

УДК 613.99;613.956

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ШКОЛЬНИКОВ

© 2023 В.Р. Кучма, М.И. Степанова, А.С. Седова, О.В. Тикашкина

**ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора,
г. Мытищи, Московская область, Россия**

Контактная информация: Степанова Марина Исааковна E-mail: mi_stepanova@mail.ru

В статье обсуждается проблема учебных перегрузок и их негативного влияния на умственную работоспособность, состояние здоровья и психоэмоциональное состояние школьников. Актуальность решения этой проблемы еще больше возросла в условиях стремительной цифровизации школьного образования. Методология выполненного исследования базируется на изучении и анализе нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательные нагрузки школьников; анализе отечественной и зарубежной научной литературы по вопросам влияния учебных нагрузок и различных условий организации учебного процесса на здоровье школьников. Ретроспективный анализ показал, что на протяжении довольно длительной истории количественные показатели образовательной нагрузки менялись в зависимости от продолжительности обучения в начальной школе и учебной недели; включения в обязательную нагрузку факультативных часов (а затем часов внеурочной деятельности), а также национального компонента для детей, обучающихся в национальных школах на родном языке; продолжительности выполнения домашних заданий. Представлены примеры попыток устранения учебных перегрузок школьников на государственном уровне. Сделан вывод о необходимости совершенствования нормативно-методической базы в части гигиенических требований и требований образовательного стандарта к организации обучения в общеобразовательных организациях.

Ключевые слова: учебные нагрузки; здоровье школьников; профилактика утомления; санитарные правила; регламентация образовательных нагрузок и организации учебного процесса.

HYGIENIC REGULATION OF STUDY WORKLOAD OF STUDENT

© 2023 V.R. Kuchma, M.I. Stepanova, A.S. Sedova, O.V. Tikashkina

**FBES «F.F. Erisman Federal Scientific Center of Hygiene» of the Rospotrebnadzor, Mytishchi,
Moscow Region, Russian Federation**

Contact: Marina I. Stepanova. E-mail: mi_stepanova@mail.ru

The article discusses the problem of study workload and its negative impact on mental performance, health and psycho-emotional state of student. The relevance of addressing this issue has been further enhanced by the rapid digitalization of school education. The methodology of the study is based on the research and analysis of regulatory documents regulating the study workload of student; analysis of Russian and foreign scientific literature on the influence of study workload and various conditions for organizing the learning process on the health of student. A retrospective analysis showed that, a long period of time, quantitative indicators of study workload changed depending on the duration of primary school and the study week; inclusion in the compulsory load of elective hours (and then hours of elective classes), as well as a component for children studying in national schools in their national language; duration of time doing homework. Examples were presented of attempts to eliminate instruction time of student at the state level. It has been concluded that it is necessary to improve the regulatory and methodological framework in terms of hygienic requirements and the requirements of the educational standard for the organization of training in schools.

Keywords: study workload; student's health; prevention of overwork; sanitary rules; regulation of study workload and organization of the educational process.

Различные исследования связывают детскую и подростковую патологию с негативным влиянием факторов образовательного пространства [1-5]. Среди школьных факторов риска здоровью детей лидируют наиболее управляемые – факторы, связанные с организацией учебного процесса [6-13]. Учебные перегрузки относят к наиболее значимым факторам школьной среды, оказывающих негативное влияние на здоровье учащихся. Кроме того, они становятся причиной «выгорания» школьников, характерные особенности которого – тревога и подавленность, нежелание посещать школу, снижение успеваемости; раздражительность, жалобы на самочувствие [14, 15]. О высокой напряженности учебного процесса, устойчивых трудностях в обучении, неспособности значительного числа детей в полной мере освоить школьную программу и, как следствие, неблагоприятное их эмоционального состояния, усталость, стрессовые состояния, ухудшение здоровья по мере увеличения стажа школьного обучения свидетельствуют как медицинские, так и педагогические исследования [5, 16, 17]. По данным, которые приводит М. М. Безруких, «отрицательное влияние внутришкольной среды, и прежде всего перегрузок, в начальной школе составляет 12%, в старшей – 21%», в тоже время «комфортные условия организации учебного процесса способны снять до 20% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей» [18]. Устранение влияния таких управляемых факторов риска как повышенная учебная нагрузка, обучение во вторую смену, неправильный подбор ученической мебели и ряда других позволяет снизить риск нарушения здоровья младших школьников на 28-56% [19].

Проблема повышенных учебных нагрузок рассматривается на уровне Правительства Российской Федерации. В 2021 г. Федераль-

ной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека совместно с Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральной службой по надзору в сфере образования было дано поручение «представить предложения по оптимизации учебной и внеучебной нагрузки, а также по выполнению учебных заданий во время пребывания ребенка в школе в рамках реализации модели «Школа полного дня» или в группах продленного дня»¹.

Цель: экспертный анализ регламентации образовательной нагрузки школьников в документах санитарного надзора и мероприятий, направленных на устранение учебной перегрузки.

Материалы и методы исследования. Изучены нормативно-правовые документы, регламентирующие образовательные нагрузки школьников; проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по вопросам влияния учебных нагрузок и различных условий организации учебного процесса на здоровье школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Одно из первых упоминаний об избыточности учебных нагрузок школьников встречается в трудах одного из основоположников школьной гигиены Ф.Ф. Эрисмана. В 80-х годах XIX века он писал: «...программы ... слишком обширны и мало соответствуют возрасту и силам учащихся; ... число уроков слишком велико и учащиеся чрезвычайно завалены приготовительными работами ...; большинство учителей не имеет понятия о правильном умственном развитии способностей ребенка» [20]. Проблема школьных перегрузок сохранила свою актуальность и в последующие годы. Попытки её решения предпринимались как в советской системе образования, так и в современной российской.

¹ Перечень поручений по итогам заседания Президиума Государственного совета, состоявшегося 25 августа 2021 г., утвержденный Президентом Российской Федерации 24 сентября 2021 № Пр-1808ГС.

Регулирование учебной нагрузки в РСФСР предполагалось путем принятия в 1918 г. Декрета «О единой трудовой школе РСФСР (положение)»², в котором устанавливалась дневная нагрузка для учащихся 1-й ступени (для детей 8-13 лет – 5-летний курс) – для 1-3-х классов – не более 4-х часов, 4-5-х классов – 5 часов, 2-й ступени (для детей от 13-17 лет, 4-летний курс) – 6 часов. Кроме того, обязательные задания уроков и работ на дом не допускались, а все экзамены (вступительные, переходные и выпускные) были отменены. Два несмежных дня в неделю были свободны от школьных занятий – один день дети могли «посещать экскурсии, спектакли, использовать для чтения, заниматься самостоятельными занятиями», второй день являлся «полурбочим» и использовался для «клубных и лабораторных занятий, подготовкой рефератов, экскурсий, собраний» со своим учителем, что можно рассматривать как аналог внеурочной деятельности. Другим постановлением были отменены все отметки – «оценивание познаний и поведения»³.

Однако заметных результатов по снижению учебной нагрузки достигнуть не удалось. Например, в 1932 г. в постановлении ЦК ВКП (б) «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе»⁴ указывалось на перегрузку учебного материала, в результате которой значительная часть содержания

изучалась поверхностно, и на необходимость приведения объема и характера учебного материала в полное соответствие с возрастными особенностями детей. В 1935 г. в постановлении СНК и ЦК ВКП (б) «Об организации учебной работы и внутреннем распорядке в начальной, неполной средней и средней школе»⁵ также упоминалось о том, что «учащиеся чрезмерно перегружаются классными занятиями, а в отдельные дни перегружены трудными для усвоения предметами». В связи с «фактами, свидетельствующими о том, что учащиеся многих школ перегружены учебной работой и затрачивают чрезмерно большое время на приготовление домашних заданий» в 1951 г. Минпросвещения РСФСР впервые определило нормативы продолжительности подготовки домашних заданий⁶. В 1984 г. задача «устранить перегрузку учащихся, чрезмерную усложненность учебного материала» была заявлена в Постановлении Верховного Совета СССР «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы»⁷.

Еще одна попытка решить проблему перегрузки школьников на государственном уровне была предпринята в 1990-х годах – к 2001 году школьное обучение вновь полностью перешло на 4-летний формат начальной школы, однако сокращения образовательной нагрузки не произошло⁸. Вопрос

² Декрет Всероссийского центрального исполнительного комитета Советов «О единой трудовой школе Российской Социалистической Федеративной Советской Республики (Положение)». Известия ВЦИК № 225 от 16.10.1918 г.

³ Постановление Народного Комиссариата Просвещения «Об отмене отметок». Известия ВЦИК № 109 от 31.05.1918 г.

⁴ Приложение № 6 к п. 19 пр. ПБ № 113. Постановление ЦК ВКП (б) от 25.08.1932 г. «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе».

⁵ Постановление СНК СССР, ЦК ВКП (б) от 03.09.1935 «Об организации учебной работы и внутреннем распорядке в начальной, неполной средней и средней школе».

⁶ Приказ Минпроса РСФСР от 12 декабря 1951 г. № 1093 «Об устранении перегрузки учащихся домашними заданиями».

⁷ Постановление Верховного Совета СССР от 12.04.1984 г. № 13 «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы».

⁸ В 1958 г. установлено всеобщее обязательное восьмилетнее образование (вместо семилетнего). Переход на него полностью был осуществлен лишь к 1963 году. Полное среднее образование было увеличено на один дополнительный класс с 10 до 11 лет обучения, но через пять лет 11 класс был ликвидирован, как неудавшийся эксперимент. С 1969 г. начальная школа была трехлетней. Вновь внедрение 11-летнего срока обучения началось в 1986 г., когда были набраны классы, рассчитанные на этот срок. Эти классы были экспериментальными, но уже в следующем, 1987 г. 11-летнее обучение было закреплено в нормативных документах. В 1989 г., когда для первого одиннадцатилетнего потока понадобилось освободить номер 4, во всех классах номер был одновременно увеличен на единицу (из третьего класса перешли в пятый, из четвертого – в шестой и т. д.). В дальнейшем параллельно действовали две программы: 10-летняя (продолжительность начальной школы – 3 года) и 11-летняя (продолжительность начальной школы – 4 года). Все ученики проходили ряд классов, пронумерованных с 1 по 11, но в случае 10-летнего срока обучения при переходе с начальной на основную ступень пропускали номер 4, из третьего класса переходя в пятый. Две программы сосуществовали в течение 24 лет. Начиная с 2001 г., все вновь поступающие в школу обучаются только по 11-летней программе. Последние школьники, обучавшиеся 10 лет, были выпущены в 2010 году.

о реальной разгрузке содержания общего образования как одного из направлений оптимизации учебной, психологической и физической школьных нагрузок и создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся был поставлен и перед разработчиками федерального образовательного стандарта общего образования (ФГОС) первого поколения (2004 г.). Но и в этом случае поставленных целей достигнуть не удалось [21].

Анализ федеральных (в прошлом примерных) общеобразовательных программ, в том числе учебных планов за 2004-2022 гг., показывает, что в их содержание постоянно добавлялись новые разделы и предметы, а также формы учебной работы, но при этом практически сохраняется все уже имевшееся ранее содержание. Проблема учебной перегрузки и ее негативные последствия для здоровья значительной части детей по-прежнему остаются предметом постоянной дискуссии и критики со стороны различных профессиональных сообществ, родителей школьников [22-24]. Увеличение учебной нагрузки, как правило, приводит к трудности выполнения нормального режима дня (снижение продолжительности ночного сна, пребывания на свежем воздухе, физической активности и свободного времени) [25-28], что в свою очередь, вызывает переутомление, снижение учебной мотивации, адаптивных возможностей детей, нарушение функционального состояния их организма, ухудшение здоровья [25, 29, 30],

Одним из самых значимых факторов организации учебного процесса, который оказывает влияние и во многом определяет характер жизнедеятельности школьников, является объем образовательной нагрузки.

Впервые в документах санитарного законодательства гигиенические нормативы образовательной нагрузки для учащихся общеобразовательных школ появились в 1952 г. в Инструкции о соблюдении санитарно-гигиенического режима в школах городов

и рабочих поселков⁹ (далее – Инструкция). Инструкция устанавливала требования к продолжительности урока (не более 45 минут), перемен и перерыву между сменами. К наполняемости класса устанавливались следующие требования: 1-7 класс – не более 40 человек, 8-10 класс – не более 35 человек. В 1962 г. были введены санитарные правила СП № 397-62 «Санитарные правила содержания общеобразовательных школ и учебных помещений школ-интернатов»¹⁰, которые требовали к образовательному процессу не содержали. В санитарных правилах СП № 1186-а-74 «Санитарные правила по устройству и содержанию общеобразовательных школ», утвержденных в 1974 г.¹¹ (далее – СП № 1186-а-74), содержались нормативы максимального количества обязательных учебных занятий за учебную неделю были определены для каждой ступени школьного обучения: для 1-4 классов – 24 часа, для 5-8 – 30 часов, для 9-10 (11) – 32 часа (табл. 1). В национальных школах и в школах союзных республик с десятилетним сроком обучения допускалось увеличение учебной нагрузки свыше указанных выше норм до 2-3 часов в неделю в каждом классе.

Следует заметить, что эти гигиенические нормативы, как и практически все другие регламенты образовательной деятельности школьников, были заимствованы из Устава средней общеобразовательной школы¹². В середине 70-х годов XX века продолжительность учебной недели и урока были едины для учащихся всех возрастов и составляли, соответственно, 6 дней и 45 минут. Продолжительность учебного дня не нормировалась, однако, исходя из недельного объема образовательной нагрузки, среднее количество обязательных уроков в течение учебного дня в начальной школе составляло 4 урока, в средней – 5 уроков, в старшей школе 4 дня по 5 уроков и 2 дня по 6 уроков. В школе с национальным компонентом 2-3 раза в неделю проводилось на 1 урок больше.

⁹ Инструкция о соблюдении санитарно-гигиенического режима в школах городов и рабочих поселков, утверждена Государственной санитарной инспекцией СССР и Министерством просвещения РСФСР 12 мая 1952 г.

¹⁰ СП № 397-62 «Санитарные правила содержания общеобразовательных школ и учебных помещений школ-интернатов», утверждены заместителем Главного государственного санитарного инспектора СССР 22.05.1962 г.

¹¹ СП № 1186-а-74 «Санитарные правила по устройству и содержанию общеобразовательных школ», утвержденные Главным государственным санитарным врачом СССР 29.09.1974 г.

¹² Постановление Совета министров СССР от 08.09.1970 г. № 749 «Об уставе средней общеобразовательной школы».

Помимо обязательных занятий в СП № 1186-а-74 нормировалось и количество факультативных, проведение которых допускалось, начиная с седьмого класса: не более 2-х часов в неделю в 7-х классах, не более 4-х – в 8-х и не более 6 – в 9-10 (11) – х соответственно. Возможность проведения факультативных занятий ограничивалась днями с наименьшим количеством уроков после 45-60-минутного перерыва по их окончании для проведения уборки и проветривания. Факультативные занятия были предназначены «для углубления общеобразовательных знаний и трудовой политехнической подготовки, а также развития разносторонних интересов и способностей учащихся по их выбору»¹³.

В СП № 1186-а-74 также были включены регламенты продолжительности выполнения домашних заданий: для обучающихся в 1-х классов – до 1 часа, во 2-х – до 1,5 часов; – 3-4-х – до 2 часов; 5-6-х – до 2,5 часов; 7-х – до 3 часов; в 8-10 (11) – х – до 4 часов. Таким образом, максимально допустимая недельная школьная нагрузка с учетом национального компонента и факультативных занятий в 1-4-х классах составляла – не более 27 уроков, в 5-6-х классах – не более 33 занятий, 7-х – 35 занятий, 8-х – 37 и не более 39 в 9-10-х (11) классах. Показатели суммарной максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся с учетом факультативных занятий и затрат на приготовление домашних заданий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся 1-10 (11)-х классов в соответствии с нормативами СП № 1186-а-74

Класс	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, не более						Время на выполнение домашних заданий, час**	Итого с учетом факультат-х занятий, час**
	без национального компонента		с национальным компонентом		Всего			
	Урок*	Час**	Урок*	Час**	Урок*	Час**		
1	24	18 ч 00 м	3	2 ч 15 м	27	20 ч 15 м	1 ч 00 м	21 ч 15 м
2	24	18 ч 00 м	3	2 ч 15 м	27	20 ч 15 м	1 ч 30 м	21 ч 45 м
3	24	18 ч 00 м	3	2 ч 15 м	27	20 ч 15 м	2 ч 00 м	22 ч 15 м
4	24	18 ч 00 м	3	2 ч 15 м	27	20 ч 15 м	2 ч 00 м	22 ч 15 м
5	30	22 ч 30 м	3	2 ч 15 м	33	24 ч 45 м	2 ч 30 м	27 ч 15 м
6	30	22 ч 30 м	3	2 ч 15 м	33	24 ч 45 м	2 ч 30 м	27 ч 15 м
7	30	22 ч 30 м	3	2 ч 15 м	33	24 ч 45 м	3 ч 00 м	29 ч 15 м
8	30	22 ч 30 м	3	2 ч 15 м	33	24 ч 45 м	4 ч 00 м	31 ч 45 м
9	32	24 ч 00 м	3	2 ч 15 м	35	26 ч 15 м	4 ч 00 м	34 ч 45 м
10	32	24 ч 00 м	3	2 ч 15 м	35	26 ч 15 м	4 ч 00 м	34 ч 45 м
11	32	24 ч 00 м	3	2 ч 15 м	35	26 ч 15 м	4 ч 00 м	34 ч 45 м

Примечание: * Урок – академический час (45 минут); **Час – астрономический час (60 минут); ч – час; м – минута.

¹³ Там же.

В 1984 г. началась последняя в СССР реформа общеобразовательной школы¹⁴. Среди комплекса мер предполагался переход к 11-летнему образованию с изменением его структуры по ступеням обучения: 4+5+2; снижение наполняемости классов до 30 учащихся (1-9 классы) и до 25 (10-11 классы). Переход на одиннадцатилетнее образование предусматривал увеличение на 1 год срока начального образования, но при этом шла речь о снижении возраста начала обучения. Все эти меры должны были «устранить перегрузку учащихся, чрезмерную усложненность учебного материала»¹⁵. Перед дидактами и педагогами была поставлена задача: по каждому предмету и классу определить оптимальный объем предметов и навыков, обязательных для овладения учащимися [31, 32]. Однако эти меры не решили поставленную задачу снижения школьной нагрузки для обучающихся.

Вместе с тем, в 1986 г. появились новые санитарные правила – СанПиН 42-125-4216-86 «Санитарно-гигиенические правила и нормы по организации обучения детей шестилетнего возраста»¹⁶ (далее – СанПиН 42-125-4216-86) и СП № 4076-86 «Санитарные правила устройства, оборудования, содержания и режима специальных общеобразовательных школ-интернатов для детей, имеющих недостатки в физическом и умственном развитии»¹⁷ (далее – СП № 4076-86), в которых предусматривались меры, направленные на снижение утомительности учебных занятий дифференцировано – в первом документе – с учетом

возраста начала обучения детей, во втором – особенностей физического и психического развития детей.

Спустя 22 года действия СП № 1186-а-74 взамен были введены СанПиН 2.4.2.576-96 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений»¹⁸ (далее – СанПиН 2.4.2.576-96). Нормативные показатели образовательной нагрузки в них были дифференцированы в зависимости от продолжительности учебной недели в школе¹⁹. В этот период функционировали школы, где количество учебных дней в неделю оставалось прежним (например, школам с углубленным содержанием обучения запрещалось переходить на 5-дневную учебную неделю), а также школы с 5-дневным режимом работы, в первую очередь, в начальных классах. Еще одна особенность регламентации учебных нагрузок школьных занятий, которую учитывали санитарные правила – разная продолжительность начального обучения – 3 или 4 года. Диапазон значений нормативов максимальной продолжительности обязательной учебной нагрузки для 1-10 (11) – х классов в новой версии санитарных правил 1996 года при 6-дневной учебной неделе несколько изменился в сторону увеличения: 25-36 часов (3-летняя начальная школа) и 22-36 часов (4-летняя начальная школа) (таблица 2.2) против 27-35 часов в школах с национальным компонентом и 24-32 часов в школах без него) (табл. 2).

¹⁴ Постановление Пленума ЦК КПСС и Верховного совета СССР от 12.04.1984 г. «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы».

¹⁵ Там же.

¹⁶ СанПиН 42-125-4216-86 «Санитарно-гигиенические правила и нормы по организации обучения детей шестилетнего возраста», утверждены главным государственным санитарным врачом СССР 05.11.1986 г. № 4216-86.

¹⁷ СП № 4076-86 «Санитарные правила устройства, оборудования, содержания и режима специальных общеобразовательных школ-интернатов для детей, имеющих недостатки в физическом и умственном развитии», утверждены зам. министра здравоохранения СССР, главным государственным санитарным врачом СССР 06.03.1986 г. № 4076-86.

¹⁸ СанПиН 2.4.2.576-96 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений», утверждены Постановлением Госкомсанэпиднадзора России 31.10.96 № 49.

¹⁹ С конца 80-х годов XX в. начался постепенный переход школ на работу по 5-дневной учебной неделе.

Таблица 2

Показатели максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся
1-10 (11)-х классов в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.2.576-96 и СП 2.4.2.782-99

Класс	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, не более				Время на вы- полнение до- машних зада- ний, час**	Итого, час**	
	6-дневная учебная неделя		5-дневная учебная неделя			6-дневная учебная не- деля	5-дневная учебная неделя
	Урок*	Час**	Урок*	Час**			
3-летняя начальная школа							
1.1	18	10 ч 30 м	15	8 ч 45 м	0 ч 00 м	10 ч 30 м	8 ч 45 м
1.2	22	12 ч 50 м	20	11 ч 40 м	0 ч 00 м	12 ч 50 м	11 ч 40 м
1.3	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	1 ч 00 м	19 ч 45 м	17 ч 30 м
2	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	1 ч 30 м	20 ч 15 м	18 ч 00 м
3	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	2 ч 00 м	20 ч 45 м	18 ч 30 м
4-летняя начальная школа							
1.1	18	10 ч 30 м	15	8 ч 45 м	0 ч 00 м	10 ч 30 м	8 ч 45 м
1.2	22	12 ч 50 м	20	11 ч 40 м	0 ч 00 м	12 ч 50 м	11 ч 40 м
1.3	22	16 ч 30 м	20	15 ч 00 м	1 ч 00 м	17 ч 30 м	16 ч 00 м
2	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	1 ч 30 м	20 ч 15 м	18 ч 00 м
3	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	2 ч 00 м	20 ч 45 м	18 ч 30 м
4	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	2 ч 00 м	20 ч 45 м	18 ч 30 м
5	31	23 ч 15 м	28	21 ч 00 м	2 ч 30 м	25 ч 45 м	23 ч 30 м
6	32	24 ч 00 м	29	21 ч 45 м	2 ч 30 м	26 ч 30 м	24 ч 15 м
7	34	25 ч 30 м	31	23 ч 15 м	3 ч 00 м	28 ч 30 м	26 ч 15 м
8	35	26 ч 15 м	32	24 ч 00 м	4 ч 00 м	29 ч 15 м	27 ч 00 м
9	35	26 ч 15 м	32	24 ч 00 м	4 ч 00 м	30 ч 15 м	28 ч 00 м
10	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	4 ч 00 м	31 ч 00 м	28 ч 45 м
11	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	4 ч 00 м	31 ч 00 м	28 ч 45 м

Примечание здесь и далее в таблицах: 1.1 – сентябрь-октябрь; 1.2 – ноябрь-декабрь; 1.3 – январь-май; * Урок – академический час (45 минут; для 1.1 и 1.2 – 35 минут); ** Час – астрономический час (60 минут); ч – час; м – минута; часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой нагрузки учащихся.

Для обучающихся в условиях 5-дневной учебной недели и для первоклассников независимо от продолжительности учебной недели и срока обучения в начальной школе в связи с отменой домашних заданий в первом полугодии нормативные показатели максимальной суммарной образовательной недельной нагрузки были сокращены в среднем на 1,5-2 часа. Количество факультативных занятий в этом документе отдельно не нормировалось, поскольку они были включены в объем

максимально допустимой нагрузки, а нормативы продолжительности выполнения домашних заданий остались прежними (за исключением 1-х классов).

В документах санитарного законодательства (СанПиН 2.4.2.576-96) впервые были закреплены следующие требования к организации образовательного процесса: правила приема детей в первый класс и «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки в первом полугодии для учени-

ков первых классов, время начала занятий в школе, приоритет обучения в первую смену для учащихся коррекционных классов и классов с углубленным содержанием учебных программ, требования к организации обучения в малокомплектных сельских школах, регламенты продолжительности отдельных видов учебной деятельности (плотность учебной работы на уроках по основным учебным предметам для начальных классов, непрерывная работа с бумагой, картоном, тканью для учащихся 1 классов не более 5 минут, для 2-3-х – 5-7 минут, для 4-х – 10 минут, а при работе с деревом и проволокой – не более 4-5 минут); использования технических средств обучения; составления школьного расписания (помимо общих требований и допуска сдвоенных уроков для проведения лабораторных, контрольных работ, уроков труда, физкультуры целевого назначения (лыжи, плавание) появляется шкала трудности учебных предметов для составления гигиенически рационального расписания уроков); продолжительности перемен между уроками и перерывов между последним уроком обязательных занятий и началом факультативных, организация дополнительных недельных каникул для 1-х классов, объема двигательной активности, который ежедневно должен быть реализован в школе посредством различных мероприятий для удовлетворения биологической потребности детей в движении (не менее 2 часов).

В версии санитарных правил СП 2.4.2.782-99 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений» (далее – СП 2.4.2.782-99), которые сменили СанПиН 2.4.2.576-96, нормативы школьной образовательной нагрузки и приготовления уроков остались без изменений (таблица 2). Остались прежними и нормативы максимально допустимого количества уроков в день: независимо от продолжительности учебной недели число уроков не более

5 – в начальной школе и не более 6 – в основной школе.

Еще одной новеллой СП 2.4.2.782-99 стало требование о необходимости получения санитарно-эпидемиологического заключения на программы, методики и режимы обучения в части гигиенических требований о соответствии их санитарным правилам (в соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»²⁰). Гигиеническая экспертиза в этот период и в последующие годы ограничивалась лишь оценкой некоторых инновационных образовательных программ и педагогических технологий, которая проводилась главным образом в ходе научных исследований в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Минздрава России. Некоторые результаты этих исследований послужили основанием для внесения изменений и дополнений при пересмотре санитарных правил [33]. В настоящее время в Роспотребнадзоре на регулярной основе проводится гигиеническая экспертиза федеральных образовательных стандартов и федеральных образовательных программ.

В 2003 году вступили в силу санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений»²¹ (далее – СанПиН 2.4.2.1178-02). Однако и в этой версии санитарных правил нормативы обязательной недельной образовательной нагрузки и продолжительности подготовки домашних занятий независимо от продолжительности учебной недели для средних и старших классов остались прежними (табл. 3). Для начальных классов были разработаны варианты, предполагающие возможность снижения учебной нагрузки.

Среди новых требований относительно организации образовательного процесса появились следующие:

²⁰ Статья 28 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

²¹ СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 ноября 2002 г. № 44.

Таблица 3

Показатели максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся 1-10 (11)-х классов в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.2.1178-02

Класс	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, не более				Время на выполнение домашних заданий, час**	Итого, час**	
	6-дневная учебная неделя		5-дневная учебная неделя			6-дневная учебная неделя	5-дневная учебная неделя
	Урок*	Час**	Урок*	Час**			
1.1	–	–	15	8 ч 45 м	0 ч 00 м	–	8 ч 45 м
1.2	–	–	20	11 ч 40 м	0 ч 00 м	–	11 ч 40 м
1.3	–	–	20	11 ч 40 м	1 ч 00 м	–	12 ч 40 м
35-минутая продолжительность урока							
2	27	15 ч 45 м	25	14 ч 35 м	1 ч 30 м	17 ч 15 м	16 ч 05 м
3	27	15 ч 45 м	25	14 ч 35 м	2 ч 00 м	17 ч 45 м	16 ч 35 м
4	27	15 ч 45 м	25	14 ч 35 м	2 ч 00 м	17 ч 45 м	16 ч 35 м
45-минутая продолжительность урока							
2	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м	1 ч 30 м	20 ч 15 м	18 ч 00 м
3	25	8 ч 45 м	22	16 ч 30 м	2 ч 00 м	20 ч 45 м	18 ч 30 м
4	25	18 ч 45 м	22	16 ч 0 м	2 ч 00 м	20 ч 45 м	18 ч 30 м
5	31	23 ч 15 м	28	11 ч 40 м	2 ч 30 м	25 ч 45 м	23 ч 30 м
6	32	24 ч 00 м	29	21 ч 45 м	2 ч 30 м	26 ч 30	24 ч 15 м
7	34	25 ч 30 м	31	23 ч 15 м	3 ч 00 м	28 ч 30 м	26 ч 15 м
8	35	6 ч 15 м	32	24 ч 00 м	3 ч 00 м	29 ч 15 м	27 ч 00 м
9	35	26 ч 15 м	32	24 ч 00 м	4 ч 00 м	30 ч 15 м	28 ч 00 м
10	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	4 ч 00 м	31 ч 00 м	28 ч 45 м
11	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	4 ч 00 м	31 ч 00 м	28 ч 45 м

— для школ, работающих в несколько смен, обучение 1-х, 5-х, выпускных и классов компенсирующего обучения должно было проводиться в первую смену;

— расширены требования к организации обучения в классах компенсирующе-

го обучения и обучения в малокомплектных школах;

— рекомендация организации динамической паузы не менее 40 минут для первоклассников в середине учебного дня;

— уточнены требования к обучению детей, не достигших 6,5 лет к началу учебно-

го года: 5-дневная учебная неделя, облегченный день в середине учебной недели, не боле 4-х уроков в день, продолжительность урока не более 35 мин, «ступенчатый» режим обучения, обучение без домашних заданий и балльной оценки знаний, дополнительные каникулы в середине третьей четверти, а прием в школу – на основе заключения медики-психолого-педагогической комиссии о готовности ребенка к обучению.

Следующая итерация санитарных правил, адресованных общеобразовательным учреждениям, была утверждена в 2010 году – СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации

обучения в общеобразовательных учреждениях»²² (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10). Они вступили в силу с 1 сентября 2011 года одновременно с переходом школ России на новый ФГОС второго поколения, реализация которого началась в первых классах. В этом документе, с которым был гармонизирован новый ФГОС, появились изменения в нормативных показателях максимальной недельной нагрузки (табл. 4). Сравнительный анализ с требованиями СанПиН 2.4.2.1178-02 показывает, что для обучающихся по 5-дневной учебной неделе показатели образовательной нагрузки увеличены на 1 час независимо от класса обучения.

Таблица 4

Показатели максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся 1-11-х классов в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 (редакция № 1)

Класс	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, не более				Время на выполнение домашних заданий, час**	Итого, с учетом внеурочной деятельности, час**	
	6-дневная учебная неделя		5-дневная учебная неделя			6-дневная учебная неделя	5-дневная учебная неделя
	Урок*	Час**	Урок*	Час**			
1.1	–	–	15	8 ч 45 м	–	–	8 ч 45 м
1.2	–	–	20	11 ч 40 м		–	11 ч 40 м
1.3	–	–	21 ²³	15 ч 45 м		–	15 ч 45 м
2	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	1 ч 30 м	21 ч 30 м	18 ч 45 м
3	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	1 ч 30 м	21 ч 30 м	18 ч 45 м
4	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	2 ч 00 м	22 ч 00 м	19 ч 15 м
5	32	24 ч 00 м	29	21 ч 45 м	2 ч 00 м	26 ч 00 м	23 ч 45 м
6	33	24 ч 45 м	30	22 ч 30 м	2 ч 30 м	27 ч 15 м	25 ч 00 м
7	35	26 ч 15 м	32	24 ч 00 м	2 ч 30 м	28 ч 45 м	26 ч 30 м
8	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	2 ч 30 м	29 ч 30 м	27 ч 15 м
9	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	3 ч 30 м	30 ч 30 м	28 ч 15 м
10	37	27 ч 45 м	34	25 ч 30 м	3 ч 30 м	31 ч 15 м	29 ч 15 м
11	37	27 ч 45 м	34	25 ч 30 м	3 ч 30 м	31 ч 15 м	29 ч 15 м

²² СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 29.12.2010 № 189.

²³ В соответствии с требованиями к «ступенчатому» режиму для 1-х классов (пункт 10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10) во втором полугодии проводится по 4 урока, то есть недельная нагрузка должна составлять не более 20 часов.

Для учащихся 2-6-х классов в условиях 6-дневной учебной недели эти показатели также увеличены на 1 час, а для учащихся 7-11-х классов оставлены без изменений. Увеличение образовательной нагрузки связано с решением о проведении дополнительного третьего урока физической культуры в неделю, который был включен в объем максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять этот урок другими учебными предметами запрещалось (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10)²⁴. Помимо этого, для учащихся 7-11-х классов объем максимальной образовательной нагрузки в течение дня увеличен до 7 уроков (вместо 6). Кроме того, в первоначальной версии санитарных правил (первые три редакции) в показатели, указанные в таблице 4, включали и занятия, отводимые на внеурочную деятельность. В соответствии с ФГОС 2011 года образовательные программы общего образования включают внеурочную деятельность (до 1320 часов на уровне начального общего образования, до 1750 часов на уровне основного общего образования и до 700 часов на уровне среднего общего образования)²⁵. Ее реализация должна иметь принципиальные отличия от урочной: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВН, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т. д. Внеурочная деятельность может включать индивидуальные занятия учителя с детьми, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки, индивидуальные и групповые консультации (в том числе – дистанционные). Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочные занятия планировалось проводить на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений, однако впоследствии они приобрели статус обязательных²⁶.

В СанПиН 2.4.2.2821-10 появились сниженные нормативные значения показателей подготовки домашних заданий: во 2-3-х классах – 1,5 часа, в 4-5-х классах – 2 часа, в 6-8-х классах – 2,5 часа, в 11-х классах – до 3,5 часов. Таким образом, с учетом сокращения нормативов подготовки домашних заданий максимально допустимая суммарная недельная учебная нагрузка учащихся при неизменных значениях других ее составляющих увеличилась в среднем на 9,5 часов.

Норматив нового вида образовательных нагрузок – внеурочных занятий в объеме 10 академических часов в неделю для школьников всех классов появился в СанПиН 2.4.2.2821-10 в 2015 г., когда были утверждены изменения № 3. Показатели максимально допустимой нагрузки отражены в таблице 5. Одновременно был отменен норматив «наполняемость классов – не более 25 человек». С этого момента его определяют через норматив «площадь в учебном помещении на одного обучающегося» (табл. 5).

В эту версию санитарных правил были включены и новые регламенты (рекомендации) относительно организации учебного процесса, направленные на создание более комфортных условий обучения. Среди них такие как:

- равномерное чередование периодов учебы и каникул;
- запрет обучения в 3 смены;
- не более одной контрольной работы за учебный день;
- проведение не более одного экзамена в день, перерыв между экзаменами не менее 2-х дней и продолжительность экзамена – не более 4 часов;
- требования к организации уроков физической культуры (распределение на группы с учетом состояния здоровья, моторная плотность урока и др.);
- требования к организации трудового обучения и общественного полезного труда и др.

²⁴ В настоящее время это требование в санитарных правилах отсутствует, и общеобразовательные организации самостоятельно решают вопрос о проведении третьего урока физической культуры в зависимости от наличия условий для занятий.

²⁵ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

²⁶ Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности».

Таблица 5

Показатели максимально допустимой образовательной нагрузки учащихся 1-11-х классов в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 (редакция № 4 от 24.11.2015 г.)

Класс	Максимально допустимая недельная учебная нагрузка, не более				Время на выполнение домашних заданий, час**	Итого, с учетом внеурочной деятельности, час**	
	6-дневная учебная неделя		5-дневная учебная неделя			6-дневная учебная неделя	5-дневная учебная неделя
	Урок*	Час**	Урок*	Час**			
1.1	—	—	15	8 ч 45 м	—	—	16 ч 15 м
1.2	—	—	20	11 ч 40 м		—	19 ч 10 м
1.3	—	—	21 ²⁷	14 ч 00 м		—	20 ч 10 м
2	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	1 ч 30 м	28 ч 30 м	26 ч 15 м
3	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	1 ч 30 м	28 ч 30 м	26 ч 15 м
4	26	19 ч 30 м	23	17 ч 15 м	2 ч 00 м	29 ч 00 м	26 ч 45 м.
5	32	24 ч 00 м	29	21 ч 45 м	2 ч 00 м	33 ч 30 м	31 ч 15 м
6	33	24 ч 45 м	30	22 ч 30 м	2 ч 30 м	34 ч 45 м	32 ч 30 м
7	35	26 ч 15 м	32	24 ч 00 м	2 ч 30 м	36 ч 15 м	34 ч 00 м
8	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	2 ч 30 м	37 ч 00 м	34 ч 45 м
9	36	27 ч 00 м	33	24 ч 45 м	3 ч 30 м	38 ч 00 м	35 ч 45 м
10	37	27 ч 45 м	34	25 ч 30 м	3 ч 30 м	38 ч 45 м	36 ч 30 м
11	37	27 ч 45 м	34	25 ч 30 м	3 ч 30 м	38 ч 45 м	36 ч 30 м

Следует также отметить, что увеличение нормативов нагрузки для школьников всех возрастов совпало с началом активного использования цифровых технологий в образовательном процессе, реализация которых сопровождается по данным научных исследований интенсификацией обучения и возрастанием информационной нагрузки [1, 34-36].

Отдельно следует отметить появление в санитарных правилах регламентов использования новых технических средств обучения, которое продиктовано все более широким их включением в учебный процесс даже в начальных классах. На этот период приходится и пополнение разнообразия учебных предметов, изучаемых школь-

никами (основы безопасной жизнедеятельности, краеведение, основы религиозных культур и светской этики, астрономия и др.), что повлияло на увеличение образовательной нагрузки.

В 2021 году вступили в силу и действуют в настоящее время Санитарные правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»²⁸ (далее – СП 2.4.3648-20) и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»²⁹ (далее – СанПиН 1.2.3685-21). В них гигиенические нормативы максимально

²⁷ В соответствии с требованиями к «ступенчатому» режиму для 1-х классов (пункт 10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10) во втором полугодии проводится по 4 урока, то есть недельная нагрузка должна составлять не более 20 часов.

²⁸ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный №61573).

²⁹ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача

допустимой недельной учебной нагрузки, внеурочных занятий и продолжительности подготовки домашних заданий оставлены без изменений. Из принципиально новых – расширен перечень регламентов безопасного использования электронных средств обучения (далее – ЭСО) коллективного и индивидуального использования. Он содержит не только показатели непрерывной, но и суммарной длительности использования различных ЭСО на уроках в школе и в течение дня, включая досуговую деятельность. Кроме того, возвращен норматив продолжительности выполнения домашних заданий для первоклассников.

Таким образом, ретроспективный анализ гигиенических требований к организации образовательного процесса установил, что проблемы снижения образовательной нагрузки школьников стояли перед разработчиками санитарных правил на протяжении почти пятидесятилетней истории с момента включения в документы санитарного законодательства регламентов к образовательной нагрузке. Впервые они были введены в СП № 1186-а-74, в которых был установлен гигиенический норматив к максимально допустимой недельной учебной нагрузке для школ с национальным компонентом и без него. Учебная нагрузка была разной для каждого уровня образования – 1-4-х классов, 5-8-х классов и 9-10 (11) – х классов.

В последующем гигиенические нормативы, начиная с СанПиН 2.4.2.576-96, предъявляли требования к образовательной нагрузке для всех школ одинаково независимо от языка обучения, была учтена возможность перехода школы на 5-дневную учебную неделю (за исключением 5-11-х классов с углубленным содержанием обучения), максимально допустимая нагрузка была установлена для каждого класса обучения. При этом для обучающихся 6 дней в неделю в школах с национальным компонентом максимально допустимая недельная нагрузка была снижена относительно нормативов СП № 1186-а-74 на 2 урока (1 час 30 минут) для 1-5-х классов на 1 урок (45 минут) для 6-х классов, в школах без национального компонента – увеличена на 1 урок (45 минут) для 5-х классов и 2 урока (1 час 30 минут) для 6-х классов соответственно. Для 7-10 (11) – х классов школ с наци-

ональным компонентом нагрузка была увеличена на 1-2 урока (45 минут – 1 час 30 минут) (за исключением 9-х классов), школ без национального компонента – на 3-5 уроков (2 часа 15 минут – 3 часа 45 минут).

Одной из действенных мер по снижению образовательной нагрузки был переход на 5-дневный режим работы, что снизило значения ее нормативов относительно установленных СП № 1186-а-74 на 1-5 уроков в неделю (45 минут – 3 часа 45 минут) за исключением 7-10 (11) – х классов школ без национального компонента. Для них нагрузка либо осталась прежней (в 9-х классах), либо была увеличена на 1-2 урока в неделю (45 минут – 1 час 30 минут). Как было отмечено выше, в школах с 6-дневным режимом работы в 7-8-х и 10-11-х классах нагрузка была увеличена на 3-5 уроков.

В 1986 году начался переход на 4-летнее начальное образование, соответственно, и в СанПиН 2.4.2.576-96 требования для первоклассников, обучающихся по системе 3- и 4-летнего начального образования, были дифференцированы. Разница в образовательной нагрузке для обучающихся 1-х классов 6 дней в неделю составила 3 урока в неделю (2 ч 15 минут), обучающихся 5 дней в неделю – 2 урока в неделю (1 час 30 минут).

С момента введения в действие СанПиН 2.4.2.2821-10 максимально допустимая нагрузка была увеличена на 1 урок в неделю независимо от продолжительности учебной недели. Предполагалось, что этот урок может быть использован только для занятий физической культурой (согласно ФГОС второго поколения учебные планы включали 2 либо 3 урока физической культуры в неделю). Однако формулировка СанПиН 2.4.2.2821-10 «для обучающихся 1-х классов дневной объем образовательной нагрузки не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю не более 5 уроков за счет урока физической культуры; для обучающихся 2-4-х классов – не более 5 уроков и один раз в неделю не более 6 уроков за счет урока физической культуры» не исключала возможности увеличения нагрузки при включении в учебный план двух уроков физической культуры.

С целью облегчения процесса адаптации детей учащихся 1-х классов в СанПиН 2.4.2.576-96

были включены регламенты «ступенчатого» режима обучения (табл. 6). Относительно начала учебного года для 6-дневной недели нагрузка в ноябре увеличивалась на 4 урока (2 часа 20 минут), для 5-дневной – на 5 уроков (2 часа 55 минут), а со второго полугодия на 2-3 урока (4 часа 50 минут – 5 часов 55 минут) для обучающихся по системе трехлетней начальной школы в зависимости от продолжительности учебного дня и на 3 часа 20 минут, и 3 часа 40 минут в зависимости от продолжительности учебной недели для четырехлетнего начального образования.

С введением в действие СанПиН 2.4.2.1178-02 все первоклассники стали учиться только по 5-дневной учебной неделе, а образовательная нагрузка во втором полугодии не увеличивалась относительно ноября (4 урока по 35 минут). Кроме того, в СанПиН 2.4.2.1178-02

была предусмотрена возможность 35-минутной продолжительности уроков для 2-4-х классов. Количество уроков в таком случае должно было быть увеличено на 2-3 урока в зависимости от продолжительности учебной недели, однако это позволяло снизить образовательную нагрузку на 2-3 часа.

В СанПиН 2.4.2.2821-10 требования к продолжительности урока вернулись к требованиям, установленным СанПиН 2.4.2.576-96 (45 минут). В 2015 году была принята 4-я редакция СанПиН 2.4.2.2821-10, в соответствии с которой продолжительность урока для первоклассников во втором полугодии составила 40 минут, что позволило снизить недельную образовательную нагрузку на 1 час 45 минут (табл. 6). После 2015 года гигиенические нормативы образовательной нагрузки не менялись.

Таблица 6

Нормативы максимально допустимой образовательной нагрузки обучающихся 1-х классов

Санитарные правила и нормативы		6-дневная учебная неделя		5-дневная учебная неделя	
		Уроков*	Часов**	Уроков*	Часов**
СП № 1186-а-74	школы без национального компонента	24	18 ч 00 м	—	—
	строкукомпонентом	27	20 ч 15 м	—	—
СанПиН 2.4.2.576-96, СП 2.4.2.782-99	сентябрь-октябрь	18	10 ч 30 м	15	8 ч 45 м
	ноябрь-декабрь	22	12 ч 50 м	20	11 ч 40 м
	январь-май, 3-летняя школа	25	18 ч 45 м	22	16 ч 30 м
	январь-май, 4-летняя школа	22	16 ч 30 м	20	15 ч 00 м
СанПиН 2.4.2.1178-02	сентябрь-октябрь	—	—	15	8 ч 45 м
	ноябрь-май	—	—	20	11 ч 40 м
СанПиН 2.4.2.2821-10, СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21	сентябрь-октябрь	—	—	15	8 ч 45 м
	ноябрь-декабрь	—	—	20	11 ч 40 м
СанПиН 2.4.2.2821-10, ред. №№ 1-3	январь-май	—	—	21	15 ч 45 м
СанПиН 2.4.2.2821-10. ред. № 4 от 24.11.2015, СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21	январь-май	—	—	21	14 ч 00 м

Заключение. Гигиенические нормативы образовательной нагрузки для 1-х классов с момента введения первых требований (СП № 1186-а-74) снизились на 12 уроков в сентябре-октябре (11 часов 30 минут), и на 7 уроков в ноябре-декабре (8 часов 35 минут) и январе-мае на 6 уроков (6 часов 15 минут соответственно). Для обучающихся 2-5-х классов 6 дней в неделю нагрузка снизилась на 1 урок, для 6-х – не изменилась, для 7-11-х классов – увеличилась на 2-3 урока (1 час 30 минут – 2 часа 15 минут); для обучающихся 5 дней в неделю нагрузка снизилась на 1 (45 минут) – 4 часа (3 часа).

Нормативы продолжительности выполнения домашних заданий для каждого класса были установлены в СП № 1186-а-74. Требования СанПиН 2.4.2.576-96 полностью отменяли домашние задания для обучающихся 1-х классов в первом полугодии и снизили значение норматива для 8-х классов (на 1 час). В СанПиН 2.4.2.2821-10 домашние задания для первоклассников были полностью отменены в течение всего учебного года, для обучающихся 3-х, 5-х, 7-11-х классов значения нормативов были снижены на 30 минут. В СанПиН 1.2.3685-21 норматив выполнения домашних заданий первоклассников – не более 1 часа – был восстановлен.

Одной из составляющих суммарной образовательной нагрузки является факультативная и (или) внеурочная деятельность, требования к которой изменялись при введении в действие разных санитарных правил. В соответствии с СП № 1186-а-74 факультативные занятия могли проводиться, начиная с 7-х классов. Их продолжительность для учащихся 7-10 (11) – х классов составляла 2-6 академических часов в зависимости от класса обучения, что допускало увеличение суммарной недельной образовательной нагрузки на 1,5-4,5 часа. С 1996 г. с введения в действие СанПиН 2.4.2.576-96 объем суммарной образовательной нагрузки снизился за счет того, что часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий в школах должны были входить в объем максимально допустимой нагрузки учащихся. В первой редакции СанПиН 2.4.2.2821-10

было указано, что «образовательная нагрузка, реализуемая через внеурочную деятельность, должна была быть включена в суммарную образовательную нагрузку». В редакции № 4 СанПиН 2.4.2.2821-10 были внесены изменения – установлен норматив для внеурочной деятельности (10 уроков в неделю). К сожалению, практика школьного обучения показывает, что часы внеурочной деятельности нередко используются для проведения дополнительных занятий в форме урока, что потенциально может привести к увеличению образовательной нагрузки на 7,5 часов в неделю. После введение в действие редакции № 4 СанПиН 2.4.2.2821-10 (2015 г.) образовательная нагрузка практически не менялась.

С момента появления санитарных правил в каждой последующей версии расширялся круг требований, направленных на гигиеническую оптимизацию организации школьного обучения и снижение утомительного влияния образовательных нагрузок (требования к организации урока, расписанию уроков, продолжительности перемен, двигательной активности обучающихся в течение дня, использованию технических средств обучения и др.).

Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий, увеличение объема и разнообразия информации, темпа её обновления актуализируют устранение образовательных перегрузок обучающихся. Проведенный анализ федеральных общеобразовательных программ демонстрирует поступательное увеличение информационной нагрузки на детей в условиях школы, а также безрезультативность попыток снижения её качественных характеристик.

В этой связи необходимым является совершенствование нормативно-методической базы относительно гигиенических требований и требований ФГОС и федеральных общеобразовательных программ к организации обучения школьников, разработка эффективных мероприятий по снижению риска переутомления современных обучающихся и возникновения у них школьно-обусловленных состояний и заболеваний в условиях школьных перегрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучма В.Р. Риск здоровья обучающихся в современной российской школе. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2018; 4: 11-19.
2. Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Сухарева Л.М. и др. Здоровье детей и подростков в школьном онтогенезе как основа совершенствования системы медицинского обеспечения и санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся. Здравоохранение РФ. 2021; 4: 325-333. DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-4-325-333.
3. Суворова А.В., Якубова И.Ш., Чернякина Т.С. Динамика показателей состояния здоровья детей и подростков Санкт-Петербурга за 20-летний период. Гигиена и санитария. 2017; 96 (4): 332-338. DOI: 10.18821/0016-9900-2017-96-4332-338.
4. Рапопорт И.К., Цамерян А.П. Особенности формирования нервно-психических расстройств и нарушений зрения у московских учащихся в процессе обучения в школе. Здоровье населения и среда обитания. 2019; 5 (314): 20-27. DOI: 10.35627/2219-5238/2019-314-5-20-27.
5. Гузик Е.О. Здоровье учащихся Республики Беларусь и пути минимизации факторов риска, его формирующих: монография. Минск: БелМАПО, 2020. 334 с.
6. Суворова А.В., Якубова И.Ш., Иванова Н.П., Гигиена учебного процесса и состояние здоровья школьников при блочно-модульном обучении: монография. СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова; 2014. 160 с.
7. Александрова И.Э. Оптимизация гигиенической оценки учебного расписания в школе. Здоровье населения и среда обитания. 2015; 8 (269): 24-27.
8. Богомолова Е.С., Шапошникова М.В., Котова Н.В. и др. Характеристика физического здоровья учащихся современных общеобразовательных организаций. Гигиена и санитария. 2019; 9: 956-961. DOI: 10.47470/0016-9900-2019-98-9-956-961.
9. Зайцева Н.В., Устинова О.Ю., Лужецкий К.П. и др. Риск-ассоциированные нарушения здоровья учащихся начальных классов школьных образовательных организаций с повышенным уровнем интенсивности и напряженности учебно-воспитательного процесса. Анализ риска здоровью. 2017; 1: 66-83. DOI: 10.21668/health.risk/2017.1.08.
10. Маклакова О.А., Валина С.Л., Штина И.Е., Эйфельд Д.А. Возрастные аспекты риска развития патологии нервной системы у учащихся гимназии. Анализ риска здоровью. 2021; 4: 74-81. DOI: 10.21668/health.risk/2021.4.08
11. Гузик Е.О., Сидукова О.Л., Янковская Н.Г., Коледа А.Г. Гигиеническая оценка образовательного процесса учащихся базовой и средней школы. Здоровье и окружающая среда. 2022; 32: 78-85.
12. Filce, H.G., LaVergne L. Absenteeism, educational plans, and anxiety among children with incontinence and their parents. Journal of School Health. 2015; 85 (4): 241-250. DOI: 10.1111/josh.12245
13. Rajabi S., Assareh M., Shiri E. et al. Evaluation of Students' Mental Health and Relation to Resilience and Coping Styles. International Journal of School Health. 2014; 1 (1): e19855. DOI: 10.17795/intjsh-19855.
14. Бочавер А.А., Михайлова О.Р. Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке. Вопросы образования. 2023; 2: 70-100. DOI: 10.17323/1814-9545-2023-2-70-100.
15. Carmona-Halty M., Mena-Chamorro P., Sepúlveda-Páez G., Ferrer-Urbina R. School Burnout Inventory: Factorial Validity, Reliability, and Measurement Invariance in a Chilean Sample of High School Students. Frontiers in Psychology. 2022; 12: 774703. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.774703.
16. Клячко Т.Л., Семионова Е.А., Токарева Г.С. Успешность и неуспешность школьников: ожидания родителей, оценка учителей. Вопросы образования. 2019; 4: 72-91. DOI: 10.17323/1814-9545-2019-4-71-92.
17. Кучма В.Р., Ефимова Н.В., Ткачук Е.А., Мыльникова И.В. Гигиеническая оценка напряженности учебной деятельности обучающихся 5 – 10 классов общеобразовательных школ. Гигиена и санитария. 2016; 95(6): 552-558. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-6-552-558.
18. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения. Сибирский педагогический журнал. 2012; 9: 1-16.
19. Зулъкарнаева А.Т., Поварго Е.А., Зулъкарнаев Т.Р. и др. Влияние отдельных факторов на состояние здоровья школьников. Здоровье населения и среда обитания. 2012; 8: 29-31
20. Эрисман Ф.Ф. Избранные произведения. М: Медгиз; 1959. 390 с
21. Каспржак А.Г., Логинова О.Б., Поливанова К.Н. Стандарт образования: история разработки и итоги. Вопросы образования. 2004; 3: 24-43.
22. Кондрашов П.Е., Майоров А.Н. Совершенствование регламентации учебной нагрузки обучающихся по программам общего образования. Государственное управление. Электронный вестник. 2022; 94: 32-48. DOI: 10.24412/2070-1381-2022-94-32-48.
23. Аришинская Е.Л. Как снизить перегрузки учащихся? Народное образование. 2017; 6-7 (1463): 89-95.
24. Аришинская Е.Л., Корытова Г.С. Психологические особенности подростков с различными показателями учебной нагрузки. Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2020; 32: 3-16. DOI: 10.26516/2304-1226.2020.32.3
25. Суворова А.В., Якубова И.Ш., Чернякина Т.С., Блинова Л.Т. Сравнительный анализ состояния здоровья старшеклассников в школах Санкт-Петербурга с углубленным содержанием образования на рубеже веков. Уральский медицинский журнал. 2012; 08 (100): 94-98.
26. Каркашадзе Г.А., Намазова-Баранова Л.С., Захарова И.Н. и др. Синдром высоких учебных нагрузок у детей школьного и подросткового возраста. Педиатрическая фармакология. 2017; 1: 7-23. DOI: 10.15690/pf.v14i1.1697.
27. Рапопорт, И.К., Сухарева Л.М. Одиннадцатилетнее лонгитудальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болезней у московских школьников. Вопросы

школьной и университетской медицины и здоровья. 2019; 1: 19-27.

28. Сетко Н.П., Булычева Е.В., Сетко И.А. Формирование стресса и его проявления у учащихся старших классов в условиях действия различного уровня напряженности учебного процесса. Профилатическая медицина. 2019; 6: 61-66. DOI: 10.17116/profmed20192206261.

29. Эйфельд Д.А., Устинова О.Ю., Зайцева Н.В., Савочкина А.А. Оценка потенциальной опасности влияния риск-индуцирующих факторов образовательного процесса и среды обитания на соматическое здоровье учащихся школ различного типа. Анализ риска здоровья. 2022; 4: 72-86. DOI: 10.21668/health.risk/2022.4.07.

30. Штина И.Е., Валина С.Л., Устинова О.Ю., Замотина Л.В. Особенности и риск формирования миопии у учащихся средних общеобразовательных школ с различными образовательными программами. Анализ риска здоровья. 2023; 2: 80-87. DOI: 10.21668/health.risk/2023.2.07.

31. Кондаков М.И. Научно-методическое обеспечение школьной реформы в СССР. Перспективы. Вопросы образования. 1987; 5: 5-12.

32. Овчинников А.В. О реформе советской школы 1984 г. Пространство и Время. 2014; 4(18): 190-194.

33. Степанова М.И., Сазанюк З.И., Поленова М.А., Уланова С.А., Лашнева И.П., Березина Н.О., Седова А.С., Лапонова Е.Д. Здоровьесберегающие возможности педагогических технологий // Гигиена и санитария. – 2012. – № 2. – С. 52-55.

34. Кучма В.Р., Ткачук Е.А., Шишарина Н.В., Подлиняев О.Л. Гигиеническая оценка инновационных образовательных технологий в начальной школе. Гигиена и санитария. 2019; 98(3): 288-293. DOI: 10.47470/0016-9900-2019-98-3-288-293.

35. Кучма В.Р., Ткачук Е. А., Тармаева И.Ю. Психофизиологическое состояние детей в условиях информатизации их жизнедеятельности и интенсификации образования. Гигиена и санитария. 2016; 95(12): 1183-1118. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-12-1183-1188.

36. Александрова, И.Э. О взаимосвязи показателей утомляемости учащихся с факторами урока и школьного расписания. Здоровье населения и среда обитания. 2017; 8 (293): 24-26.

REFERENCES

1. Kuchma V.R. Health risks for students in a modern Russian school. Voprosy shkol'noy i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya. 2018; 4: 11-19. (in Russian).

2. Kuchma V.R., Rapoport I.K., Sukhareva L.M. et al. The health of children and adolescents in school ontogenesis as the basis for improving the medical care system and the sanitary and epidemiological well-being of students. Zdravookhraneniye RF. 2021; 4: 325-333. DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-4-325-333. (in Russian)

3. Suvorova A.V., Yakubova I.Sh., Chernyakina T.S. Dynamics of health indicators of children and adolescents in St. Petersburg over a 20-year period. Gigiyena i sanitariya. 2017; 96(4): 332-338. DOI: 10.18821/0016-9900-2017-96-4332-338. (in Russian).

4. Rapoport I.K., Tsameryan A.P. Features of the formation of neuropsychic disorders and visual impairments in Moscow students during their schooling. Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya. 2019; 5 (314): 20-27. DOI: 10.35627/2219-5238/2019-314-5-20-27. (in Russian).

5. Guzik E.O. The health of students in the Republic of Belarus and ways to minimize the risk factors that shape it: monograph [Zdorov'ye uchashchikhsya Respubliki Belarus' i puti minimizatsii faktorov riska, yego formiruyushchikh: monografiya]. Minsk: BelMAPO, 2020. 334 p. (in Russian).

6. Suvorova A.V., Yakubova I.Sh., Ivanova N.P., Hygiene of the educational process and the health status of schoolchildren during block-modular education: monograph [Gigiyena uchebnogo protsessa i sostoyaniye zdorov'ya shkol'nikov pri blochno-modul'nom obuchenii: monografiya] – St. Petersburg: Publishing house of North-Western State Medical University named after. I. I. Mechnikova; 2014. 160 p. (in Russian).

7. Alexandrova I.E. Optimization of hygienic assessment of the school schedule. Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya. 2015; 8 (269): 24-27 (in Russian).

8. Bogomolova E.S., Shaposhnikova M.V., Kotova N.V. et al. Characteristics of the physical health of students in modern educational institutions. Gigiyena i sanitariya. 2019; 9: 956-961. 2019; 9: 956-961. DOI: 10.47470/0016-9900-2019-98-9-956-961. (in Russian)

9. Zaitseva N.V., Ustinova O.Yu., Luzhetsky K.P. et al. Risk-associated health problems among primary school students in school educational institutions with an increased level of intensity and intensity of the educational process. Analiz riska zdorov'yu. 2017; 1: 66-83 (in Russian).

10. Maklakova O.A., Valina S.L., Shtina I.E., Eisfeld D.A. Age-related aspects of the risk of developing pathology of the nervous system in gymnasium students. Analiz riska zdorov'yu. 2021; 4: 74-81. DOI: 10.21668/health.risk/2021.4.08. (in Russian).

11. Guzik E.O., Sidukova O.L., Yankovskaya N.G., Koleda A.G. Hygienic assessment of the educational process of basic and secondary school students. Zdorov'ye i okruzhayushchaya sreda. 2022; 32: 78-85. (in Russian).

12. Filce, H.G., LaVergne L. Absenteeism, educational plans, and anxiety among children with incontinence and their parents. Journal of School Health. 2015; 85 (4): 241-250. DOI: 10.1111/josh.12245. (in English).

13. Rajabi S., Assareh M., Shiri E. et al. Evaluation of Students' Mental Health and Relation to Resilience and Coping Styles. International Journal of School Health. 2014; 1 (1): e19855. DOI: 10.17795/intjsh-19855. (in English).

14. Bocharov A.A., Mikhailova O.R. Schoolchildren's burnout: adaptation of a questionnaire on a Rus-

sian sample. *Voprosy obrazovaniya*. 2023; 2: 70-100. DOI: 10.17323/1814-9545-2023-2-70-100. (in Russian).

15. *Carmona-Halty M., Mena-Chamorro P., Sepúlveda-Páez G., Ferrer-Urbina R.* School Burnout Inventory: Factorial Validity, Reliability, and Measurement Invariance in a Chilean Sample of High School Students. *Frontiers in Psychology*. 2022; 12: 774703. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.774703. (in English).

16. *Klyachko T.L., Semionova E.A., Tokareva G.S.* Success and failure of schoolchildren: parents' expectations, teachers' assessment. *Voprosy obrazovaniya*. 2019; 4: 72-91. DOI: 10.17323/1814-9545-2019-4-71-92. (in Russian).

17. *Kuchma V.R., Efimova N.V., Tkachuk E.A., Mylnikova I.V.* Hygienic assessment of the intensity of educational activities of students in grades 5–10 of secondary schools. *Gigiyena i sanitariya*. 2016; 95(6): 552-558. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-6-552-558. (in Russian).

18. *Bezrukikh M.M.* Health of schoolchildren, problems, solutions. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*. 2012; 9:1-16 (in Russian).

19. *Zulkarnaeva A.T., Povargo E.A., Zulkarnaev T.R. et al.* The influence of individual factors on the health status of schoolchildren. *Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya*. 2012; 8:29-31. (in Russian).

20. *Erisman F.F.* Selected works [Izbrannyye proizvedeniya]. Moscow: Medgiz; 1959. 390 p. (in Russian).

21. *Kasprzhak A.G., Loginova O.B., Polivanova K.N.* Education standard: history of development and results. *Voprosy obrazovaniya*. 2004; 3: 24-43 (in Russian).

22. *Kondrashov P.E., Mayorov A.N.* Improving the regulation of the study load of students in general education programs. *Gosudarstvennoye upravleniye. Elektronnyy vestnik*. 2022; 94: 32-48. DOI: 10.24412/2070-1381-2022-94-32-48. (in Russian).

23. *Arshinskaya E.L.* How to reduce student overload? *Narodnoye obrazovaniye*. 2017; 6-7 (1463): 89-95 (in Russian).

24. *Arshinskaya E.L., Korytova G.S.* Psychological characteristics of adolescents with different indicators of academic load. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psikhologiya*. 2020; 32: 3-16. DOI: 10.26516/2304-1226.2020.32.3. (in Russian).

25. *Suvorova A.V., Yakubova I.Sh., Chernyakina T.S., Blinova L.T.* Comparative analysis of the health status of high school students in St. Petersburg schools with in-depth education at the turn of the century *Ural'skiy meditsinskiy zhurnal*. 2012; 08 (100): 94-98. (in Russian).

26. *Karkashadze G.A., Namazova-Baranova L.S., Zakharova I.N. et al.* Syndrome of high educational loads in school and adolescent children. *Pediatricheskaya farmakologiya*. 2017; 1:7-23. DOI: 10.15690/pf.v1i1.1697. (in Russian).

27. *Rapoport, I.K., Sukhareva L.M.* Eleven-year longitudinal observation: prevalence and course of functional abnormalities and chronic diseases in Moscow schoolchildren. *Voprosy shkol'noy i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya*. 2019; 1: 19-27. (in Russian).

28. *Setko N.P., Bulycheva E.V., Setko I.A.* The formation of stress and its manifestations in high school students under conditions of varying levels of intensity in the educational process. *Profilakticheskaya meditsina*. 2019; 6: 61-66. DOI: 10.17116/profmed20192206261. (in Russian).

29. *Eisfeld D.A., Ustinova O.Yu., Zaitseva N.V., Savochkina A.A.* Assessment of the potential danger of the influence of risk-inducing factors of the educational process and environment on the somatic health of students in various types of schools. *Analiz riska zdorov'yu*. 2022; 4: 72-86. DOI: 10.21668/health.risk/2022.4.07. (in Russian).

30. *Shtina I.E., Valina S.L., Ustinova O.Yu., Zamotina L.V.* Features and risk of developing myopia in students of secondary schools with various educational programs. *Analiz riska zdorov'yu*. 2023; 2: 80-87. DOI: 10.21668/health.risk/2023.2.07. (in Russian).

31. *Kondakov M.I.* Scientific and methodological support for school reform in the USSR. Prospects. *Voprosy obrazovaniya*. 1987; 5:5-12. (in Russian).

32. *Ovchinnikov A.V.* On the reform of the Soviet school in 1984. *Prostranstvo i Vremya*. 2014; 4(18): 190-194. (in Russian).

33. *Stepanova M.I., Sazanyuk Z.I., Polenova M.A., Ulanova S.A., Lashneva I.P., Berezina N.O., Sedova A.S.* Possibilities of pedagogical technologies in reducing the tediousness of the educational process. *Health-preserving capacities of pedagogical technologies. Gigiyena i sanitariya*. 2012; 2: 52-55. (in Russian).

34. *Kuchma V.R., Tkachuk E.A., Shisharina N.V., Podlinyaev O.L.* Hygienic assessment of innovative educational technologies in primary schools. *Gigiyena i sanitariya*. 2019; 98(3): 288-293. DOI: 10.47470/0016-9900-2019-98-3-288-293. (in Russian).

35. *Kuchma V.R., Tkachuk E.A., Tarmaeva I.Yu.* Psychophysiological state of children in the conditions of informatization of their life activities and intensification of education. *Gigiyena i sanitariya*. 2016; 95 (12): 1183-1118. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-12-1183-1188. (in Russian).

36. *Alexandrova I.E.* On the relationship between student fatigue indicators and lesson and school schedule factors. *Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya*. 2017; 8 (293): 24-26. (in Russian).