Сравнительное исследование образовательной нагрузки и режима дня обучающихся 5,7 классов в 2019 и 2026 гг.

Адамовская О.Н., Гончарова Г.А.

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»
(Россия, г. Москва)
krysyuk-19@yandex.ru

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: оценить текущий уровень образовательной нагрузки у обучающихся основного общего образования (5, 7 классы) в 5 субъектах Российской Федерации, сопоставить полученные результаты с показателями 2019 года.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Комплексный анализ научных работ указывает на наличие существенных проблем, обусловленных неэффективной организацией образовательного процесса: на фоне роста образовательной нагрузки отмечается дефицит физической активности, нарушения режима дня и иных условий жизнедеятельности школьников, которые выступают факторами риска для здоровья учащихся и приводят к снижению адаптационных и функциональных возможностей организма.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

- Изучали суммарную образовательную нагрузку (урочная и внеурочная деятельность, домашние задания, дополнительное образование) и режим дня обучающихся 5,7 классов, посещающих общеобразовательные школы, школы с углубленным изучением предметов, лицеи, гимназии в 2019 (n= 2365) и 2026 (n= 1523) годах в 5 субъектах РФ.
- Рассчитывали (Me [Q1; Q3]) в зависимости от года обследования и класса обучения. Определяли разницу Me и размер эффекта (дельту Клиффа, Cliff's delta). Рассчитывали процентное распределение с 95% доверительными интервалами (95%ДИ).
- Различия между годами оценивали с помощью U-критерия Манна-Уитни. Различия в распределении категорий между 2019 и 2026 годами оценивали с помощью точного критерия Фишера.
- Статистическую значимость устанавливали при p <0,05

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Таблица 1. Доля случаев превышения гигиенических норм недельной учебной нагрузки

Класс	Год	% [95% ДИ]	p
5	2019	13.6 [11.9–15.4%]	<0.001
	2026	**35.2** [30.6–40.1%]	
7	2019	8.8 [7.4–10.3%]	<0.001
	2026	**29.6** [24.7–34.8%]	

Таблица 2. Продолжительность выполнения домашних заданий (мин)

Класс	Me [Q1; Q3]		Разница медиан	Размер эффекта	p
	2019	2026			
	Будние дни				
5	97.0 [60.0; 124.6]	84.0 [69.0; 111.0]	-13.0	-0.044	0.1706
7	97.1 [60.0; 120.0]	87.0 [57.0; 123.0]	-10.1	-0.076	0.0311
	Выходные дни				
5	60.0 [20.0; 120.0]	52.5 [15.0; 105.0]	-7.5	-0.026	0.4162
7	60.0 [15.0; 120.0]	45.0 [7.5; 105.0]	-15.0	-0.118	<0.001

Таблица 3. Суммарная дневная образовательная нагрузка (мин)

Класс	Me [Q1; Q3]		Разница медиан	Размер эффекта	p
	2019	2026			
5	425.7 [394.8; 459.4]	481.5 [420.0; 555.6]	55.8	**0.414**	<0.001
7	460.7 [425.7; 494.0]	519.0 [447.0; 603.9]	58.3	**0.410**	<0.001

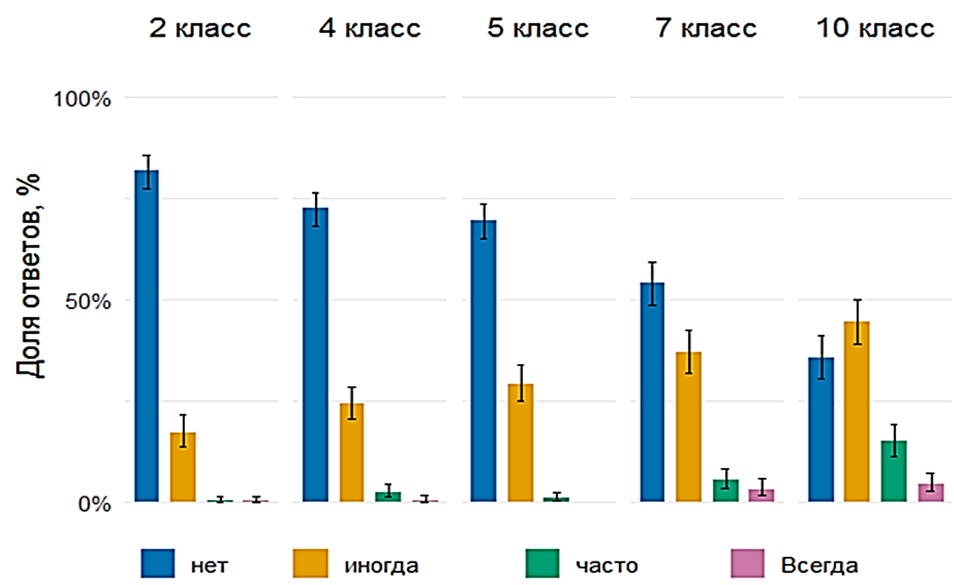


Рис.1. Распределение обучающихся (%) по использованию технологий искусственного интеллекта при подготовке домашних заданий

Таблица 4. Продолжительность сна в будние дни (часы)

Класс	Me [Q1; Q3], 2019	Me [Q1; Q3], 2026	Разница медиан	Размер эффекта	p
5 класс	9.0 [8.5; 9.3]	8.5 [8.0; 8.5]	-0.5	**-0.494**	<0.001
7 класс	9.0 [8.3; 9.5]	8.0 [7.5; 8.8]	-1.0	**-0.443**	<0.001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В 2026 г. по сравнению с 2019 г. чаще фиксируется превышение гигиенических норм по количеству обязательных уроков. Если в 2019 г. превышение норм чаще встречалось в лицеях и школах с углубленным изучением предметов, то в 2026 г. проблема распространилась и на общеобразовательные организации.
2. У большинства школьников (85,7 %) продолжительность выполнения домашних заданий соответствует гигиеническим нормативам. За последние 7 лет отмечена тенденция к снижению продолжительности домашней работы при одновременном росте использования электронных устройств, что связано с распространением цифровых домашних заданий (ЦДЗ) и цифровых образовательных ресурсов (ГДЗ и ИИ-технологий).
3. Дополнительное образование существенно увеличивает суммарную образовательную нагрузку, особенно в 7-х классах: она достигает до 9,5 часов в неделю. Примерно 30% семиклассников занимаются с репетиторами в среднем по 3 занятия от 60 до 90 мин.
4. Суммарная дневная образовательная нагрузка в 2026 г. достигает до 8,5 астрономических часов (в 7-х классах), что приводит к нарушению режима дня, в частности, уменьшению продолжительности сна (на 1 час в 7-х классах по сравнению с 2019 г.).
5. Вопрос разработки норм суммарной образовательной нагрузки (дневной и недельной) по-прежнему остается актуальным и требует детального междисциплинарного рассмотрения с учетом гигиенических, педагогических и психологических критериев.