

УДК 378

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/39/40>

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОГИГИЕНЫ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ

©*Гольдман С. М., Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва, Россия, semyon.goldman@gmail.com*

©*Какадий И. И., канд. военных наук, Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва, Россия, kii606@mail.ru*

## ACTUALIZATION OF MENTAL HYGIENE IN TEACHING SCHOOLCHILDREN

©*Goldman S., Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia, semyon.goldman@gmail.com*

©*Kakadiy I., Ph.D., Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia, kii606@mail.ru*

*Аннотация.* Приведены данные о функции нервной системы ребенка по усвояемости новых знаний в школе. Описывается правильность построения учебного процесса для наилучшей умственной работоспособности. Исследуется психогигиена труда, охрана и укрепление психического здоровья учащихся школьных учебных заведений.

*Abstract.* This article describes the function of the nervous system of the child on the digestibility of new knowledge in school. Describes the correctness of the construction of the educational process for the best mental work ability. We study the mental hygiene of labor, the protection and strengthening of the mental health of schoolchildren.

*Ключевые слова:* центральная нервная система, возрастные особенности ребенка, школьная программа, поток информации, мозг, физиология, высокая работоспособность, дисциплина, педагогический эффект, умственное напряжение, утомляемость, двигательная активность, эмоции.

*Keywords:* central nervous system, age characteristics of the child, school curriculum, information flow, brain, physiology, high performance, discipline, pedagogical effect, mental stress, fatigue, physical activity, emotions.

В школьные годы закладываются основы знаний, шлифуется характер. Для ребенка это прекрасная, но и трудная пора: школа предъявляет к нему серьезные требования, ставит в рамки определенного режима.

Учебные занятия, да и само пребывание в школе связаны с множеством разнообразных раздражителей, падающих на чрезвычайно чувствительную нервную систему [12].

По мнению Пряжниковой Е. Ю. важно помнить о психогигиене труда школьника, об охране и укреплении его психического здоровья, о создании условий для наилучшей умственной работоспособности. Одно из основных требований психогигиены — соответствие учебной нагрузки возрастным возможностям ребенка [16]. К сожалению, это соответствие соблюдается не всегда. Рабочий день ученика, особенно в старших классах, нередко превышает рабочий день взрослого человека [19].

С целью изучения психогигиены обучения школьников были использованы следующие методы теоретических исследований: анализ и синтез, восхождение от абстрактного к конкретному, обобщение.

Известно, что время от времени принимаются меры для сокращения школьных программ. Однако, как признают сами педагоги, современному преподаванию свойственна чрезмерная насыщенность. Невозможно оградить школьника и от огромного потока информации, которую он получает из литературы, по радио и в Интернет [9].

Зеленкина Т. Д., Пряжникова Е. Ю., Сергеева М. Г. считают, что более важным становится другой путь борьбы с перегрузкой школьников — более правильная дозировка и чередование труда и отдыха, построение каждого урока и всего учебного дня с учетом возрастных особенностей высшей нервной деятельности ребенка. Психологи установили, а физиологи объяснили и подтвердили, что учащиеся младших классов способны сосредоточивать свое внимание, а, следовательно, прилежно работать в каком-то одном направлении не более 10-20 минут подряд. Между тем им приходится непрерывно писать, читать, решать задачи, как правило, гораздо дольше [3].

А. А. Николаева и И. А. Савченко говорят, что у школьников старших классов выносливость клеток коры головного мозга значительно повышается. Но еще больше возрастает необходимость длительной однотипной деятельности в классе. Нередко это однообразие сохраняется не только в пределах одного урока, но даже и на следующем, близком по характеру [13].

М. В. Радостева отмечает, что переключение с одного вида деятельности на другой, или, говоря языком физиологии, переадресование возбуждения с одних участков коры головного мозга на другие, — эффективный способ избежать утомления [22].

По мнению И. И. Какадия и А. О. Сафоновой чередование разных по характеру уроков, разнообразие форм работы на самом уроке могут заметно повысить остроту восприятия, предупреждать утомление. Между тем в педагогической практике это переключение используется недостаточно [26].

Для поддержания высокой умственной работоспособности важно не только чередовать виды деятельности, но и правильно с физиологической точки зрения строить структуру урока [18].

В. С. Беляева отмечает способность усваивать новые сведения детьми непостоянна: вторая половина учебного дня характерна падением внимания и понимания, конец учебной недели — тоже. Также это можно, несомненно, отметить в течение каждого урока [1].

Эта особенность, к сожалению, часто не учитывается. В конце урока от учащихся нередко требуется такое же напряжение, как и в его середине, а в конце дня — такое же, как и в начале.

Е. Ю. Пряжникова говорит о том, что ученики инстинктивно избирают своеобразный способ исправлять эту педагогическую ошибку — они просто «выключаются», в конце урока перестают слушать [15].

Наблюдения, проведенные в первом классе, показали, что в последние 10 минут 45-минутного урока примерно половина учеников фактически выключается из занятий.

Динамика функции центральной нервной системы, обеспечивающая работоспособность на протяжении какого-либо времени, скажем, урока, имеет несколько фаз:

- 1) переход от покоя к работе;
- 2) достижение оптимальной работоспособности;
- 3) усилия;
- 4) утомление [17].

М. В. Радостева и И. И. Какадий говорят о том, что продолжительность фаз разная, зависящая от возраста, вида деятельности, но принципиальных изменений в этой схеме обычно не бывает. Обычно, отдых наступает после окончания последней фазы [4]. Эффект — и педагогический и психогигиенический — несомненен. Иными словами, завершение урока должно быть легким учебным материалом [21].

Целесообразно этот принцип применять на всех уроках учебного дня, учитывая, что существуют период вработывания (первый урок), период оптимальной работоспособности (второй и третий уроки) и период постепенного ее снижения. Для младших классов желательно сократить длительность последних уроков, а для старших — сделать их более легкими [5].

Конечно, понимать это следует не буквально, а лишь в том смысле, что для ребенка вредно длительное, неослабевающее умственное напряжение, особенно вредным оно бывает именно тогда, когда работа неинтересна [7].

По мнению А. А. Николаева, И. А. Савченко и Н. А. Зиновьева интерес к изучаемому предмету представляет одно из существенных требований школьной психогигиены. Увлекательное изложение предмета придает занятиям эмоциональную окраску, которая служит предпосылкой оптимальной возбудимости центральной нервной системы, а стало быть, и высокой умственной работоспособности [11].

М. В. Радостева отмечает, что легче усваиваются любые сведения, если они преподнесены интересно. Это находит подтверждение и в экспериментальных данных, показывающих, что положительные эмоции улучшают возбудимость нервной системы у детей, отрицательные угнетают ее [20].

Учение не может быть всегда легким, всегда интересным. Но умело преподавание делает увлекательным само преодоление трудностей, открывает радость познания [14].

А. П. Яныкина, И. И. Какадий говорят о том, что очень важно, чтобы между учителями и учениками существовала атмосфера доброжелательности, взаимного доверия. Вовремя сказанное слово ободрения, заслуженная похвала благоприятно влияют на чуткую психику ребенка, наоборот, излишние упреки, особенно незаслуженные, нетактичные, угнетают, лишают активности, инициативы [27].

С помощью специальных заданий изучалась утомляемость учащихся первых классов. Состояние нервной системы характеризовалось по точности и скорости выполнения задания. Эти показатели у разных детей изменялись, естественно, по-разному [24]. Но однажды у всего класса снизились показатели, причем по наихудшему варианту: снизились и скорость и точность. Сопоставление этих данных с характеристикой учебного дня раскрыло причину: на предшествующем уроке преподавательница в течение 10 минут в резких тонах отчитывала детей за «плохое поведение» на перемене [14].

Говоря о перемене стоит помнить, что она тоже очень важна и для эмоционального тонуса ребенка и для восстановления работоспособности.

Перемена, как свидетельствует само название — это смена деятельности, отдых от предшествующих занятий. Значит, во время перемены — никакой умственной работы [2]. А ведь ученики часто тратят эти драгоценные минуты на то, чтобы повторить материал к предстоящему уроку или записать в тетради пример, задачу, упражнения, которые не успели сделать на предыдущем уроке или дома [18].

Этого не надо поощрять, точно так же, как не надо запрещать свободы движений.

Двигательная активность, присущая ребенку, представляет собой его важнейшую физиологическую потребность. Эта потребность энергично подавляется в течение учебного дня и, к сожалению, весьма часто дома. В результате возникает одна из злейших угроз

гармоническому развитию детей — чрезмерная гиподинамия, то есть недостаток движений [25].

На уроке извечное требование учителя «Сиди смирно!» более или менее понятно. Но на перемене необходимо дать выход двигательной энергии, накопившейся за 45 минут неподвижности.

Необходимо, чтобы школьникам была предоставлена свобода движений, настолько активных, насколько это свойственно характеру каждого, пусть одни спокойно прогуливаются, другие бегают, прыгают [14].

Вот как образно об этом сказал писатель Н. Дубов:

«Истомленные почти часовой неподвижностью и молчанием, ребята бегали сломя голову и кричали что есть мочи. Они понимали, что это нехорошо, так не следует делать, даже не хотели этого делать. Это делалось само собой. Сами собой ноги бежали изо всех сил, топая как можно громче; само по себе, помимо их воли, горло испускало оглушительные вопли. Паровой котел взорвется, если избыток пара не израсходовать или не выпустить через предохранительный клапан. Нерастроченная энергия распирала ребят, неподвижных во время урока, и они с радостным чувством облегчения выпускали ее в предохранительный клапан перемены» [23].

Конечно, активность детей, особенно мальчиков, может проявляться с безудержной бурностью. Чрезмерно бурных учеников приходится вводить в какие-то рамки. На помощь здесь придут подвижные игры, подобранные преподавателем физического воспитания. Но одна оговорка: игры хороши, пока они добровольны. Если же их делать обязательными, принудительными, они сразу перестают быть формой отдыха [10].

Во многих школах на переменах усердно работает местный радиозузел; со всей возможной мощностью звучит музыка [6]. Это считают элементом отдыха. А в действительности дело обстоит иначе.

Доказано, что шум интенсивностью более 40 децибел уже не безразличен для нервной системы ребенка. В школе же интенсивность шума всегда превышает этот уровень и нередко доходит до 100 децибел и выше.

Педагоги знают, что обучение и воспитание неотделимы. В этот процесс должно органически войти в укрепление здоровья школьника. Только такое единство может в полной мере обеспечить ту физическую и нравственную гармонию, которую мы хотим видеть в подрастающем поколении.

#### *Список литературы:*

1. Беляева В. С. Конфликты между учениками в общеобразовательном учреждении и пути их разрешения // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №8. С. 293-297.
2. Гончаренко Л. П., Филин С. А., Фатьянова И. Р., Мирошин А. В. Кафедра, где готовят топ-менеджеров и предпринимателей для управления инновационной экономикой. К 30-летнему юбилею кафедры «Управление инновациями» Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова // Вестник Академии. 2015. № 1. С. 221-228.
3. Зеленкина Т. Д., Пряжникова Е. Ю., Сергеева М. Г. Родительское содействие в профессиональном самоопределении старшеклассников. Курск, 2016. 232 с.
4. Кильпа Е. А., Какадий И. И. Эмоциональное выгорание педагогов // Дискурс. 2017. № 11 (13). С. 78-83.
5. Лохтина Ю. А., Николаева А. А., Савченко И. А. Оценка трудового потенциала руководителя в системе местного самоуправления // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2018. № 8. С. 123-128.

6. Мясоедов А. И. Инновационные технологии в управлении персоналом // Инновационная экономика и менеджмент: методы и технологии: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. 2018. С. 222-224.
7. Мясоедов А. И. Модели конструктивного управления конфликтами в современных организациях // Дискурс. 2018. 2 (16). С. 96-103.
8. Мясоедов А. И. Регионализация религии в России // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017. № 16 (16). С. 140-146.
9. Мясоедов А. И. Устоявшиеся подходы к организации информационного пространства интернет-СМИ // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017. № 15 (15). С. 219-223.
10. Мясоедов А. И., Радостева М. В. Конфликт между поколениями в современный период времени // Дискурс. 2018. 3 (17). С. 120-129.
11. Николаева А. А., Савченко И. А., Зиновьева Н. А. Роль учителя в обеспечении информационной безопасности современных школьников // Образовательные ресурсы и технологии. 2018. №1 (22). С. 27-32.
12. Николаева А. А., Савченко И. А., Степанова О. С. Роль учителя в профилактике конфликтов посредством информационной безопасности в образовательном учреждении // Научно-педагогическое обозрение. 2018. №2 (20). С. 125-130
13. Николаева А. А., Савченко И. А., Курлянчик А. А., Тимофеева К. С. Реализация проектов социального партнерства в современной России // Наука и практика. 2018. Т. 30. № 2. С 99-112.
14. Павловский А. И., Какадий И. И. Конфликты между родителями и педагогам // Дискурс. 2017. С. 84-88.
15. Пряжникова Е. Ю., Ковалева Н. И., Соколова Н. Л., Сергеева М. Г., Самохин И. С. Определение уровня комфортности учебно-воспитательного процесса в начальной и средней школе // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 12. С. 103-113.
16. Пряжникова Е. Ю. Инновационная деятельность педагога как конфликто-генная зона его безопасности // Факторы и условия искоренения коррупции и других негативных явлений в образовании: психолого-педагогический аспект: сборник научных трудов III Всероссийской науч-но-практической конференции. 2018. С. 26-30.
17. Пряжникова Е. Ю., Ковалева Н. И., Соколова Н. Л., Сергеева М. Г. Измерение уровня комфортности школьной образовательной среды // Научный диалог. 2016. № 3 (51). С. 316-328.
18. Пряжникова Е. Ю. Психология труда: теория и практика. М.: Юрайт. 2017. 520 с.
19. Радостева М. В. Заработная плата учителя как фактор экономической безопасности // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2017. № 3. С. 71-76.
20. Радостева М. В. Производительность труда как фактор экономического роста. Исследование отношений, механизмов и институтов рынка: вопросы экономики и управления: сборник научных трудов. М.: Изд-во Моск. Гуманит. Ун-та, 2003. С. 39
21. Радостева М. В. Социальное партнерство в сфере образования на современном этапе // Дискурс. 2017. № 9 (11). С. 60-70.
22. Радостева М. В., Социально-экономические потребности как одна из базовых категорий экономики // Актуальные проблемы экономических исследований. М., 2012. С. 88-99.
23. Разгон Л. Мир, в котором дети не гости: Очерк творчества Н. Дубова. М.: Детская литература, 1969.
24. Савченко И. А., Варавкина А. В. Актуальные проблемы управления развитием образовательной организации // Экономика и предпринимательство. 2017. №1. -С. 1034-1036.

25. Савченко И.А. Социальный диалог в современном государственном управлении: технологический подход // Вестник Пермского университета. 2013. №3. С. 121-137.
26. Сафонова А. О., Какадий И. И. Профессиональная деформация педагогов // Дискурс. 2017. № 11 (13). С. 89-93.
27. Яныкина А. П., Какадий И. И. Особенности современных технологий управления образованием и применение их в практической деятельности // Экономика и предпринимательство. 2017. № 5-1 (82-1). С. 500-503.

*References:*

1. Belyaeva, V. (2018). Conflicts between students in educational institution and ways of solving them. *Bulletin of Science and Practice*, 4(8), 293-297.
2. Goncharenko, L. P., Filin, S. A., Fatyanova, I. R., & Miroschin, A. V. (2015). The chair, where top managers and entrepreneurs are trained to manage an innovative economy. On the 30th anniversary of the Department of Innovation Management of the Russian Economic University named after G.V. Plekhanov. *Bulletin of the Academy*, (1). 221-228.
3. Zelenkina, T. D., Pryazhnikova, E. Yu., & Sergeeva, M. G. (2016). Parental assistance in the professional self-determination of high school students. *Course*, 232.
4. Kilpa, E. A., & Kakadiy, I. I. (2017). Emotional burnout of teachers. *Discourse*, 11(13). 78-83.
5. Lokhtina, Yu. A., Nikolaev, A. A., & Savchenko, I. A. (2018). Evaluation of the labor potential of a manager in the system of local self-government. *University Bulletin State University of Management*, (8). 123-128.
6. Myasoedov, A. I. (2018). Innovative technologies in personnel management. In the collection: *In Innovative economics and management: Methods and technologies Collection of materials II International Scientific and Practical Conference*, 222-224.
7. Myasoedov, A. I. (2018). Models of constructive conflict management in modern organizations. *Discourse*, 2 (16). 96-103.
8. Myasoedov, A. I. (2017). Regionalization of religion in Russia. *Skiff. Questions of student science*, 16 (16). 140-146.
9. Myasoedov, A. I. (2017). The well-established approaches to the organization of the information space of the Internet media. *Skiff. Questions of student science*, 15 (15). 219-223.
10. Myasoedov, A. I., & Radosteva M. V. (2018). The conflict between generations in the modern period of time. *Discourse*, 3 (17). 120-129.
11. Nikolaev, A. A., Savchenko, I. A., & Zinovyeva, N. A. (2018). The role of a teacher in ensuring the information security of modern schoolchildren. *Educational Resources and Technologies*, 1 (22). 27-32.
12. Nikolaev, A. A., Savchenko, I. A., & Stepanova, O. S. (2018). The role of a teacher in the prevention of conflicts with information security in an educational institution. *Scientific and Pedagogical Review*, 2 (20). 125-130
13. Nikolaev, A. A., Savchenko, I. A., Kurlyanchik, A. A., & Timofeyeva, K. S. (2018). Implementing a project of social partnership in modern Russia. *Science and Practice*, 30(2). 99-112.
14. Pavlovsky, A. I., & Kakadiy, I. I. (2017). Conflicts between parents and pedagogues. *Discourse*, 84-88.
15. Pryazhnikova, E. Yu., Kovaleva, N. I., Sokolova, N. L., Sergeeva, M. G., & Samokhin, I. S. (2016). Determining the level of comfort of the educational process in elementary and secondary schools. *Scientific Review: Humanitarian Studies*, (12). 103-113.

16. Pryazhnikova, E. Yu. (2018). Innovative activity of a teacher as a conflict-gene zone of his safety. *In the collection: Factors and conditions for the elimination of corruption and other negative phenomena in education: the psychological and pedagogical aspect Collection of scientific works of the III All-Russian Scientific-Practical Conference. Under the general editorship of TS. Anisimova, L. N. Alekhina.* 26-30.
17. Pryazhnikova, E. Yu., Kovaleva, N. I., Sokolova, N. L., & Sergeeva, M. G. (2016). Measurement of the level of comfort of the school educational environment. *Scientific Dialogue*, 3 (51). 316-328.
18. Pryazhnikova, E. Yu. (2017). *Labor Psychology: Theory and Practice.* Moscow: Yurait, 520.
19. Radosteva, M. V. (2017). Teacher's salary as a factor of economic security. *University Bulletin State University of Management*, (3). 71-76.
20. Radosteva, M. V. (2003). Labor productivity as a factor of economic growth. The study of relations, mechanisms and market institutions: issues of economics and management: a collection of scientific papers. Moscow: Publishing House Mosk. Humanity. University, 39
21. Radosteva, M. V. (2017). Social partnership in the field of education at the present stage. *Scientific Journal Discourse*, 9(11). 60-70.
22. Radosteva, M. V. (2012). Socio-economic need as one of the main categories of the economy, *In the collection: Actual problems of economic research, Moscow*, 88-99.
23. Acceleration, L. (1969). A world in which children are not guests: Essay on the work of N. Dubov. Moscow: Children's literature.
24. Savchenko, I. A., Varavkina A. V. (2017). Actual problems of managing the development of educational organization. *Economy and Entrepreneurship*, (1). 1034-1036.
25. Savchenko, I. A. (2013). Social dialogue in modern public administration: a technological approach. *Bulletin of Perm University*, (3). 121-137.
26. Safonova, A. O. & Kakadiy, I. I. (2017). Professional deformation of teachers. *Discourse*, 11(13). 89-93.
27. Yanykina, A. P., & Kakadiy, I. I. (2017). Features of modern education management technologies and their application in practice. *Economy and Entrepreneurship*, 5-1(82-1). 500-503.

Работа поступила  
в редакцию 29.11.2018 г.

Принята к публикации  
05.12.2018 г.

Ссылка для цитирования:

Гольдман С. М., Какадий И. И. Актуализация психогигиены в обучении школьников // Бюллетень науки и практики. 2019. Т. 5. №2. С. 290-296. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/39/40>.

Cite as (APA):

Goldman, S., & Kakadiy, I. (2019). Actualization of mental hygiene in teaching schoolchildren. *Bulletin of Science and Practice*, 5(2), 290-296. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/39/40> (in Russian).