливая, монотонная работа им дается нелегко. Они легко отвлекаются от однообразной работы, не любят планировать свою деятельность и проверять выполненное задание. Им скучно при повторении пройденного материала, когда учитель ведет опрос других обучающихся. Предпочитают говорить, чем писать. Соответственно, на уроке желательно загружать их разнообразными заданиями и давать упражнения на формирование самоконтроля.

**Дети со слабой нервной системой** аккуратные, педантичные, но утомляемые. В неожиданных ситуациях теряются, но способны выдерживать

длительные нагрузки невысокой интенсивности. Предпочитают не устные, а письменные ответы. Предпочитают планирование, последовательное выполнение заданий. Чувствительны к резким замечаниям. Плохо ориентируются при быстром темпе подачи учебной информации.

Знание таких особенностей нервной системы важно не только для учителя, но и для самого ребенка. Так, характер колебания теппинга помогает правильно распределять домашние уроки по очередности их выполнения. Если максимальный темп сначала невелик, а затем возрастает, то желательно первым выполнить не очень сложный предмет, вработаться, а затем приступить к более трудному. Есть и связь устойчиво повторяющейся динамики теппинга с недельными колебаниями работоспособности ребенка.

### ***Тип вегетативной регуляции***

Знание типа вегетативной регуляции школьника позволяет прогнозировать ее «физиологическую цену» и появление симптомов-предвестников психосоматических расстройств. К таким симптомам относятся: головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после посещения занятий); утомляемость; неустойчивая работоспособность; повышенная потливость ладоней рук или появление красных пятен при волнении; жалобы на тошноту; рвота; головокружение, тошнота в душных помещениях; боли в животе; чувство зябкости; боли, неприятные ощущения в области сердца, перебои в сердцебиении; обмороки; склонность к метеоризму, поносам и запорам; одышка; жалобы на боли в ногах, онемение ног; жалобы на покалывание в груди или боку при беге; укачивания в транспорте; аллергические реакции; головокружения при резком изменении положения тела в пространстве или при длительном стоянии; ухудшение качества работы при волнении, в условиях цейтнота; нарушения сна (трудность засыпания, во сне – всхлипывания, разговор, снохождение, чувство невыспанности); плохой или неустойчивый аппетит, особенно перед контрольными работами; раздражительность, страхи; изменение интонации, фонации, артикуляции при волнении; суетливость, двигательное беспокойство или, наоборот, заторможенность; мышечное напряжение; подергивание век, щек; беспричинный смех, плач, эмоциональная неустойчивость; тревожность; субфебрилитет неясной этиологии; эпизодический кожный зуд, кожные высыпания; ожирение.

*Как оценить эти риски для здоровья? По состоянию регуляций вегетативной нервной системы.*

## АНКЕТА

### по определению вегетативных изменений у школьника<sup>23</sup>

(заполняется родителями или самим ребенком старше 6 класса)

| Признаки  | Баллы  |
|---|--------|
| 1. Отмечаете ли вы при любом волнении склонность к покраснению или побледнению  | 3<br>3 |
| 2. Бывает ли у вас онемение или похолодание пальцев кистей, стоп целиком кистей, стоп   | 3<br>4 |
| 3. Бывает ли у вас изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность) пальцев кистей, стоп, целиком кистей, стоп  | 5<br>5 |
| 4. Отмечаете ли вы повышенную потливость (постоянно, при волнении – подчеркнуть)  | 4      |
| 5. Бывают ли у вас часто ощущения сердцебиения, «замирания», «остановки сердца»   | 7      |
| 6. Бывают ли у вас ощущения затруднения при дыхании: чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание (при волнении, в душном помещении – подчеркнуть)   | 7      |
| 7. Характерно ли для вас нарушение работы желудка и кишечника: склонность к запорам, поносам, вздутиям живота, боли   | 6      |
| 8. Бывают ли у вас обмороки (потеря внезапно сознания или чувство, что можете его потерять)<br>(при волнении, в душном помещении, при длительном пребывании в вертикальном положении – подчеркнуть) | 7      |
| 9. Бывают ли у вас приступообразные головные боли (диффузные, только половина головы, вся голова, сжимающие, пульсирующие – подчеркнуть)  | 7      |
| 10. Отмечаете ли вы в настоящее время снижение работоспособности, быструю утомляемость  | 5      |
| 11. Отмечаете ли вы нарушение сна (трудность засыпания, поверхностный, неглубокий сон с частыми пробуждениями, чувство невыспанности, усталости при пробуждении утром – подчеркнуть)                | 5      |

<sup>23</sup> Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика» / Под ред. А.М.Вейна. М., 1998.

При положительном ответе засчитывается отмеченное в правом столбце число баллов. У здоровых лиц сумма не должна превышать 15 баллов. Помимо общего числа баллов следует обращать внимание на динамику жалоб (даже если сумма ниже 15).

*Примечание.* Профессиональное определение исходного вегетативного тонуса по клинико-инструментальным показателям проводится специалистами на основе таблицы А.М. Вейна в модификации И.А. Белоконь с определением тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы и программы коррекции.

### ***Влияние состояния вегетативной нервной системы на поведение и учебу обучающихся***

Все дети в классе разные. Но механизм развития информационных (дидактогенных) нарушений здоровья одинаков, и он не минует этап дисфункции вегетативной нервной системы.

Вегетативная нервная система регулирует деятельность *всех* внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов, гладкой и частично даже поперечно-полосатой мышечной ткани. От их состояния зависит общее самочувствие ребенка, его реагирование на стрессовые ситуации, умственная работоспособность. Она играет ведущую роль в поддержании постоянства внутренней среды организма и в его приспособительных реакциях.

Жалобы на головную боль, боль в животе, жалобы на сердце, особенно перед контрольными или важными самостоятельными работами – это не симуляция, а серьезные сигналы, от которых нельзя отмахиваться. Требуется обратить внимание родителей и врачей, проводящих диспансеризацию. Учителю (особенно в классах подростков) иногда приходится сталкиваться с ситуациями вегетативных кризов — у ребенка резко бледнеет лицо, темнеет в глазах, возможен даже обморок. В это случае экстренные действия – придать телу горизонтальное положение, с приподнятыми ногами, вызвав прилив крови к голове. При невозможности такой позы – посадить ребенка с опущенной между коленями головой. Обеспечить приток свежего воздуха, опрыскивание холодной водой. Обратит внимание родителей на необходимость обследования ребенка.

### ***Ведущая модальность восприятия, памяти***

Определить ведущий канал восприятия информации, ведущий тип памяти можно путем самонаблюдения и деятельностных проб на запоминание (с опорой на рисунки, слух или ощупывание предметов). Помощь в диагностике может оказать школьный психолог. Для обучающихся после 12 лет может быть полезен ниже приведенный опросник.

#### **Определение типа восприятия**

Определить ведущий канал восприятия информации, ведущий тип памяти можно путем самонаблюдения и деятельностных проб на запоминание (с опорой на рисунки, слух или ощупывание предметов). Помощь может оказать и психолог. Для обучающихся после 12 лет может быть полезен ниже приведенный опросник.

Перед Вами 70 утверждений. Оцените степень своего согласия с каждым из них. Быстро, не раздумывая, в бланке обработки данных в круглых скобках запишите цифру степени согласия с каждым утверждением: да – 10 баллов, почти да – 5, почти нет – 1, нет – 0 баллов.

1. Предпочитаю ходить пешком.
2. Мне трудно подобрать удобные туфли: чувствую, что они трут, давят.
3. Для меня важно то, что я чувствую: усталость, прилив сил, волнение.
4. В пище для меня самое главное – ее вкус.
5. В цветах мне больше всего нравится их запах.
6. Хорошо запоминаю то, что однажды услышал.
7. Понимаю лучше увиденное, чем услышанное.
8. Для меня лучший отдых – это бродить по лесу, по горам.
9. Я обычно трогаю руками, чтобы понять, что это такое.
10. Чувство голода, жажды для меня нестерпимо, мне становится плохо.
11. Всегда реагирую на очень острую или на очень пресную пищу.
12. Такие запахи, как запахи краски, бензина, ацетона, очень сильно действуют на меня.
13. Я составляю представления о людях по их голосу.
14. Когда объясняю что-либо, представляю и описываю это как зрительные картины.
15. В танцах для меня важнее всего возможность двигаться, а музыка только помогает это делать.
16. Чувствую, когда постель слишком мягкая или слишком твердая.
17. Когда у меня что-то болит (горло, голова...), я очень страдаю.

18. Когда ем, то обращаю внимание на то, какая пища: сладкая, горькая, соленая, кислая.
19. Мне очень нравятся запахи леса.
20. Долго помню то, что услышал.
21. Предпочитаю зрительную информацию.
22. Долго сидеть неподвижно для меня очень тяжело, в таких случаях очень хочется встать и подвигаться.
23. Я часто прикасаюсь к другим людям и хочу, чтобы ко мне прикасались приятные для меня люди.
24. Чувство страха, тревожности, внутреннего дискомфорта при определенных жизненных ситуациях влияют на мое поведение.
25. Мне доставляет удовольствие пробовать изысканную, необычную, экзотическую пищу.
26. Отличаю запахи готовящейся пищи.
27. Могу подражать различным звукам: пению птиц, крикам животных, голосам людей.
28. Когда слушаю, читаю, то представляю зрительные картины.
29. Занимаюсь подвижными спортивными играми.
30. Пожатие руки может многое сказать мне о человеке.
31. Ощущение голода изменяют мое обычное поведение.
32. Очень чувствителен к любым вкусовым ощущениям.
33. Отличаю запахи духов от запаха одеколona.
34. Ясно слышу внутренний голос при чтении, письме.
35. Узнаю лица, когда-либо виденные, даже через годы.
36. Радуюсь любой возможности подвигаться.
37. У меня повышенная чувствительность к холодному и горячему.
38. Могу точно и подробно рассказать о своем внутреннем самочувствии.
39. различаю питьевую воду по вкусу.
40. Могу определить по запаху, что горит.
41. Окружающие меня звуки много значат для меня.
42. У меня хорошая зрительная память.
43. Думаю, что прикосновениями можно передать гораздо больше оттенков чувств, чем словами.
44. Всегда обращаю внимание на изменения в деятельности внутренних органов.

45. Всегда обращаю внимание на изменения в деятельности внутренних органов.
46. Считаю, что в жизни самое главное – вкусно поесть.
47. При покупке мыла и других средств гигиены ориентируюсь прежде всего на запах.
48. Предпочитаю получать нужную мне информацию аудиальным способом (слушая радио, собеседников)
49. Считаю для себя необходимым обращать внимание на цвет, форму, объем предметов, их пространственное расположение и видимое движение.
50. Делать гимнастику доставляет мне удовольствие.
51. Очень люблю массаж.
52. Считаю важным и необходимым говорить о своем отношении к событиям: о том, как стало радостно, грустно, как вздрогнуло сердце от увиденного, услышанного.
53. Долго помню вкусовые ощущения.
54. Обычно я обращаю внимание на запахи в аудитории, квартире, на улице.
55. Меня привлекает иностранная речь: стараюсь прислушаться к интонации и наслаждаюсь звуками незнакомой речи.
56. Когда есть возможность, рассматриваю зеленый лес, голубое небо, белые облака.
57. Мечтал заняться пантомимой.
58. Всегда замечаю, удобно ли сидеть на стуле, кресле, диване.
59. У меня повышенная чувствительность к вредоносным, разрушающим воздействиям, которая обычно проявляется ощущениями боли, изжоги, тошноты, головокружения, зуда, онемения.
60. Думаю, что пристрастие к определенной пище сближает людей.
61. Отрицательно реагирую на некоторые запахи.
62. Мое любимое занятие – говорить и слушать.
63. Природа и окружающий мир привлекает меня обилием ярких красок, разнообразием форм и видимого движения.
64. Увиденную или услышанную информацию стараюсь записывать.
65. Активное осязание дает мне возможность почувствовать особенности предмета, которые глаза могут не заметить.
66. Чувство боли, голода, апатии, внутреннего дискомфорта часто мешают мне сосредоточиться на увиденном и услышанном.

67. Различаю вкус разной пищи и тонкие оттенки вкуса: сорта яблок и других фруктов.
68. У меня есть предпочитаемые запахи.
69. Хорошо запоминаю услышанную информацию.
70. Хорошо понимаю человека по выражению его глаз и лица.

**Бланк обработки данных по определению ведущей модальности восприятия,  
памяти**

| № шкалы | Номер высказывания – утверждения |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Сумма баллов по шкале |
|---------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| 1       | 1<br>( )                         | 8<br>( )  | 15<br>( ) | 22<br>( ) | 29<br>( ) | 36<br>( ) | 43<br>( ) | 50<br>( ) | 57<br>( ) | 64<br>( ) | ...                   |
| 2       | 2<br>( )                         | 9<br>( )  | 16<br>( ) | 23<br>( ) | 30<br>( ) | 37<br>( ) | 44<br>( ) | 51<br>( ) | 58<br>( ) | 65<br>( ) | ...                   |
| 3       | 3<br>( )                         | 10<br>( ) | 17<br>( ) | 24<br>( ) | 31<br>( ) | 38<br>( ) | 45<br>( ) | 52<br>( ) | 59<br>( ) | 66<br>( ) | ...                   |
| 4       | 4<br>( )                         | 11<br>( ) | 18<br>( ) | 25<br>( ) | 32<br>( ) | 39<br>( ) | 46<br>( ) | 53<br>( ) | 60<br>( ) | 67<br>( ) | ...                   |
| 5       | 5<br>( )                         | 12<br>( ) | 19<br>( ) | 26<br>( ) | 33<br>( ) | 40<br>( ) | 47<br>( ) | 54<br>( ) | 61<br>( ) | 68<br>( ) | ...                   |
| 6       | 6<br>( )                         | 13<br>( ) | 20<br>( ) | 27<br>( ) | 34<br>( ) | 41<br>( ) | 48<br>( ) | 55<br>( ) | 62<br>( ) | 69<br>( ) | ...                   |
| 7       | 7<br>( )                         | 14<br>( ) | 21<br>( ) | 28<br>( ) | 35<br>( ) | 42<br>( ) | 49<br>( ) | 56<br>( ) | 63<br>( ) | 70<br>( ) | ...                   |

По какой шкале Вы набрали наибольшее число баллов?

- 1-ая соответствует кинестетической модальности.
- 2-ая – гаптической (тактильной).
- 3-ья – висцеральной (чувству внутренних органов).
- 4-ая – вкусовой.
- 5-ая – обонятельной.
- 6-ая – слуховой.
- 7-ая – зрительной.

Знание ребенком ведущей модальности восприятия поможет ему быстрее и меньшими усилиями справиться с заданиями на понимание информации (например, условия задачи) и запоминания. Знание учителем наличия в классе



детей с разной ведущей модальностью восприятия необходимо, в частности, для того, чтобы при организации самостоятельной работы представить информацию через все каналы восприятия в их сочетании.

### **Влияние ведущей модальности восприятия, памяти на учебу и поведение обучающихся**

В норме у каждого ребенка в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте созревают межанализаторные связи, формируется «многоканальное» восприятие информации. Однако этот процесс проходит неодинаково успешно у всех детей. Поэтому в этом возрасте обязательно, а в более старшем – желательно для всех детей в классе объяснять новый материал с опорой на все анализаторы – не только слуховой, но и зрительный, и – важно! – тактильно-кинестетический. Объяснять детям возможность улучшения понимания и запоминания с опорой на все анализаторы, предлагать соответствующие упражнения на формирование связей между анализаторами (синестезии). Например, давая задание на самостоятельную работу по заучиванию стихотворения, показывать разные приемы запоминания – с опорой на разные анализаторы. Но еще не менее важно – соблюдать принцип мультисенсорности в самостоятельных, проверочных работах либо давая соответствующие задания, либо разрешая детям выполнять задание любым удобным для них способом.

### ***Определение латерального профиля ребенка (ведущая рука, глаз, ухо)***

Латеральный профиль ребенка оказывает существенное влияние на процессы восприятия учебной информации, памяти, его учебные предпочтения, успешность учебы, поведение, самореализацию. Знание латерального профиля ребенка помогает школьнику понять причины своих успехов и учебных затруднений, а учителю – объяснить учебные успехи и поведение школьника.

### **Определение ведущей руки, глаза, уха**

#### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РУКИ**

Первый способ. Если есть динамометр, можно измерить силу каждой руки. Ведущая рука – сильнее.

Второй способ. Измерить скорость выполнения какого-либо задания каждой рукой, потом двумя одновременно (например, как можно быстрее ставить точки карандашом на бумаге в течение фиксированного отрезка времени). Ведущая рука работает быстрее.

Третий способ. Перед ребенком – лист бумаги. В каждой руке – по карандашу. С закрытыми глазами ребенок рисует правой рукой квадрат, левой – круг (затем: треугольник – квадрат, круг – треугольник и т.д. до восьми раз). При этом следует поторапливать ребенка. Неведущая рука или повторяет движения ведущей или выполняет задания с опозданием.

Четвертый способ: Длина руки до конца третьего пальца больше на ведущей руке.

Пятый способ: венозная сеть на тыльной стороне кисти лучше выражена на ведущей руке.

Шестой способ: закрыть глаза, вытянуть руки горизонтально перед собой, ведущая рука выше.

Седьмой способ.

- 1) аплодирование (ведущая рука – сверху),
- 2) с закрытыми глазами рисовать одновременно двумя руками круг, треугольник, квадрат (не ведущей рукой фигуры получаются большего размера и менее аккуратные)
- 3) нанизывание бус на леску (активная рука – ведущая)
- 4) отвинчивание крышки у бутылки (активная рука – ведущая)
- 5) попадание ниткой в игольное ушко (активная рука – ведущая)
- 6) бросание мяча (ловит ведущей рукой)
- 7) пользование расческой (активная рука – ведущая)
- 8) открывание коробки с крышкой (активная рука – ведущая)
- 9) завязывание узла (активная рука – ведущая)
- 10) раздача карточек (активная рука – ведущая)

Подсчитывается степень асимметрии по формуле: число проб, выполненных правой рукой минус число проб левой рукой, деленное на сумму проб и выраженное в процентах. При значении более +20% преобладает правая рука, при значении менее - 20% - левая. При промежуточном значении – амбидекстрия.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ГЛАЗА

Первый способ: ребенок берет в вытянутые руки лист с дыркой (диаметром не более 2-х см) и смотрит тестирующему, стоящему от ребенка не ближе, чем 2 метра, в переносицу. Тестирующий видит в дырке ведущий глаз.

Второй способ: взять в вытянутую руку карандаш, совместить изображение с каким-либо удаленным объектом. Закрывать по очереди то один, то другой глаз.

Глаз, при закрытии которого изображение смещается, является ведущим. Если результаты, получаемые по двум тестам, получаются разными, значит, у ребенка латерализация по глазу не установилась.

Третий способ: Привычка наклонять голову в сторону, противоположную ведущему глазу.

Четвертый способ: линейкой загородить свет, падающий от лампы (тень на ведущий глаз).

Пятый способ: при сравнении размера круга для ведущего глаза он кажется большим.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО УХА

Первый способ. Прямо перед ребенком положить часы. Попросить наклониться к ним и послушать, тикают они или нет. Ухо, которое ребенок наклоняет к часам, является ведущим (повторить три раза).

Второй способ. На просьбу прислушаться к шуму за стенкой (на улице) ребенок разворачивается ведущим ухом.

Третий способ. К мочке уха перпендикулярно приставить линейку. На линейку положить тикающие часы. С закрытыми глазами определить, на каком расстоянии ухо уже не слышит тикание часов. Ведущее ухо слышит на большем расстоянии.

#### СОЧЕТАНИЕ ВЕДУЩЕЙ РУКИ, ГЛАЗА, УХА

Дети с ведущим левым ухом. Имеют хороший музыкальный слух, но могут делать на письме ошибки на фонематический слух. Высокая чувствительность к шуму, громкому звуку, интонациям. Высокий уровень личностной тревожности. На уроке слуховой канал быстро утомляется, внимание «отключается». В результате учебная информация усваивается парциально, кусками. Низкая слухоречевая память. Трудно запоминать большие тексты.

Праворукие дети с ведущим левым глазом имеют проблемы со зрительно-моторной координацией. Медленная автоматизация учебных навыков. Часты исправления на письме. Есть трудности социальной адаптации, повышенная эмоциональность, тревожность.

Дети с ведущим правым глазом легче адаптируются к социальному окружению, внутренние переживания внешне проявляются слабо. Поэтому психологическая уязвимость может быть не замечена.

Девочки с перекрестными слухо-зрительными асимметриями и мальчики – с односторонними обладают низкой памятью. Среди них чаще встречаются когнитивные «застревания» (анализ-синтез) и психосоматические расстройства.

Мальчики – амбидекстры медленнее развиваются, труднее осваивают учебную программу в отличие от девочек-амбидекстров, которые показывают высокие учебные результаты.

Детям с ведущим левым глазом желательно сидеть в середине учебного класса или слева от доски, с ведущим правым глазом – в середине учебного класса или справа от доски.

### **Влияние латерального профиля на учебу и поведение обучающихся**

Латеральная организация психических функций – важный инструмент организма в его адаптации к окружающей среде. Латеральный профиль не остается неизменным. Например, стрессовая ситуация (адаптация к школе, переезд на новое место жительства или ухудшение экологической ситуации в месте жительства) может усиливать левосторонние признаки (в связи с усилением активности правого полушария). Кроме того, латеральный профиль может претерпевать изменения в связи с заболеванием ребенка, изменением его гормонального фона.

Разные сочетания зрительного, слухового, мануального (рука) доминирования по-разному отражаются на особенностях учебы и поведения ребенка. Подробные характеристики детей с разным латеральным профилем приведены в ряде научных публикаций.

Учителю младших классов вместе с психологом важно определить не только доминирование той или иной руки, но и способа удержания ручки, от которого будет зависеть формирование зрительно-моторных координаций, а значит, и грамотность письма.

Внимание следует обращать также на детей с ведущим левым ухом. При хорошем музыкальном слухе они могут делать ошибки фонематического характера. При этом крайне болезненно переносить громкий шум, неосторожные замечания в свой адрес. А девочки с ведущим левым глазом и правым ухом всегда будут затрудняться в автоматизации двигательных умений и писать с исправлениями, такова их природная зрительно-моторная координация. Наверное, не справедливо им за это снижать отметки. Конечно, узнать такие тонкости могут помочь профессиональные нейропсихологии, но при невозможности консультации с ними учителю важно следовать мудрости

народной педагогики – быть гуманным, терпеливым и всегда стоять на стороне ребенка, помня, что школа – это не фабрика по штамповке знаний, а парк, в котором есть место всем, и каждый ребенок талантлив по-своему.

### 5.5. Эргономика индивидуальной учебной работы

Изучение физиологами, психофизиологами, дифференциальными психологами индивидуальных особенностей учебной работы школьников позволило установить факт ее межличностной вариативности.

Представления о важности формирования универсальных учебных действий, которые имеют типовой, обезличенный характер, были дополнены пониманием необходимости формирования индивидуально вариативных процедурных знаний (**приемов** выполнения **способов** УУД): **КАК конкретному** ученику наиболее эффективно читать учебный текст, выучить стихотворение; освоить правило, чтобы не просто его называть, а уметь применять; подготовиться к контрольной работе и т.д.

Такие знания могут осваиваться только в процессе самостоятельной работы, способствуя снижению физиологической «цены» обучения и рационализации учебного труда. Нет успешной учебы вообще, у конкретного человека она всегда особенная и неповторимая.

К сожалению, знания обучающихся о своей индивидуальности очень скудны. Однако такие знания им крайне необходимы для того, чтобы найти свой собственный, рациональный стиль деятельности, который поможет максимально самореализоваться при сохранении здоровья даже в условиях высоких учебных нагрузок.

Постижение своей индивидуальности – процесс длиною в целую жизнь, поскольку в разном возрасте, в разных условиях жизни она может проявляться по-разному.

**Но в любом возрасте человека действуют единые принципы эффективной саморегуляции.**

**Во-первых, это свобода выбора варианта** (способа, направления, характера) **регуляции**. Чем больше вариантов ответа имеет система регуляций, тем тоньше, точнее регуляция, выше ее устойчивость к стрессам. И наоборот, ограничение по той или иной причине выбора вариантов ответа приводит к «застреванию» регуляции. В этом случае доступный вариант вполне может оказаться неоптимальным в данных условиях, потребовать высокой физиологической «цены», не привести к желаемому результату.



Независимо от индивидуальности, для каждого обучающегося благоприятна такая учебная среда, которая формирует у него разные приемы выполнения тех или иных способов действия, разные варианты реагирования, препятствуя развитию «застываний» на том или ином выборе.

Образовательное пространство, которое обеспечивает ребенку свободу выбора способа, темпа, характера и средств работы с информацией, всегда рационально. Оно оптимизирует всю систему регуляций организма и личности обучающегося, расширяет возможности его самореализации и здоровья. Из литературы известны яркие образы «узких» технарей; логиков, поэтов, с односторонним развитием и ограниченными возможностями адаптации к окружающему миру. И в то же время мы знаем много примеров выдающихся ученых, художников, писателей, которые были гармонично развитыми личностями и проявили себя в разных сферах творчества.

**Любая «жесткая» учебная среда, векторно развивающая одни стороны личности при невнимании к другим для растущего организма неоптимальна.** Примеры такой «жесткой» среды – ранняя профилизация, авторитарный стиль учителя, воспитание в семье с культом насилия («родители всегда правы»), акцент на развитии логического мышления и.д.

---

## НАУКА — ШКОЛЕ



В. С. Ротенберг писал: «Чем больше усилий приложено в процессе воспитания для того, чтобы добиться доминирования логико-знакового мышления, тем больше усилий потребуются в дальнейшем для преодоления его ограниченности.

Следствие – перекося в системе регуляций детского организма, который с возрастом становится все больше, а свобода выбора в ней – все меньше. Адаптивные возможности системы снижаются. Риск психосоматических расстройств возрастает. Возможности самореализации сокращаются».

**Во-вторых, это обучение обучающихся свободе перехода от одного способа выполнения работы к другому:** от анализа информации к ее синтезу и наоборот, от детализации к целостному восприятию и наоборот; от логики к образам и наоборот; от восприятия на слух к зрительному, тактильному восприятию и наоборот; от зрительно-моторных к слухо-моторным координациям; сочетание разных видов памяти и т.д.

**В-третьих, это умение «прислушиваться» к потребностям своего организма** (в преодолении двигательного «голода», в эмоциональной «пище», в творческой активности, смене вида деятельности и т.д.). **Известно, что движение, положительные эмоции и творчество – три универсальных условия здоровой саморегуляции любого человека, умениям управлять ими надо обучить каждого учащегося.**



### Учим учиться

Реализация эргономического подхода: эффективности, оптимальности, рациональности учебной работы

#### **Основные принципы организации эргономичной учебной работы:**

— не развивать сильную сторону ребенка, не развивать слабую сторону, а развивать связь между ними;

— не решать за ребенка, кем ему быть, обращая внимание только на то, что у него сегодня хорошо получается, ведь каждый развивается индивидуально гетерохронно;

— как учил Я.А.Коменский, «прогреть» ребенка, как солнышко яблоньку, с разных сторон, давать возможность приобретать разносторонний опыт, чтобы в свое время человек раскрылся своей природной неповторимостью;

- развивать поисковую активность, творчество
- развивать эмоциональный интеллект
- предоставлять свободу двигательной активности
- переходить от педагогики памяти к педагогике мышления
- от педагогики исполнительности к педагогике инициативности
- от педагогики принуждения к педагогике побуждения
- от педагогики учебного предмета к педагогике самоопределения



### *В помощь практикующему учителю*

Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. М.: Знание, 1981. 96 с.

Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 296 с.

Безруких М.М., Макарова Л.В., Параничева Т.М. Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, 2020. 17 с.

Дзятковская Е.Н. Учебная культура школьника как фактор информационной безопасности его жизнедеятельности (Интеграция экологического и здоровьесберегающего образования): Монография. - М.: Центр «Образование и экология», 2012. 200 с.

Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008. 432 с.

Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969.

Колесникова Л.И., Дзятковская Е.Н., Долгих В.В., Поляков В.М. Рычкова Л.В. Адаптивно-развивающая стратегия сохранения здоровья школьников: Монография. М.: Литерра, 2013. 200 с.

Корпачева Н. Методические рекомендации учителю по учету возрастных особенностей учащихся в обучении.

Лукьянец Г.Н., Макарова Л. В., Параничева Т. М. Регламентация использования детьми разного возраста средств информационно-коммуникационных технологий во внеучебное время, 2021. 31 с.

Окулова Л.П., Куликов Н.М. Эргономические требования педагогического проектирования образовательного процесса // Современные проблемы науки и образования. 2014. №6.

Плигин А. А. Целенаправленное развитие познавательных стратегий школьников. М.: Издательство Московского психолого-социального университета. 2021. 152 с.

Психолого-педагогические условия становления индивидуальных стратегий обучения школьников. Коллективная монография / Под науч. ред. И.С. Якиманской. М., 2007. 156 с.



Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 232 с.

## ГЛАВА 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ: ИСТОРИЯ ВОПРОСА



- Организация и структурирование самостоятельной деятельности обучающихся в исторической ретроспективе.
- Категория «самостоятельность» в различные исторические периоды.
- Эволюция понятия «самостоятельная работа».
- Изучение проблемы самостоятельности.

### 6.1. Организация и структурирование самостоятельной деятельности обучающихся в исторической ретроспективе

Исторически считалось, что обучающимся необходимо дать некий универсальный ключ – эффективный метод для организации самостоятельного приобретения учебных знаний, обучить умениям и навыкам умственной деятельности, приемам постановки цели, задач, выбора средств для их достижения и планирования работы. Вопросы организации и структурирования самостоятельной деятельности обучающихся имеют богатую историю в теории и практике образования. Изучение самостоятельной деятельности обучающихся всегда находилось в центре внимания прогрессивной социально-реформаторской педагогической мысли.

В *доиндустриальную эру* происходили неоднократные коренные смены стратегий и технологий самообразования. Самообразование реализовалось в контексте межличностных отношений и выступало ведущим принципом активной коммуникативной деятельности. Оно было инкорпорировано в процесс жизнедеятельности гражданского общества, сопутствовало практически всем видам деятельности человека. Однако самообразование было востребовано лишь как форма самостоятельного «закрепления» образцов поведения и восприятия культурного опыта в контексте развития социальной роли личности в ту или иную эпоху. Общество «образовывало» человека через трудовую деятельность, сложившиеся эталоны поведения, нормы и обычаи. При этом коллективное сознание доиндустриального общества лишь в незначительной степени способствовало проявлению индивидуальности и самостоятельности человека. Интересы, смыслы и ценности личностного видения мира еще не были окончательно сформулированы.

Начиная с *индустриального периода* подражательное образование и «закрепляющее» его самообразование начали дополняться стремлением к

осознанному получению, адаптации, интерпретации и самостоятельной переработке учебного знания<sup>24</sup>. Процесс международной интеграции в конце XX – начале XXI вв. привел к появлению множества новых и изменили прежний смысл ранее устоявшихся понятий. Глобализация затронула все сегменты системы образования, привнесла в нее массовый характер, инклюзивность и непрерывность.



### Важно!

Самостоятельная работа в современном образовательном процессе стала рассматриваться как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений, компетенций и ключевых навыков рациональной организации учебного труда<sup>25</sup>.

Актуальность данной тематики очевидна, так как знания, умения и убеждения нельзя передать от преподавателя к учащемуся, прибегая только лишь к вербальным образам. Этот процесс включает знакомство, восприятие, самостоятельную переработку, адаптацию, осознание и принятие этих умений и понятий. *Ведущей функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, поскольку только в процессе самостоятельной интеллектуальной деятельности развивается индивид*<sup>26</sup>.

Основополагающим требованием государства и общества к современной российской школе является формирование личности, которая умела бы самостоятельно и креативно решать социально-экономические, производственные, идейно-мировоззренческие, общественные задачи, критически мыслить, вырабатывать и защищать свою точку зрения, убеждения, непрерывно и систематически пополнять и обновлять свои знания путем самообразования, приобретать компетенции, совершенствовать умения и

<sup>24</sup> Жукова, Е.Д. Организация самостоятельной работы: учебное пособие / Е.Д. Жукова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Флинта, 2016. – 183 с.

<sup>25</sup> Гречухина, Т.И. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки: учебно-методическое пособие / Т.И. Гречухина. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. – 78 с.

<sup>26</sup> Уразикова, Ю.В. История развития понятия «самостоятельная работа» / Ю.В. Уразикова // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – №1 (91). – С. 110-119.

ключевые навыки, активно применять их в реальной действительности. Процесс самостоятельной деятельности представляется в виде содержательной триады: **мотив – действие – результат**.

В самом широком социальном контексте самостоятельная деятельность может выражаться в любом отношении индивида к окружающему миру, в различных формах конкретного взаимодействия с действительностью. Для формирования и развития гармонично развитой личности растущего индивида необходимо ее систематическое включение в самостоятельную деятельность, которая в процессе самостоятельной работы приобретает характер учебно-исследовательской и проблемно-поисковой деятельности.



**Самостоятельная работа** — это не только форма организации учебных занятий или метод обучения. Ее следует рассматривать как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную учебно-познавательную деятельность, действенный инструмент структурирования, систематизации, логической и мотивационной организации учебной деятельности. Развитие исследований организации самостоятельной работы школьников всегда имело тесную связь с ретроспективным осмыслением генезиса отечественной системы общего образования.

## 6.2. Категория «самостоятельность» в различные исторические периоды

*Доклассовый период.* Самостоятельность зарождается в деятельности как особая ее форма. Подобного рода деятельность помогает найти способы выживания, формирует личное пространство. Подчеркивается важность познавательной деятельности и развития самостоятельности индивидов при получении новой информации.

*Античность.* Происходит развитие идей самостоятельности в обучении и воспитании детей. Развитие самостоятельности воспринимается в этот период как важное условие совершенствования человека.

*Средние века.* Роль развития самостоятельности в обучении уменьшается. Большое значение приобретает схоластика, предполагающая развитие

догматического мышления. Развитие самостоятельности не востребовано социумом и государством.

*Эпоха Возрождения.* Активное возвращение к идее самостоятельности в образовании. Теперь самостоятельность рассматривается как деятельность по приобретению новых знаний о мире.

*Новое время.* В данный период развитие самостоятельности было направлено на процесс обучения. Это подтверждают работы Я.А. Коменского, Ж.-Ж. Руссо. Развитие самостоятельности в воспитании воли отстаивал Г.В.Ф. Гегель, а следование законам природы ребенка пропагандировал И.Г. Песталоцци

*Новейшее время.* Утверждается идея самостоятельности познавательной деятельности. Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.П. Есипов, М.Н. Скаткин, Г.И. Щукина освещают проблемы познавательной и умственной самостоятельности ребенка. Самостоятельная учебная деятельность рассматривается различными авторами по-разному. Так, Б.Г. Ананьев считал, что самостоятельная деятельность – это качество личности и фундамент саморазвития. П.И. Пидкасистый утверждал, что самостоятельность – это свойство характера и качество деятельности<sup>27</sup>. В.И. Загвязинский определял самостоятельность как форму поведения личности<sup>28</sup>. Е.В. Щербакова и Т.Н. Щербакова отмечают, что самостоятельная деятельность – это любая познавательная деятельность обучающихся, направленная на овладение знаниями<sup>29</sup>. В научной литературе разница в понятиях «самостоятельная работа» и «самостоятельная деятельность» часто не вполне очевидна. Однако ряд исследователей отмечают в своих трудах имеющуюся разницу между обозначенными понятиями. Например, П.И. Пидкасистый считал, что самостоятельную работу необходимо рассматривать только как «средство организации и выполнения учащимися определенной деятельности в соответствии с поставленной целью»<sup>30</sup>.

---

<sup>27</sup> Педагогика / под ред. П.И. Пидкасистого. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 511 с.

<sup>28</sup> Загвязинский, В.И. Теория обучения и воспитания / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 314 с.

<sup>29</sup> Щербакова, Е.В. Историческое развитие самостоятельной работы как вида деятельности школьников / Е.В. Щербакова, Т.Н. Щербакова // Colloquium-journal. – 2019. – № 6 (30). – С. 58-63.

<sup>30</sup> Пидкасистый, П.И. Самостоятельная деятельность учащихся / П.И. Пидкасистый. – М.: Изд-во «Педагогика», 1972. – 183 с.

### 6.3. Эволюция понятия «самостоятельная работа»

В историко-педагогических исследованиях нет устоявшейся периодизации отечественной истории развития понятия самостоятельной работы. Данное обстоятельство затрудняет анализ, выявление закономерностей и особенностей становления самостоятельной работы.

Исходя из общей логики развития отечественного историко-педагогического процесса можно выделить четыре основных периода:

1. **Внеинституциональный период** (до XVII в. включительно), когда не существовало единой системы народного образования.
2. **Дореволюционный (имперский) период** — с момента создания государственной системы общего образования (XVIII в.) и до Великой Российской революции 1917 г.
3. **Советский период** (1917-1991 гг.).
4. **Постсоветский (современный российский) период** — с начала 90-х годов XX века и по настоящее время.

Проблема изучения организации самостоятельной работы в истории педагогики и образования охватывает не одно столетие. Существуют различные научные подходы к исследованию сущности и принципов осуществления самостоятельной учебной деятельности обучающихся. Первое направление восходит еще к истории Древнего мира. Его представителями можно считать крупнейших античных мыслителей (Аристоксен, Аристотель, Архит, Гераклит, Демокрит, Платон, Сократ), которые содержательно и всесторонне обосновали значимость добровольного, активного и самостоятельного овладения знаниями. В своих суждениях они исходили из того, что формирование и развитие мышления обучающегося растущего индивида может успешно происходить только в процессе самостоятельной деятельности, а совершенствование личности и развитие ее способностей через самопознание<sup>31</sup>. Данный вид деятельности должен был приносить ученику радость и удовлетворение, тем самым, устраняя пассивность с его стороны в приобретении новых знаний, умений и навыков<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Гордеев, М.Н. Самостоятельная работа в истории педагогической мысли / М.Н. Гордеев // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 10. – С. 68-71.

<sup>32</sup> Степанова, Е.С. Самостоятельная работа учащихся: историко-педагогический аспект / Е.С. Степанова // Философия и наука. – 2014. – Том 13. – С. 137-143.

В период раннего Возрождения резко обозначилось расхождение между «старой» и «новой» школами – принуждения и свободного развития, между той школой, которая существовала в действительности, и той, которую хотели построить в различных странах лучшие умы эпохи, на собственном опыте осознавшие плодотворность свободных занятий для саморазвития, самовоспитания и самообразования<sup>33</sup>. Мыслители данного периода ратовали за воспитание вдумчивого, активного, самостоятельного и критически мыслящего человека, борясь против средневекового школьного наследия (схоластики, формализма, догматизма и зубрежки).

Ученые-педагоги в союзе с философами, психологами, социологами и физиологами активно исследовали различные стороны деятельности индивида – инициативность, самостоятельность, творческую активность, видя в них главные индикаторы всестороннего развития гармоничной личности. Дальнейшее развитие данная проблематика получает в трудах И.Ф. Гербарта, А. Дистервега, Т. Кампанеллы, Я.А. Коменского, М. Монтеня, Т. Мора, Н.И. Новикова, И.Г. Песталоцци, Ф. Рабле, Ж.-Ж. Руссо, К.Д. Ушинского. С точки зрения понимания психологии учеников проблема самостоятельной работы освещалась в трудах Т.В. Напольновой, С.Л. Рубинштейна, И.С. Якиманской. Был сделан содержательный вывод о том, что ядром самостоятельной работы является учебная проблема или познавательная задача.

Главные герои романа Ф. Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль» — носители новой активной образованности. Они в полной мере обладают способностью к самообразованию и учению. Мыслитель представил свой идеал организации образования на основе норм свободного воспитания. Распространенные в школах того времени методические приемы были в основном ориентированы не на наблюдение, опыт и анализ социальной действительности, а на механическое повторение и заучивание наизусть классических текстов. В школах практиковались строгая дисциплина, послушание и физические наказания.

В социально-утопических проектах Т. Кампанеллы и Т. Мора проблема формирования новой совершенной школы была тесно связана с вопросами строительства идеального государства и гражданского общества. Утопические конструкции базировались на идеях равенства прав и возможностей, однако определенное преимущество получали люди образованные, талантливые, активные и добродетельные.

---

<sup>33</sup> Крылова, Н.Б. Очерки понимающей педагогики / Н.Б. Крылова, Е.А. Александрова. – М.: Народное образование, 2003. – 448 с.

Т. Мор придавал большое значение совершенствованию нравственных норм, ибо для него важен не столько идеал, сколько средства его достижения. Одно из средств — «идея взаимообязывающей свободы»<sup>34</sup>. Т. Кампанелла лоббировал идею публичного и равного образования для всех, в котором гармонично труд соединялся бы с обучением. Школа должна была обеспечить условия воспитания нового поколения благородных, деятельных, стойких индивидов, способных преодолеть довлеющие пороки настоящего и прошлого<sup>35</sup>.

М. де Монтень утверждал, что человеку необходимо научиться наблюдать за окружающим миром и на основе полученного опыта выносить собственные суждения, строить гипотезы, прокладывая путь к новому знанию. В годы учения человек должен сформировать в себе самостоятельность суждений и развить склонность к самообразованию.

С наступлением эры победившего рационализма и формированием парадигмы новоевропейской философии (XVII в.) рождается понимание того, что социально-экономические и образовательные потребности личности должны быть разнообразными, постоянно обновляться и совершенствоваться. Происходит формирование негласного общественного договора, своеобразного социального заказа от государства и гражданского общества, возникает насущная потребность в получении большинством населения минимального объема учебных знаний, который мог бы обеспечить решение задач социально-экономического развития. Во всех европейских странах той эпохи на повестку дня ставится вопрос о повышении эффективности и рационализации образовательного процесса<sup>36</sup>.

Важной вехой педагогической разработки проблем самостоятельной учебной деятельности в эпоху барокко является научное наследие Я.А. Коменского. В трудах «отца педагогики» социальные потребности эпохи барокко совпали с необходимостью обновления педагогики. Идеи просветителя легли в основу реформирования систем образования странах Европы того времени. Коменский создает первую систему массового школьного обучения, пытаясь соединить гуманистические ценности предшествующего ренессансного периода и новый социальный заказ на стандартизированное общее образование. В «Великой дидактике» Коменский развивал идеи гуманизма,

---

<sup>34</sup> Мор, Т. Утопия / Т. Мор // Утопический роман XVI-XVII вв. — М.: Художественная литература, 1971. — С. 41-142.

<sup>35</sup> Кампанелла, Т. Город Солнца / Т. Кампанелла // Утопический роман XVI-XVII вв. — М.: Художественная литература, 1971. — С. 143-192.

<sup>36</sup> Крылова, Н.Б. Очерки понимающей педагогики / Н.Б. Крылова, Е.А. Александрова. — М.: Народное образование, 2003. — 448 с.



природосообразности и свободомыслия. Он рассматривал творческую деятельность и самообразование индивида как мощные факторы личностного и профессионального роста, а также социально-экономического и политического развития европейских стран. Я.А. Коменский заложил принципы дальнейшего совершенствования методик организации самостоятельной учебной деятельности.

Философ, педагог и правовед Дж. Локк оказал большое влияние на дальнейшее развитие педагогической науки и образования эпохи Нового времени. Локк создал политико-просветительскую доктрину, базирующуюся на идеях свободы и общественного договора: все люди по природе равны; все, в том числе и дети, имеют равное право на естественную свободу и самостоятельность; никто не обязан подчиняться воле или власти другого человека, отец не имеет права распоряжаться жизнью и свободой своего ребенка.

Дж. Локк не просто сформулировал вопрос о правах ребенка, но и соотнес его с системой общественных договорных отношений. Он пытался создать модель образования, ориентированного на новые социально-экономические потребности. Отчасти это было продиктовано его собственным опытом самообразования и самовоспитания. Цель Локка заключалась в развитии интеллектуального разнообразия и свободы мышления, усилении способностей, самостоятельности и активности индивида. По мнению мыслителя необходимо «предоставить уму ту свободу, те навыки и те привычки, которые бы сделали его способным уже в ходе дальнейшей жизни завладеть любой областью знаний»<sup>37</sup>.

Ж.-Ж. Руссо переработав и творчески переосмыслив предшествующие философско-педагогические взгляды, создал авторскую модель «естественного» развития ребенка. Неприятие схоластики, рутинизации, формализма и консервативности в учебном процессе характеризуют руссоистскую педагогическую доктрину. Позиция Руссо была радикальной для практики школ того времени, поскольку педагог должен был не навязывать ученику свои взгляды, а предоставить ему возможность самостоятельно и интеллектуально расти, а также развиваться свободно<sup>38</sup>.

Подчеркивая важность самостоятельной работы обучающихся, А. Дистерверг утверждал: «плохой учитель подает истину, хороший – учит ее находить»<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup> Локк, Д. Педагогические сочинения / Д. Локк. – М.: Учпедгиз, 1939. – 318 с.

<sup>38</sup> Крылова, Н.Б. Очерки понимающей педагогики / Н.Б. Крылова, Е.А. Александрова. – М.: Народное образование, 2003. – 448 с.

<sup>39</sup> Дистерверг, А. Избранные педагогические сочинения / А. Дистерверг. – М.: Учпедгиз, 1956. – 374 с.

В период формирования российской научной педагогики (30-е гг. XIX в.) самостоятельная учебная деятельность обучающихся постепенно становится ведущим объектом исследовательской разработки. Отечественные ученые и методисты пришли к следующему выводу: **процесс обучения многогранен и важную роль в нем играет самостоятельная работа обучающихся.**



### **Информация для размышления**

*Подумайте над цитатами великих ученых. Согласны ли вы с ними?*

Самостоятельная работа должна играть определяющую роль в процессе подготовки зрелой личности, основываться не только на изучении учебной литературы, но и на работе с первоисточниками и тематическими научными трудами. *(К.Д. Ушинский)*

Самостоятельность ребенка как главное условие того, чтобы обучение явилось средством воспитания. *(Л.Н. Толстой)*

Данное научное направление получило свое законченное оформление в трудах К.Д. Ушинского. По мнению великого педагога, необходимо чтобы «дети по возможности работали самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным трудом и давал для него материал»<sup>40</sup>.

*Советский период* в истории отечественной педагогики и образования ознаменовался мощным научно-поисковым движением в сегменте определения сущности понятия «самостоятельная работа». Советскими учеными-педагогами была предпринята попытка выделить наиболее характерные черты таких понятий, как «самостоятельность», «самостоятельная работа», «организация самостоятельной работы». Усилия исследователей того времени были направлены на изучение сущности, содержания, функций и структуры самостоятельной учебной деятельности школьников как дидактической категории. От грамотной постановки, структуры и содержания самостоятельной работы зависела фундаментальность и уровень усвоенных знаний, мотивированность школьника к дальнейшей учебе, склонность к осознанному жизненному выбору и будущей профессиональной деятельности.

По мнению современных российских исследователей: «обучающиеся

<sup>40</sup> Ушинский К.Д. Избранные сочинения / К. Д. Ушинский. — К.: Радянська школа, 1949. — С. 230–245.

сегодня стремятся к максимально возможной самоорганизации, как в отношении своей учебной деятельности, так и в предпрофессиональном самоопределении и профессиональном становлении»<sup>41</sup>.

#### 6.4. Изучение проблемы самостоятельности

В отечественной и зарубежной педагогической науке проблеме изучения самостоятельной учебной деятельности школьников всегда уделялось огромное внимание. Анализируя научную литературу, можно увидеть явное противоречие между потребностью в формировании самостоятельности как качества личности и готовностью обучающихся работать самостоятельно. Данное обстоятельство позволяет выделить приоритетную задачу общеобразовательной подготовки обучающихся — способность мыслить и действовать самостоятельно, нестандартно и творчески. В настоящее время перед российской системой общего образования встает насущная проблема организации познавательной и учебно-исследовательской деятельности, активизации творческих способностей и самостоятельности обучающихся как основных качеств развития успешной личности. Выполнение самостоятельной работы требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексии, самодисциплины и личной ответственности индивида. Оно должно доставлять учащемуся удовлетворение в рамках процесса самосовершенствования и самопознания.

Проблемой формирования самостоятельной учебной деятельности занимались И.А. Зимняя, Б.П. Есипов, П.И. Пидкасистый. Самостоятельной работе уделяется внимание в работах С.И. Архангельского, М.Г. Гарунова, Е.Я. Голанта, С.И. Зиновьева, Н.Д. Никандрова. Исключительно важным представляется вопрос о преемственности опыта организации самостоятельной работы обучающихся на различных ступенях обучения.

Теоретические разработки психолого-педагогических проблем самостоятельности в обучении осуществляли Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Г. Здравомыслов, В.А. Крутецкий. Философские аспекты проблемы формирования самостоятельности личности представлены в трудах Г.В.Ф. Гегеля, И. Канта, Г.В. Лейбница. Психологические аспекты проблемы формирования самостоятельной деятельности были исследованы такими

---

<sup>41</sup> Хакунова, Ф.П. Проблема организации самостоятельной работы студентов и школьников на современном этапе образования / Ф.П. Хакунова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Психология и педагогика. – №1.– 2012. – С.153- 158.

авторами как Е.В. Васюков, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, П.М. Якобсон. В концепции А.Н. Леонтьева самостоятельная деятельность определяется как «микросистема учения». Э.Н. Дутко, И.М. Носаченко, Н.М. Розенберг выявили основные признаки самостоятельной деятельности обучающихся.

---



Итак, при усвоении знаний и приобретении умений и навыков, стереотипный, как правило, вербальный способ обучения, давно уже утратил свою эффективность.

**Роль самостоятельной работы обучающихся возрастает в связи с модернизацией образовательных форматов, перманентным изменением цели и задач обучения, направленностью на формирование ключевых навыков, компетенций, креативности, а также цифровой трансформации системы образования.**

Самостоятельная работа рассматривается как высший тип учебной деятельности, требующий от учащегося достаточно высокого уровня самосознания, рефлексии, самодисциплины, ответственности и самосовершенствования. Эффективность учебного процесса определяется качеством как преподавания, так и самостоятельной познавательной деятельности обучающихся. Самостоятельная работа предстает как ведущая и активная форма обучения.

С появлением необходимости учиться на протяжении всей жизни особая роль стала отводиться обновлению и приращению знаний об организации самостоятельной работы школьников. В зависимости от той или иной вехи в истории отечественного образования, уровня развития наук психолого-педагогического цикла (а также вспомогательных и обеспечивающих гуманитарных научных дисциплин) трансформировалась роль отдельных форм и видов самостоятельной работы обучающихся, подвергались строгой ревизии предшествующие концепции и ранее незыблемые теоретико-методические положения.

В рамках исследования организационно-практических вопросов вовлечения школьников в самостоятельную деятельность на первый план выходили проблемы преподавания, деятельности педагога, но без достаточно глубокого исследования и анализа природы деятельности обучающегося. В рамках классического дидактического направления анализировались сегменты

применения самостоятельных работ, изучались их виды, совершенствовались методики их использования в различных компонентах учебного процесса. Решались проблемы соотношения педагогического руководства и самостоятельности обучающегося в процессе учебного познания. Практика обучения во многом обогатилась содержательными материалами для организации самостоятельной работы обучающихся на уроке и дома.

Итак, именно самостоятельная работа обучающихся способствует развитию культуры умственного труда в рамках учебного процесса, что предполагает насущную потребность в самостоятельной деятельности, стремление вникнуть в сущность вопроса, начать поиск еще не решенных проблем. В процессе такого учебного труда школьники учатся самостоятельному мышлению, которое приводит к творческому саморазвитию, созданию собственного обобщенного мнения, формированию своих взглядов, представлений и позиции. Таким образом, самостоятельная работа – это необходимая форма учебной деятельности школьников, являющаяся компонентом единого образовательного процесса.



#### ***В помощь практикующему учителю***

Щербакова, Е.В. Историческое развитие самостоятельной работы как вида деятельности школьников / Е.В. Щербакова, Т.Н. Щербакова // Colloquium-journal. – 2019. – № 6 (30). – С. 58-63. Гордеев, М.Н. Самостоятельная работа в истории педагогической мысли / М.Н. Гордеев // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 10. – С. 68-71.

Степанова, Е.С. Самостоятельная работа учащихся: историко-педагогический аспект / Е.С. Степанова // Философия и наука. – 2014. – Том 13. – С. 137-143.

Крылова, Н.Б. Очерки понимающей педагогики / Н.Б. Крылова, Е.А. Александрова. – М.: Народное образование, 2003. – 448 с.

Микельсон, Р.М. О самостоятельной работе учащихся в процессе обучения / Р.М. Микельсон. – М.: Учпедгиз, 1940. – 96 с.

Есипов, Б.П. Самостоятельная работа учащихся на уроках / Б.П. Есипов. – М.: Учпедгиз, 1961. – 239 с. Чикнаверова, К.Г. Самостоятельная учебная деятельность как основа развития самостоятельности обучающихся: методологический аспект отечественных исследований / К.Г. Чикнаверова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2011. – № 4. – С. 17-20.

## ГЛАВА 7. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛАХ ЗА РУБЕЖОМ



- Цели и задачи самостоятельной учебной деятельности в зарубежных школах
- Самостоятельная учебная деятельность на уровне начального общего образования за рубежом
- Самостоятельная учебная деятельность на уровне основного общего образования за рубежом
- Процессуально-ориентированный подход к организации самостоятельной деятельности в основной школе

### 7.1. Цели и задачи самостоятельной учебной деятельности в зарубежных школах

В данном разделе методического пособия приводятся результаты анализа изменений систем образования в странах с устойчивым высоким уровнем качества образования, в которых результат по функциональной грамотности выше 490 баллов по исследованию PISA-2018 (Сингапур, Тайвань, Республика Корея, Япония, Финляндия, Эстония, Польша, Великобритания, Австралия, Новая Зеландия, США, Канада и ряде других стран).



Самостоятельная учебная деятельность в зарубежной школе направлена на достижение **трех основных целей**:

1. Повышение мотивации к обучению.
2. Развитие у обучающихся социальных навыков и навыков сотрудничества.
3. Формирование управленческих и исследовательских умений и навыков.

Самостоятельная учебная деятельность в странах с высокими образовательными результатами направлена на личностный рост и развитие обучающихся, которые в конечном счете приводят к удовлетворению жизнью и профессиональной деятельностью.

**Задачи** самостоятельной учебной деятельности состоят в развитии навыков самоуправления, самоконтроля, самомотивации и познавательных навыков.

Самостоятельная учебная деятельность развивает у обучающихся способность рационально мыслить, думать над учебными и жизненными задачами, анализировать фактические данные и выносить суждения<sup>42</sup>, позволяет реализовывать собственную образовательную траекторию и выбрать свой жизненный и профессиональный путь.

В самостоятельной учебной деятельности обучающиеся осуществляют саморегуляцию, которая позволяет им становиться творцами своего собственного развития. Процессы саморегуляции проявляются в том, как обучающиеся составляют продуманные планы при обучении, как делают выбор и какие стратегии используют, как контролируют свой прогресс в достижении поставленных целей. Саморегуляция включает в себя способность обучающихся ставить цели собственного процесса обучения и направлять свои умственные и физические действия таким образом, чтобы эти цели могли быть достигнуты. Использование регулирующих процессов помогает обучающимся делать выбор, планировать действия, соответствующие достижению их целей и регулировать выполнение своих действий.



В процессе самостоятельной учебной деятельности у обучающихся развиваются навыки познания, способность размышлять, приобретать, обрабатывать, хранить и извлекать информацию.

В процессе самостоятельной учебной деятельности реализуется *эмпирическое обучение* — это учебная деятельность, направленная на формирование у обучающихся навыков эффективного самостоятельного обучения. Эмпирическое обучение сосредоточено на совершенствовании процесса обучения: практико-ориентированной деятельности, которая планируется, структурируется и оценивается самим обучающимся; приветствуется нестандартный, творческий подход к организации такой учебной деятельности, экспериментирование, принятие рисков и отказ от страха перед возможными ошибками. Как правило, такая учебная деятельность организуется в формате игры; она позволяет оценить привычные персонализированные модели

---

<sup>42</sup> Murray H. Goal Achievement Through Self-Directed Learning and Self-Regulation in Young Adulthood. 2010. <https://epublications.regis.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1053&context=theses>

поведения в процессе выполнения самостоятельной работы каждым из обучающихся. Такой тип самостоятельного обучения позволяет обучающимся проверить эффективность своего личного способа обучения и подхода к процессу обучения. *Суть — в осмыслении своего практического опыта обучения.*

Знания непрерывно проверяются в процессе приобретения обучающимся опыта. Учебный опыт влияет на самооценку обучающихся и уверенность в себе. Эмпирическое обучение влияет на развитие убеждений и отношений обучающихся, которое происходит посредством критического осмысления своего опыта<sup>43</sup>.



*Самостоятельная учебная деятельность* — это активный процесс, когда обучающиеся пытаются понять и осмыслить свой опыт<sup>44</sup>.

В этих целях после реализации практико-ориентированной учебной деятельности обучающимся предоставляется время для рефлексии, чтобы они смогли осмыслить свои процессы обучения со стороны, проанализировать те подходы, процедуры и приемы, которые они используют. Для этого можно использовать демонстрации их процесса обучения, заснятые на видео, разборы кейсов, в которых они приняли участие и тех упражнений, с которыми пытались справиться.

Такое обучение включает **несколько этапов**:

— *практический опыт* (например, симуляция, ролевая игра, или некий сценарий);

— *рефлексия* (осмысление этого опыта, в частности, разбор действий в игре);

— *абстрактная концептуализация* (обучающиеся на основании своих рассуждений начинают обобщать идеи и осознавать их связь с реальностью. Можно разработать упражнения, которые позволят им попрактиковаться в критическом мышлении).

---

<sup>43</sup> Merriam S. B., & Brockett R. G. The profession and practice of adult education: An introduction. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2007. P. 34. P. 34

<sup>44</sup> Tennant, M., & Pogson, P. Learning and change in the adult years: A developmental perspective. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2002. P. 150



При эмпирическом обучении обучающиеся учатся путем многократной отработки навыков в различных ситуациях.

---



### **Наука — школе**

Ученые отмечают, что для того, чтобы обучение имело место, опыт должен включать два ключевых аспекта: *непрерывность* — способность обучающегося связывать аспекты нового опыта с предыдущим опытом и *взаимодействие* — способность обучающегося активно взаимодействовать со своим окружением. Обучение на основе опыта включает в себя рефлексию, размышление о действии и личностную трансформацию.

---

Процесс самостоятельной учебной деятельности начинается с **мотивации к обучению**, которая может быть *внутренней* или *внешней*. Внутренняя мотивация - это то, чему человек хочет научиться самостоятельно; внешняя - это то, о чем его просят другие. Мотивация имеет решающее значение для продолжения процесса обучения в формате самостоятельной учебной деятельности. Систематический доступ к ресурсам (учебным материалам и учителям) помогает обучающимся расставлять приоритеты в учебе. Корректировки в процессе обучения помогают обучающимся справляться с трудностями. Мотивация и интенсивность обучения в процессе самостоятельной учебной деятельности часто усиливаются с помощью катализатора, т.е. любого жизненного события, которое мотивирует обучающихся учиться на углубленном уровне<sup>45</sup>.

## **7.2. Самостоятельная учебная деятельность на уровне начального общего образования за рубежом**

Самостоятельная учебная деятельность в начальной школе в основном организуется в небольших группах. Использование различных моделей организации самостоятельной работы позволяет обучающимся стать более вовлеченными в учебную деятельность и нарушает монотонность в обучении, которая может возникнуть при использовании одного и того же метода в течение всего учебного года.

---

<sup>45</sup> Murray H. Goal Achievement Through Self-Directed Learning and Self-Regulation in Young Adulthood. 2010. <https://epublications.regis.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1053&context=theses>

К таким моделям обучения, например, относятся: интеграция моделей «Ротации (чередования) станций», «Должен делать / может делать» и «Списки заданий» с целью «оживления» самостоятельной работы. Формат необходимо менять, особенно тогда, когда учитель замечает, что младшие школьники отвлекаются от задания. Рассмотрим эти модели обучения подробнее.

Учим учиться



### Модель обучения «Ротация станций»

*Ротация станций* — наиболее часто используемый способ самостоятельной работы, включающий в себя определенные виды деятельности, которые младшие школьники проходят циклически в течение всего отведенного времени. Отметим, что в отечественном образовании модель ротации станций известна и используется в рамках технологии смешанного обучения.

На одной из станций обучающиеся получают задание от учителя и подробную инструкцию, как его выполнить, далее работают самостоятельно. Важно предоставлять детям задания, которые они могут выполнять без поддержки учителя.

На второй станции обучающиеся работают непосредственно с учителем: слушают объяснение, обсуждают изучаемый материал, задают вопросы. На третьей станции может быть организована групповая работа обучающихся, в которой они, работая командой, найдут совместно решение задачи, предложат план выхода из трудной ситуации и т.д.

Для смены разных видов деятельности при самостоятельной работе на уроке используется «сигнал» (например, слова «стоп», «переход», звонок), который сообщает обучающимся о необходимости подготовиться к следующему этапу работы.

Ротация разных видов учебной деятельности обеспечивает структурированный подход с конкретными ожиданиями, допускает короткие перерывы (10-20 минут) для выполнения заданной задачи и предоставляет возможности для совместной работы обучающихся при выполнении самостоятельной работы.

Такая модель помогает учителям организовывать индивидуальную работу младших школьников в группе в течение заданного периода времени. Например, обучающиеся при самостоятельной работе могут чередовать четыре 15-минутных занятия, которые будут включать в себя инструктаж под руководством учителя, проверку сформированных у них навыков с помощью технологий, совместные групповые задания / игры и закрепление усвоенных понятий с помощью дифференцированных индивидуальных заданий<sup>46</sup>.

*Учим учиться*



### **Модель обучения «Должен делать / может делать»**

Модель «Должен делать / может делать» предполагает выполнение обязательных задач за конкретный период времени. Сначала младшие школьники выполняют задания, которые они должны делать, а затем обучающимся предлагают то, что они могут делать — необязательные, выбранные самими школьниками задания. Например, такие, как работа с одноклассником или цифровые игры, которые способствуют усвоению основных понятий учебной программы.

Модель «Должен делать / может делать» обеспечивает гибкость в обучении за счет саморегулирования и стимулирования, а также за счет предпочтений самих обучающихся и возможности для учителей использовать гибкие групповые занятия на уроках.

Кроме того, в этот способ заложены право голоса и самостоятельный выбор обучающихся, что формирует самостоятельность у детей. Младшие школьники сами определяют порядок выполнения своих обязательных заданий и сами выбирают способы деятельности из ряда дополнительных видов деятельности, что способствует управлению ими временем, расстановке приоритетов и концентрации внимания — важным навыкам обучения<sup>47</sup>.

<sup>46</sup> Savas V. Engaging Elementary Students in Independent Work Time. 2023. <https://www.edutopia.org/article/elementary-independent-work-time-strategies/>

<sup>47</sup> Там же.



### Модель обучения «Контрольные списки учебных заданий»

При такой модели организации самостоятельной работы младшим школьникам предоставляется контрольный список заданий, показывающий, что они должны выполнить в течение заданного периода времени без указания порядка выполнения заданий.

Младшие школьники самостоятельно решают, как организовать свое учебное время. Такой подход выстраивает обучение с учетом потребностей, интересов и предпочтений обучающихся, в то же время мотивируя их к ответственности. Учителя могут предлагать те же варианты заданий, что и при модели ротации станций или при «должны делать / могут делать», но нет обязательной последовательности при их выполнении. Учителя могут попросить обучающихся выполнить все задания из списка или самим выбрать несколько вариантов заданий, которые обучающиеся считают нужным сделать. Модель «контрольные списки учебных заданий» позволяет создавать группы по интересам. Из трех описанных моделей она в наибольшей степени ориентирована на обучающихся, что означает, что она может быть эффективной в учебном процессе, когда обучающиеся и учителя создают классное сообщество.

#### ***Организация самостоятельной деятельности обучающихся начальной школы.***

Для организации самостоятельной работы обучающихся правомерно перед ее началом обсудить цель, форму, результаты, которых нужно достичь.

Беседа учителя с обучающимися в классе начинается с вопросов:

- Какие виды работы вы обычно выполняете на уроках?
- Что делает эту работу легче или труднее?

Затем осуществляется мозговой штурм, в ходе которого обучающиеся формулируют конкретные рекомендации по наилучшему достижению цели урока. Это дает возможность понять, что режим самостоятельной работы предназначен для того, чтобы работать над чем-то индивидуально. Младшие школьники понимают, что им нужно научиться сосредотачиваться и размышлять,

а для этого необходимо соблюдать определенные принципы<sup>48</sup>.

Модель самостоятельной учебной деятельности обучающихся начальных классов показывает, что она включает внутренние и внешние факторы.

*Внутренние факторы* включают в себя личностные характеристики младших школьников, такие как установки и склонности, которые влияют на то, как школьники подходят к выполнению заданий, а также на их инициативу, усилия и настойчивость. Внутренними факторами являются способность к саморегуляции (планирование, мониторинг и оценка своей учебной деятельности). По сути, это циклический процесс, при котором обучающийся планирует выполнение задания, следит за его выполнением, а затем размышляет о его результате. При этом формируется индивидуальный темп и стиль обучения, навыки рефлексии (способность осмыслить и оценить свои действия по выполнению учебных задач).

*Внешние факторы* включают содержание обучения, которое направляет и структурирует самостоятельную деятельность обучающихся для достижения целей, содержание учебной программы, действия учителя, оформление кабинета, в котором проводится урок, а также доступность ресурсов, таких как учебники, дополнительная литература, оборудование.

Серьезное влияние на реализацию самостоятельной учебной деятельности оказывает исследовательская задача, которая рассматривается как мотивация к самостоятельной работе.

---

### *Наука — школе*



Основываясь на исследованиях, направленных на содействие обучению и взаимопониманию с младшими школьниками, изучающими китайский язык, С. Чан пришел к выводу, что подходы обучающихся к обучению развиваются в ответ на условия обучения и что важно изменять существующую среду обучения, чтобы помочь младшим школьникам развивать навыки мышления и подходы к обучению. С. Чан подчеркивал **важность сочетания самостоятельной учебной деятельности школьников с непосредственным инструктажем его процесса**<sup>49</sup>.

---

<sup>48</sup> Krulder J. Setting up norms for independent work. 2018. <https://www.edutopia.org/article/setting-norms-independent-work/>

<sup>49</sup> Chan C. Chapter 9. Promoting learning and understanding through constructivist approaches for Chinese Learners. In D.A. Watkins and J.B. Biggs (Eds.) Teaching the Chinese Learner: Psychological and Pedagogical Perspectives. Hong Kong: Comparative Education Research Centre, and Melbourne, Victoria: The Australian Council for Educational Research. 2001

П. Вествуд утверждает, что подробное ознакомление обучающихся с принципами и методами самостоятельного обучения снижает вероятность того, что освоение жизненно важных навыков самостоятельного обучения будет оставлено на волю случая<sup>50</sup>.

Обучение младших школьников методам реализации самостоятельного обучения включает дробление задач на простые шаги, обучение стратегиям подхода к поставленным задачам, использование четкого моделирования процесса обучения, частый пересмотр ранее полученных навыков и максимальное увеличение времени на выполнение задания.



*Учим учиться*

### **Пример организации самостоятельной работы по математике в начальной школе Сингапура**

На уроках математики учителя в Сингапуре сегодня используют много методов самостоятельной работы.

Методы самостоятельной работы направлены на развитие компетенций XXI века, таких как навыки применения информационно-коммуникационных технологий, математическое моделирование, устные презентации, самооценка и саморефлексия. В последнее десятилетие все большее внимание уделяется использованию задач математического моделирования в преподавании математики. Школы включают математическое моделирование на своих уроках с 1 по 4 класс. Многие из поставленных задач математического моделирования выполняются в группах как в классе, так и за пределами классных комнат.

Другой нарастающей тенденцией является включение проблем реального мира в содержание математических задач на уроках при самостоятельной работе и на экзаменах. Это требует от обучающихся решения задач, объединяющих современные понятия и навыки, необходимые для решения некоторых распространенных жизненных проблем, например, расчета стоимости почтовых отправлений. Школы и экзаменационная комиссия уделяют больше внимания способности обучающихся применять знания и навыки в реальных задачах на ежедневных уроках, а также на экзаменах.

<sup>50</sup> Westwood P. *Commonsense Methods for Children with Special Needs*. (3rd ed.) London: Prentice Hall. 1997.

Использование самостоятельной работы в начальной школе позволяет развивать мотивацию детей к обучению, способствует формированию творческого отношения к выполнению учебных задач и формирует ответственное отношение к процессу обучения.

### 7.3. Самостоятельная учебная деятельность на уровне *основного* общего образования за рубежом

Рассмотрим особенности самостоятельной работы в основной школе за рубежом на примере датских школ. Выбор страны не является случайным — датские школы следуют основным международным рекомендациям по организации самостоятельной работы и занимают достаточно высокие позиции в международных сопоставительных исследованиях качества образования. На их примере можно рассмотреть общепринятые сегодня подходы к организации самостоятельной деятельности школьников за рубежом.

Инструментальное тематическое исследование, базирующееся на анализе документов, наблюдениях и интервью, проведенное в датских школах в 2020 году, показало, как учителя определяют самостоятельную работу, как они развивают навыки самостоятельной учебной деятельности у обучающихся, а также как справляются с различиями в способностях обучающихся к обучению навыкам самостоятельной учебной деятельности.

Школы расставляют разные акценты в организации самостоятельной работы, соответственно, видят разные ее цели.

Одни школы рассматривают самостоятельную работу как **способность обучающихся самостоятельно работать над учебными заданиями**.

В других школах учителя ставят цель **научить обучающихся брать на себя ответственность** за учебный процесс. В основном, это включает поощрение обучающихся к активному выполнению поставленных учебных задач, при этом им предоставляется некоторая свобода решать самим, как учиться.

Учителя в третьих школах организуют самостоятельную работу так, что **обучающиеся сами определяют, как и чему учиться**. Они делают акцент на инициативе обучающихся, однако это концепция все еще находится на стадии разработки.

В четвертых школах стремятся к тому, чтобы обучающиеся **почувствовали себя причастными ко всему процессу обучения**, позволяя им частично определять как содержание (что), так и подходы (как) к самостоятельной работе.

Существуют также различия в том, как учителя поддерживают и развивают способности своих обучающихся к самостоятельности в обучении.

Методы, используемые для совершенствования самостоятельной работы, варьируются в школах от четких инструкций и хорошо организованных учебных материалов (для самостоятельной работы) до выполнения самостоятельно разработанных проектов (как способа повысить степень участия обучающихся в процессе обучения). Во всех школах используются беседы с обучающимися, что обеспечивает обратную связь об их процессе обучения. Это происходит в ходе индивидуальных и групповых дискуссий, на семинарах, в часы коучинга и во время обычных уроков.

Большинство учителей принимают во внимание различия в способностях обучающихся к самостоятельной работе, давая *дополнительные рекомендации тем, кто испытывает трудности*, а в школах, где учителя стремятся к тому, чтобы обучающиеся чувствовали ответственность за свое обучение, были самостоятельны на уроках, отправной точкой является *индивидуальная поддержка каждому школьнику*.

*Наиболее часто используемыми стратегиями преподавания при поддержке самостоятельной деятельности обучающихся выступают:* постановка четких целей, предоставление инструкций, обзор задач, хорошо организованные ресурсы, обратная связь и размышления о процессе обучения во время занятий с учителем и во время проведения проектной деятельности, обзорная беседа, групповые обсуждения вопросов обучения на занятиях<sup>51</sup>.

#### **7.4. Процессуально-ориентированный подход к организации самостоятельной деятельности в основной школе**

Главная цель основной школы в странах, стремящихся к высокому качеству своего образования, превратиться в «учебный дом», где обучающиеся средствами самостоятельной работы готовятся к получению высшего образования, работе и жизни. *Основная идея самостоятельной деятельности*

---

<sup>51</sup> Voskamp A., Kuiper E., Volman M. Teaching Practices for Self-directed and Self-regulated Learning: case Studies in Dutch Innovative Secondary Schools// Educational Studies, 2020, Vol. 48, Issue 6. PP. 772-789.



в основной школе большинства зарубежных стран заключается в активизации обучения школьников. *Инструменты активизации самостоятельной работы обучающихся при этом могут разные.* В основных школах Нидерландов и США таким инструментом сегодня выступает **процессуально-ориентированный подход к самостоятельной работе школьников.**

Основным средством самостоятельной работы обучающихся является изменение роли учителя, при которой он активизирует и стимулирует обучающихся и учит, как учиться, направляя и тренируя их, ориентируя, прежде всего, на процесс (процессуально-ориентированное обучение).

Другим важным компонентом выступают методы обучения. В их основании тоже лежит процессуально-ориентированное обучение, призванное помогать обучающимся развить учебную деятельность. При этом нет полного отказа от традиционных методов обучения. Учебные практики самостоятельного обучения представляют собой смесь традиционных методов в формате лекций, способов активизации обучения школьников и методов руководства учебными процессами<sup>52</sup>.

Самостоятельная работа при процессуально-ориентированном подходе в основной школе подчиняется **четырем основным принципам**, связанным друг с другом:

1) *Постепенный переход к регулированию всего процесса обучения обучающимися.*

Для этого необходимо развивать навыки самоуправления. Важен постепенный переход от регулирования обучения учителями к регулированию обучения обучающимися. Традиционное обучение способствует усвоению знаний и навыков. Процессуально-ориентированное обучение также направлено на усвоение содержания обучения, однако, главная цель и способы обучения при этом другие. Учитель моделирует процесс обучения, показывая, как школьник продвигается в процессе обучения, размышляет вслух, обдумывая, что делать дальше.

---

<sup>52</sup> Bolhuis S., Voeten M. J. M. Toward self-directed learning in secondary schools: what do teachers do?// Teaching and Teacher Education. 2001. Vol. 17, Issue 7. PP. 837-855. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X01000348>.



Процесс обучения проходит путь от моделирования, которое делает его наглядным (визуальным), до привлечения обучающихся к участию в моделировании и самостоятельной практике<sup>53</sup>.

Учитель активизирует обучающихся, задавая им вопросы, предлагая школьникам обсудить свои подходы и маршруты обучения, а также анализируя с ними процесс обучения. Обсуждение того, как осуществляется рефлексия обучающихся, чередуется с практикой рефлексии самих школьников.

*2) Сосредоточение на накоплении знаний в предметной области.*

Те, кто обладает хорошими знаниями, более полноценно вовлечены в процесс обучения, ставят перед собой высокие цели, мобилизуют и оценивают свои предварительные знания, участвуют во всех видах учебной деятельности, оценивают свой учебный процесс и результаты, контролируют весь процесс и принимают решения о дальнейших действиях.



Экспертом в предметной области является учитель, его задача — сделать предметную область более доступной для обучающегося<sup>54</sup>.

Для этого учитель не только объясняет учебный материал, но и знакомит обучающихся с типичными задачами, процедурами приобретения знаний и социально-материальным окружением, включая социальные отношения и культурные артефакты (инструменты) предметной области.

*3) Внимание к эмоциональным аспектам обучения.*

Обучение может быть приятным и интересным, но также трудным и ответственным процессом, иногда «доставляющим дискомфорт». Оно должно стоить затраченных усилий. Учителям важно показать обучающимся, что учиться стоит, даже если это трудно. Можно смоделировать получение удовольствия от

<sup>53</sup> Zimmerman B.J. Developing Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation: An Analysis of Exemplary Instructional Models. In the book by D. H. Schunk and B. J. Zimmerman (eds.) Self-regulated learning: from teaching to the practice of self-reflection. 1998. (PP. 1-19). Guilford publications]

<sup>54</sup> [Candy Ph. C. Self-Direction for Lifelong Learning. San Francisco: Jossey-Bass. 1991. 567 p.

решения сложной проблемы и от продолжения работы, когда ситуация становится трудной.



*Положительная обратная связь* — важный способ заставить обучающихся почувствовать, что обучение стоит затраченных усилий. Обратная связь должна способствовать ориентации обучающихся на решение задач и, следовательно, быть ориентированной на решение задач, а не на личность школьника.

*4) Отношение к процессам и результатам обучения как к социальным явлениям.*

Процессуально-ориентированное обучение включает в себя развитие навыков социально-направленного обучения: способность и желание наблюдать за действиями других людей и извлекать уроки из этих наблюдений, обращение к другим за информацией и советами, восприятие информации с точки зрения других людей, соотнесение своей собственной позиции с позицией других и ведение продуктивных дискуссий с другими.

Социально-направленное обучение относится к обучению, при котором обучающийся использует социальную среду для того, чтобы учиться. При совместном обучении все вовлеченные школьники учатся друг у друга. Для этого им необходимо овладеть навыками общения. Для этого учитель должен обеспечивать позитивную взаимозависимость в группе, давать четкие инструкции о том, как сотрудничать, и давать обратную связь о процессе сотрудничества. Задания должны переходить от простых к более сложным формам совместного обучения<sup>55</sup>.

Процессуально-ориентированная самостоятельная работа основывается на активизирующем стиле преподавания. Обучение, основанное на процессе, реализуется, когда учитель моделирует процесс обучения и объясняет, как он это делает, задает вопросы и дает обратную связь. Учитель может вовлекать обучающихся в несколько значимых процессов, таких как определение актуальности предмета в «реальной жизни», постановка целей обучения, выбор

---

<sup>55</sup> Joyce B., Weil M., & Showers B. Models of Teaching (4th ed.). Needham Height Massachusetts: Allyn and Bacon. 1992. 25 p.

и выполнение учебных действий, диагностика и мониторинг процесса обучения, а также оценка результатов обучения.

### Учим учиться



К основным **компонентам** процессуально-ориентированной самостоятельной работы относятся:

1) Объяснение, моделирование и демонстрация учебных материалов (учитель ожидает, что обучающиеся будут слушать и воспринимать предоставленную информацию. Объяснение может касаться не только предмета, но и компонентов процесса обучения, таких как цели обучения, выбор и этапы выполнения учебных действий, диагностика процесса обучения или оценка результатов обучения).

2) Система вопросов обучающимся (учитель просит вспомнить знания по предмету и / или знания о процессе обучения, определить свои собственные цели обучения).

3) Предоставление обучающимся права самостоятельно высказываться о ходе их учебной деятельности (учитель говорит обучающимся, что они должны сами охарактеризовать и проанализировать свою деятельность, и приглашает их выслушать и оценить работу других школьников).

4) Предоставление обратной связи (обратная связь может быть неинформативной (учитель одобряет/ не одобряет сделанные обучающимся выводы и подтверждает/ не подтверждает правильность решения задач) или информативной (учитель комментирует не результаты обучения, а сам процесс обучения, указывая на пропущенные этапы процесса обучения и объясняя почему они необходимы в процессе решения поставленных задач).

5) Организация тренировочных упражнений для обучающихся (учитель может оглядеться, пройтись по классу, поговорить с классом и остановить работу обучающихся, чтобы снова дать указания и потренироваться в их реализации. Тренировочные упражнения активизируют деятельность обучающихся, так как они принимают в них активное участие, и позволяют сформировать необходимые умения школьников для реализации поставленной задачи. Однако приостановление учебной деятельности школьников для повторения инструкций указывает на то, что учитель недостаточно хорошо подготовил их к учебной деятельности заранее или не доверяет их работе).

б) Инструктирование по поводу выполнения задания (учителя могут давать обучающимся задания для работы в небольших группах или индивидуально. Учитель может давать подробные инструкции по всему процессу самостоятельного обучения, или помочь школьникам самим сформулировать инструкции. Это можно сделать, например, попросив обучающихся самих выбрать и спланировать учебные мероприятия, установить свои собственные индивидуальные или совместные цели, обсудить актуальность этих целей, решить, как диагностировать процесс обучения, оценивать результаты и так далее).

Учитель может обращаться ко всему классу, группе обучающихся или к отдельному обучающемуся, когда он объясняет что-то и задает вопросы. Когда обучающиеся работают над совместными заданиями, учитель может обратиться к группе обучающихся.



#### Интересный факт

*Существует несколько навыков, сформированность которых необходима для самостоятельного обучения. М.*

Ноулз перечислил их:

✳ Умения устанавливать тесные, уважительные и дружеские отношения с обучающимися.

✳ Умение создавать среду, которая является физически и психологически комфортной, открытой для взаимодействия, основанного на сотрудничестве.

✳ Способность брать на себя ответственность за определение собственных потребностей в обучении.

✳ Умение ставить цели.

✳ Умение планировать, осуществлять и оценивать учебную деятельность.

✳ Способность самостоятельно управлять своим обучением.

✳ Способность быть посредником и источником информации.

✳ Способность эффективно использовать процессы обучения в небольших группах.

✳ Способность оценивать процессы и результаты обучения<sup>56</sup>.

---

<sup>56</sup> Knowles M. S. Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers. Cambridge: Englewood Cliffs. Kasworm, 1975

Таким образом, формированию навыков самостоятельной учебной деятельности в основной школе в странах за рубежом уделяется повышенное внимание в связи с их способностью влиять на:

- 1) повышение у обучающихся мотивации к учебной деятельности и развитие уверенности в себе в процессе их обучения;
- 2) достижение метапредметных результатов обучения;
- 3) развитие способности у обучающихся лучше понимать себя, свои сильные и слабые стороны при обучении;
- 4) повышение успеваемости.

## Методические рекомендации по организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций

*В данных методических рекомендациях представлены направления работы педагогов основной школы по организации самостоятельной учебной деятельности обучающихся. Методические рекомендации не являются обязательными к применению и могут применяться учителями в качестве ориентиров в работе по целенаправленному формированию у обучающихся навыков самостоятельной учебной деятельности.*

### 1. Общие положения.

*Домашняя учебная работа* — спроектированная и сопровождаемая педагогом самостоятельная внеклассная учебная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций, в комплексе с урочной и внеурочной деятельностью направленная на обеспечение достижения ими планируемых результатов обучения.

*Домашние учебные задания* — специально отобранные или сконструированные учителем учебные задания, предназначенные для самостоятельного выполнения обучающимися во внеучебное время. Домашние задания составляют домашнюю учебную работу школьников.

*Самостоятельная учебная деятельность* — индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства учителя<sup>57</sup>.

*Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)* — совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных в зависимости от уровня образования федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, или федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования.

---

<sup>57</sup> Российская педагогическая энциклопедия. — М: «Большая Российская Энциклопедия». Под ред. В. Г. Панова. 1993.

Федеральная основная общеобразовательная программа (ФООП) — учебно-методическая документация (федеральный учебный план, федеральный календарный учебный график, федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы), определяющая единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы<sup>58</sup>.

Самостоятельная подготовка обучающихся к занятиям, выполнение обучающимися заданий, данных педагогическими работниками в рамках образовательной программы для выполнения во внеучебное время (домашних заданий), осуществляются обучающимися в **домашних и иных условиях**, в том числе **в цифровой образовательной среде**, и предусматривают выполнение обучающимися *письменных и устных, практических, творческих, проектных, исследовательских работ* в целях совершенствования, развития и практического применения формируемых в ходе урока *предметных знаний и умений, универсальных учебных действий* и их использования для решения учебных, учебно-познавательных и учебно-практических задач в соответствии с **планируемыми результатами рабочей программы учебного предмета**.

Определение **объема домашних заданий** осуществляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и правилами, Гигиеническими нормативами с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся<sup>59</sup>.

Таблица 13 — Гигиенические нормативы выполнения школьниками домашних заданий (в часах)

|  |               |       |
|--|---------------|-------|
| Продолжительность выполнения домашних заданий, <b>не более</b> | 1 класс       | 1,0 ч |
|  | 2 - 3 классы  | 1,5 ч |
|  | 4 - 5 классы  | 2,0 ч |
|  | 6 - 8 классы  | 2,5 ч |
|  | 9 - 11 классы | 3,5 ч |

<sup>58</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статья 2.

<sup>59</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 07.10.2022 № 888 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115" (Зарегистрирован 10.11.2022 № 70899)



## 2. Цели и функции самостоятельной учебной деятельности обучающихся основной школы

Целью самостоятельной учебной деятельности является становление учебной самостоятельности обучающихся, развитие навыков самообучения и самообразования, необходимых на протяжении жизни.

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся направлена на повторение, закрепление, систематизацию, обобщение, углубление, приобретение знаний, умений, навыков, способов деятельности, формирование универсальных учебных действий в соответствии с образовательной программой. Контролирующая функция самостоятельной учебной деятельности не является приоритетной.

## 3. Организация самостоятельной учебной деятельности обучающихся основной школы на уроке

Обучение самостоятельной учебной деятельности обучающихся происходит на уроке учителями.

Учителя в рамках преподавания своего учебного предмета обучают универсальным учебным действиям, закрепленным в рабочей программе учебного предмета.

Целесообразно использовать разные виды работ для организации самостоятельной деятельности обучающихся и обеспечить управление самим процессом деятельности.

Учебные задания для самостоятельной работы должны отбираться с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся, мотивировать к самостоятельной учебной деятельности.

Рекомендуется использовать разные формы организации самостоятельной учебной деятельности – индивидуальную, парную, групповую.

Рекомендуется знакомить обучающихся с разными источниками учебно-научной информации по предмету, обучать разным видам чтения информации в ней, формировать универсальные учебные действия, обеспечивающие самостоятельную учебную деятельность при изучении всех предметов школьного цикла.

#### 4. Контрольная работа как вид самостоятельной учебной деятельности обучающихся

Контрольная работа — одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе, об эффективности методов, форм и способов учебной деятельности<sup>60</sup>.

Контрольные работы проводятся в соответствии с графиком контрольных мероприятий.

Перед уроком, на котором планируется проведение контрольной работы, рекомендуется провести повторение, обобщение, систематизацию знаний, умений, навыков по теме контрольной работы, познакомить обучающихся с типами учебных заданий, которые будут в нее включены.

#### 5. Организация самостоятельной учебной деятельности обучающихся основной школы при выполнении ими домашних заданий

Выполнение обучающимися домашних заданий происходит в домашних условиях, информационно-библиотечных центрах, лабораториях, комнатах самостоятельной подготовки или в других оборудованных помещениях образовательной организации или иных условиях вне ее.

Домашние задания направлены на всестороннее развитие обучающихся, учитывают их интересы, предусматривают выполнение письменных и устных, практических, творческих, проектных, исследовательских работ, в том числе выполняемых в цифровой образовательной среде<sup>61</sup>.

Домашняя работа предполагает включение домашних заданий для самостоятельного, парного, группового выполнения.

Домашняя работа характеризуется системностью, последовательностью, посильностью, доступностью, разнообразием видов и форм и ориентирована на подготовку школьников к решению учебных и жизненных задач.

Домашние задания на каникулярное время не задаются; рекомендуется предоставление обучающимся списка литературы для самостоятельного чтения.

Рекомендованный объем домашних заданий — не более ½ от объема работы, выполненной на уроке.

---

<sup>60</sup> Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 127.

<sup>61</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 07.10.2022 № 888 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115" (Зарегистрирован 10.11.2022 № 70899)

При организации домашней работы к следующему учебному дню учитывается суммарный объем домашних заданий, их трудоемкость и временные затраты на выполнение. При этом учитывается трудность учебного предмета по Шкале трудности учебного предмета в Гигиенических нормативах.

Регулярность привлечения обучающихся к выполнению домашних заданий и их объем определяется педагогическими работниками исходя из принципов разумности, целесообразности, с учетом динамики работоспособности школьников в течение недели, возрастных возможностей обучающихся и норм СанПиНа.

На выполнение трудоемких домашних заданий (например, сочинение, доклад) обучающимся целесообразно предоставить не менее 7 (семи) календарных дней.

Запись педагогом домашних заданий в электронном дневнике выполняется после проведения урока или не позднее окончания всех уроков у данного класса по расписанию; запись домашних заданий в традиционном (бумажном) дневнике выполняется на уроке.

Учителями осуществляется проверка домашних заданий.

Оценивание выполнения домашних заданий учителями происходит с помощью отметок или словесно на основе установленных критериев оценивания по учебному предмету.

Рекомендуется включать в состав домашней работы дифференцированные и индивидуальные домашние задания.

В период отсутствия в школе по причине болезни домашние задания обучающимися могут не выполняться.

При организации домашней работы с использованием электронных средств обучения необходимо заранее ознакомить обучающихся с гигиеническими правилами их использования и профилактикой заболеваний при работе за компьютером.

Выполнение домашних заданий с использованием электронных средств обучения может быть организовано с учетом действующих Гигиенических нормативов (см. Таблица 10).

При организации домашней работы с использованием электронных средств обучения необходимо предварительное обучение школьников поиска информации в сети интернет, работе с рекомендуемыми педагогом сайтами, помогающими дополнить содержание учебного предмета.

Для организации домашних учебных заданий с использованием ЭСО рекомендуется использовать Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов (ФПЭОР), допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Для организации домашней работы обучающихся педагоги используют учебники и учебно-методические комплекты, включенные в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Учителя могут использовать учебные пособия, рабочие тетради, наглядные пособия, хрестоматии, самоучители, практикумы, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Учебные и информационные материалы, используемые для организации домашней работы обучающихся, должны соответствовать требованиям федерального законодательства.

Контроль за организацией домашней работы, ее объемом, трудоемкостью выполнением обучающимися домашних заданий возлагается на учителей и администрацию образовательных организаций.

*Научное издание*

Ускова И.В., Сериков В.В., Дзятковская Е.Н., Гукаленко О.В.,  
Мухаметзянов И.Ш., Тагунова И.А., Долгая О.И., Милованов К.Ю.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Методическое пособие

Под редакцией  
И. В. Усковой

101000, г. Москва, ул. Жуковского, д. 16  
ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»  
Тел. +7(495)621-33-74  
[info@instrao.ru](mailto:info@instrao.ru)  
<https://instrao.ru>

Подготовлено к изданию 21.12.2023.  
Формат 60х90 1/8.  
Усл. печ. л. 10,3.

ISBN 978-5-6050556-4-8