

**Герасименко Л.В.**

## **Втомлення учнів як психолого-педагогічна проблема в дидактиці П. Каптерєва**

*Герасименко Лариса Віталіївна, кандидат педагогічних наук, доцент  
докторант кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*

**Анотація.** У статті досліджено погляди видатного педагога другої половини XIX – початку XX століття на проблему втоми й втомлення школярів. Узагальнено висновки вченого щодо причин виникнення втомлення та умов її попередження: зменшення обсягів навчального навантаження, розробка оптимального режиму шкільних занять, дотримання принципів побудови розкладу уроків.

**Ключові слова:** втома, втомлення, навчальне навантаження, принципи побудови шкільного розкладу, оптимальна організація навчальної роботи.

Сучасна українська школа, починаючи з кінця XX століття, переживає стан реформування, спрямованого на пошук нових технологій виховання активної, творчої особистості, здатної успішно реалізувати себе в житті. На жаль, нововведення в шкільній практиці часто випереджають ґрунтовні наукові дослідження, які перевіряють їх вплив на психо-фізіологічний стан дітей. Тому інформаційна перевантаженість, установки на швидке засвоєння навчального матеріалу, напружена розумова діяльність обумовлюють втомлення школярів, що негативно впливає на їхнє здоров'я.

Проблема вивчення шкільних перевантажень і запобігання їм не нова в педагогіці. Як показує проведене дослідження, вона розглядалася вченими другої половини XIX - початку XX століття. Особливий інтерес представляють дослідження видатного педагога цього періоду П. Каптерєва, який розкрив сутність проблеми втоми і втомлення учнів, розробив дієві рекомендації щодо їх попередження, що не втратили своєї актуальності і в наш час.

Оцінка педагогічного спадку вченого в XX столітті не була однозначною. В історіографічному дослідженні його творчості визначаються:

– оцінки, обумовлені ідеологічним підґрунтям соціалістичної країни (М. Даденков, Н. Крупська, Ф. Корольов, С. Мединський, О. Пінкевич), в яких П. Каптерєв був представлений прибічником ліберально-буржуазної ідеології, противником революційного реформування суспільства, провідником ідей аполітичності навчально-виховної діяльності, що спричинило тривалий період забуття творів вченого;

– об'єктивне вивчення наукових здобутків П. Каптерєва в психолого-педагогічній науці (Б. Ананьєв, Л. Бондар, С. Винокуров, В. Вихрущ, Ш. Ганелін, А. Гольдіна, Л. Заварзіна, П. Кузмін, П. Лебедев, В. Сластьонін, З. Тамбієва та інші). Науковці зазначали ґрунтовність дидактики П. Каптерєва, її антрополого-гуманістичне спрямування. Високо було оцінено прагнення вченого індивідуалізувати, диференціювати навчально-виховну діяльність; реформувати традиційну класно-урочну систему навчання; активно впроваджувати методи навчання, спрямовані на самодіяльність школярів, їх свідому пошукову діяльність. Але, не зважаючи на значний інтерес учених останніх років до постаті П. Каптерєва, його наукового спадку, питання втомлення учнів не було предметом окремого дослідження. Тому мета статті – дослідити погляди П. Каптерєва на проблему втомлення школярів, причини її виникнення та способи попередження.

У центрі дидактичної системи видатного педагога – багатогранна особистість учня, який саморозвивається й вдосконалюється в педагогічному процесі. Це вимагало значної уваги до кожного конкретного школяра, створення комфортних умов для його діяльності, що забезпечували б можливість фізичного й духовного вдосконалення. Тому проблема виникнення втоми дітей у навчально-виховному процесі хвилювала П. Каптерєва. Вивчаючи її, вчений звертався до аналізу теоретичних і емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців. На основі врахування висновків В. Анрі, А. Біне, Е. Крепеліна, В. Лая, О. Нечаєва, К. Ушинського П. Каптерєв прийшов до усвідомлення, що розумова діяльність обумовлює значне напруження нервової системи учнів, призводячи до виникнення втоми, природного фізіологічного стану, що захищає організм від надмірних навантажень. Але довготривала втома, як зазначали вчені, негативно впливала на здоров'я дітей: "Якщо прийняти великі півкулі головного мозку за орган свідомої і довільної діяльності душі, то, зрозуміло, що надмірна й часта втомлюваність цього центрального органа нервової системи, що не переривається відпочинком, може негативно діяти на загальне здоров'я організму..." [5, с.183]. Прагнення зберегти здоров'я учнів, забезпечити умови для їх гармонійного вдосконалення спонукало П. Каптерєва до вивчення причин, стадій розвитку втоми і на основі цього – визначення способів її попередження.

Так, у "Дидактичних нарисах" (1915) вчений визначив втому як втрату енергії, викликану роботою, та вказав низку причин, які його зумовлювали:

- індивідуально-психічні властивості учнів;
- відповідність (невідповідність) роботи, яка виконувалася, віку школярів;
- наявність і тривалість перерв між уроками;
- якість харчування;
- тривалість сну й активного руху;
- особливості предмета діяльності (викликають найбільшу втому, на думку педагога, математика, латинська та грецька мови. Менше – французька, географія, малювання);
- особистість і метод учителя: "Кожен учитель має свій особливий втомлюючий вплив" [2, с. 327]. Але, на жаль, учений не вказав конкретно, у чому він виявляється.

Думки П. Каптерєва щодо сутності втоми, причин її виникнення близькі до думок В. Лая. Так, німецький учений зазначав, що "втома є поняття, яке демонструє зникнення сил, що є в резерві людини, а тому при вимірюваннях втоми якість роботи може слугувати мірилом" [3, с. 187]. П. Каптерєв, як і В. Лай, розглядаючи якість роботи учнів як критерій їхньої працездатності, вказав на динаміку в розвитку втоми, оха-

рактизувавши кожну її стадію. На початку виникнення втоми людина працює кількісно більше, але з гіршою якістю; потім до якісного погіршення приєднується й зменшення кількості виконаного. Після цієї стадії приходить повне виснаження й нездатність до роботи, чому передують надмірне зниження темпу роботи, а іноді підвищена збудливість і підсилена робота, як правило, нерівномірна, уривчаста. Визначаючи ці основні стадії, П. Каптерев підкреслював необхідність уважного спостереження вчителів за своїми учнями, наполягав на важливості фіксування змін у роботі дітей, що мало допомогти оптимально розпланувати роботу протягом навчального уроку, зменшуючи втоми [2].

Висвітлюючи зазначену проблему, П. Каптерев поділяв висновки В. Лая, який у праці "Експериментальна дидактика" (1914) доводив, що об'єктивна втома породжує суб'єктивне почуття втомлення. На думку німецького педагога, втомлення мало дидактичне значення, оскільки демонструвало падіння фізичних сил і розумової активності в процесі навчання. П. Каптерев, як і німецький учений, теж наголошував на відмінності втоми й втомлення – суб'єктивного відчуття, що виникало в результаті втрати сил. Оригінальність позиції П. Каптерева щодо розв'язання проблем втоми та втомлення полягала в тому, що, за його переконанням, ці стани могли не співпадати. Людина, на думку вченого, могла відчувати значну втрату енергії, фізичних сил, але не бути втомленою, бо з інтересом виконувала роботу. Це доводило можливість подовження працездатності дітей за рахунок вдало підібраних змісту, методів навчання і форм організації роботи, які викликали зацікавлення та захоплення роботою, віддаляючи настання втомлення.

Визначення П. Каптеревим понять втоми й втомлення, а також причин їх виникнення допомогли вченому в розробці конкретних методів їх попередження. У статті "Про саморозвиток і самовиховання" (1897), а також у наукових працях "Педагогічний процес" (1905) і "Дидактичні нариси" (1915) вчений наполягав на збільшенні для школярів вільного часу, що попереджало б виникнення втоми та забезпечувало їм можливість реалізувати свої інтереси, займаючись улюбленою справою.

Як свідчить аналіз архівних документів [7, 8, 9, 10], ця проблема була актуальною й активно обговорювалася на засіданнях педагогічних рад навчальних закладів другої половини XIX століття.

Так, у протоколі від 8 листопада 1895 року Білоцерківської чоловічої гімназії визначено піклування про здоров'я дітей основним обов'язком школи. Директор гімназії турботливо зазначав: "...просидівши близько шести годин у гімназії, на наступний день [учні] зобов'язані часто готувати 5 уроків, і навчальної роботи загалом накопичується так багато, що не тільки діти з середніми здібностями, але й учні з високим рівнем здібностей насилу справляються з навчальним матеріалом наступного дня: причому нерідко вони засиджуються в нічний час за уроками, що, звичайно, не може не позначитися шкідливо на здоров'ї" [7, арк. 7 зв.]. Таким чином, керівник гімназії спонукав учителів до розробки дієвих способів розвантаження учнів.

Оригінальний спосіб фіксування тижневого навантаження було запропоновано педагогічною радою Глухівської чоловічої гімназії, яка ввела відповідний журнал обліку. У ньому щоп'ятниці всі вчителі, які викладали навчальні предмети у тому чи іншому класі, записували свої плани на наступний тиждень, щоб: "...класні наставники мали достатньо часу для ознайомлення з кількістю і змістом завдань, а в суботу на засіданнях класних комісій могли попередити скучення в один день складних уроків" [7, арк. 65].

Учителі Глухівської жіночої гімназії з метою збільшити кількість вільного часу учениць та полегшити їм підготовку до наступних занять детально проаналізували обсяги домашніх завдань. Були виявлені складні та легкі дні для кожного класу, відповідно до чого визначали обсяги домашніх завдань: "Для того щоб панове викладачі не випускали з уваги цих настанов, рекомендовано відмічати в таблиці тижневого розкладу ті уроки, завдання з яких мають задаватися в обмеженій кількості і окремо ті, завдання з яких мають виконуватися в повному обсязі" [7, арк. 127].

Педагогічний колектив цього навчального закладу усвідомлював моральну відповідальність учителів за підготовку своїх учнів, необхідність постійного професійного вдосконалення (методичного та духовного). Голова педагогічної ради особливу роль у справі полегшення навчання учнів відводив методиці викладання: "...полегшення роботи учнів залежить, головним чином, від ставлення панів викладачів до своєї справи: учням буде легше, якщо викладачі не тільки будуть досконало пояснювати уроки, але й навіть готувати їх у класі, що особливо необхідно в молодших класах; якщо будуть особливо піклуватися про дітей слабких, нерозвинених і неухвалених, тому що саме ці учні... потребують допомоги педагогів, їх теплого, сердечного ставлення..." [8, арк. 140]. Проте не всі навчальні заклади однаково схвально поставилися до ідеї зменшення навчального навантаження школярів. Так, правління Колегії Павла Галагана у своєму звіті констатувало падіння дисципліни серед учнів через збільшення вільного часу у зв'язку зі скороченням годин на вивчення давніх мов [9, арк. 94–94 зв.]. Директор Києво-Печерської гімназії у своєму звіті наголосив на тому, що зменшення обсягів роботи спонукало гімназистів до розбещеності. Цікавими були висновки директора щодо популяризації у школах наочного методу навчання. Він, на думку адміністратора, настільки полегшував процес сприймання навчальної інформації, що не вимагав постійного розумового напруження та призводив до нехлюйства [9]. Аналіз зазначених звітів дає можливість визнати примітивність методів управління учінням гімназистів, найголовнішим серед яких було перевантаження навчальною роботою. Збільшення вільного часу саме по собі не руйнувало порядок у навчальному закладі, але вимагало навчити учнів раціонально його використовувати, спрямовуючи на самодіяльність, саморозвиток і вдосконалення, про що зазначав П. Каптерев.

Можливим способом збільшення вільного часу школярів П. Каптерев уважав інтегрування близьких за змістом навчальних дисциплін, не заперечував і

пропозиції інших дидактів щодо "занурення" (вчнення однієї або двох навчальних дисциплін протягом тижня, місяця чи чверті). Така організація навчання суттєво зменшувала час на підготовку до уроків, а значить забезпечувала учням можливість займатися улюбленою справою. У ХХ столітті ця ідея знайшла широке втілення в працях видатних педагогів-практиків В. Шаталова та М. Щетиніна.

Інший спосіб розвантаження учнів, запропонований ученим, – упровадження необов'язкових предметів за вибором у старших класах. Така практика була впроваджена в Санкт-Петербурзькій жіночій гімназії М. Н. Стоюніної в 1898 році, де вчений викладав психолого-педагогічні дисципліни а протягом 1896–1897 рр. очолював педагогічну раду цього навчального закладу. Члени педагогічної ради прислухалися до ідеї П. Каптерєва використовувати вільний час гімназисток для занять улюбленою справою, що сприяло б розвитку їх інтересів і здібностей, та попереджало виникнення втомлення [10, арк. 11].

Думка П. Каптерєва щодо збільшення вільного часу для учнів протягом дня була близькою його сучасникам О. Нечаєву та О. Віреніусу, які пропонували варіювати обсяги домашніх завдань, щоб забезпечити учням можливість коригувати свою працю протягом дня та тижня [1; 4].

Окрім розвантаження учнів, на думку П. Каптерєва, необхідно було раціонально організувати роботу дітей протягом робочого дня, що актуалізувало необхідність встановлення оптимального режиму роботи та грамотного складання розкладу. П. Каптерєв наголошував, що це питання було: "...не розв'язаним повною мірою, у зв'язку з надмірною складністю елементів, що входять до складу роботи" [2, с. 328].

Керуючись принципом природовідповідності, педагог рекомендував проводити заняття в молодших класах не довше, ніж 30 хвилин. До тривалості уроку в 50 хвилин чи годину, на думку вченого, слід було підводити учнів поступово. Наводячи за приклад організацію навчання в американських школах, П. Каптерєв пропонував у визначенні тривалості заняття враховувати не тільки вік, але й специфіку навчального предмета: "На уроках, що потребують особливої напруги уваги та мислення, наприклад, математики, тривалість занять повинна бути меншою, а на уроках, що потребують певного налаштування, повторення і т. ін., як на уроках експериментальної фізики, креслення, виразного читання, тривалість занять має бути більшою" [2, с. 642]. Дана пропозиція вступала в протиріччя з іншими висновками вченого, який зауважував, що сформовані вміння й навички з певного предмета уповільнювали настання втоми. Формування ж їх вимагало багато часу, активності та наполегливості, що логічно потребувало збільшення тривалості уроку. Тому ідея вченого щодо встановлення тривалості уроку відповідно до специфіки навчального предмета не знайшла підтримки в практиці тогочасної школи.

Слід зазначити, що складність і різноманітність чинників, які впливали на інтенсивність і якість розумової праці, не дозволяли ученим розробити "таблицю оптимальної тривалості розумових занять протя-

гом дня". П. Каптерєв у "Дидактичних нарисах" (1915), посилаючись на працю О. Нечаєва "Сучасна експериментальна психологія," зокрема на її розділ "Шкільний день" (1909 – 1912), а також на резолюцію зборів педагогів, гігієністів і лікарів у Москві (при московському навчальному окрузі 1899) і в Петербурзі в комісії міністра народної освіти М. Боголепова (1900), наводив запропоновану модель тижневого навантаження для різних вікових категорій учнів. При цьому вчений не дискутував, а тільки констатував план тижневого навантаження для різних вікових категорій дітей.

Для молодшого шкільного віку – 27 годин / тиждень; для середнього – 30 годин, для старших учнів – 33 години, враховуючи у тому числі 3 години фізичних вправ (по 30 хвилин кожного дня). Перерви між уроками були запропоновані тривалістю 10 хвилин (перша й остання), 15 хвилин (друга), 25–40 хвилин (велика, залежно від наявності гарячих сніданків у школі). На позакласну роботу (підготовка до уроків) збори визначили для молодших школярів 7,5 годин / тиждень, для середньої школи – 10,5 годин, для старшої – 15, уважаючи це число максимальним тільки для учнів, які недостатньо здібні [2].

На відміну від П. Каптерєва, його сучасник К. Яновський наголошував, що навантаження в 5–6 уроків кожного дня "...не тільки шкідливе, а й навіть згубне для тілесного та душевного здоров'я учнів" [6, с. 288]. На думку вченого, вранці мало бути не більше трьох, а після великої перерви не більше двох уроків. К. Яновського підтримував і фізіолог О. Віреніус, який уважав, що максимальне тижневе навантаження не повинно перевищувати 24 години [1].

Аналізуючи запропоновані обсяги недільного навантаження та режим роботи, П. Каптерєв не вносив власних пропозицій, але зауважував, що недостатньо вивчено й питання оптимальної тривалості та кількості перерв.

Учений уважав перерву важливим чинником попередження втоми, але, посилаючись на висновки О. Нечаєва щодо їх тривалості, наголошував, що тривалі перерви шкідливі, тому що "...під час перерви втрачається психічне пристосування до роботи, установка уваги на її певний вид, які повинні з відновленням роботи створюватися знову, що потребує деякого часу" [2, с. 329].

П. Каптерєв, як і його попередник К. Ушинський та сучасники О. Нечаєв, К. Яновський визнавав необхідність більшої кількості перерв для молодших школярів. Однак, на відміну від О. Нечаєва, який наголошував, що перерва мала проводитися після настання втоми та тривати не менше десяти хвилин (мінімальний час для відпочинку після інтенсивної розумової праці), П. Каптерєв вихідним моментом визначення оптимального часу для відпочинку між уроками вважав обсяг і складність попередньої роботи, зауважуючи, що навіть 5–10 хвилин зменшували пристосованість до діяльності. Але конкретного часу для перерви вченим так і не було запропоновано.

З проблемою оптимальної організації робочого дня в теорії П. Каптерєва тісно пов'язане питання грамотно складеного розкладу занять. У розв'язанні цієї

проблеми вчений виходив із того, що "зміна роботи не забезпечує відпочинку і не попереджає втоми, тому що і при зміні видів діяльності втрачається енергія" [2, с. 329]. Думки вченого були близькі із висновками його сучасника О. Нечаєва, який уважав неможливим розподіл уроків так, щоб уникнути втоми. На думку психолога, вчителі мали піклуватися тільки про те, щоб втома не була надмірною та наступила якомога пізніше [4]. Розглядаючи традиційний підхід, за яким протягом робочого дня мали обов'язково чергуватися навчальні предмети, спрямовані на фізичний розвиток учнів, з тими, що зумовлювали розумовий розвиток, П. Каптерев дійшов висновку, що зміна фізичної та розумової діяльності зумовлювала лише тимчасове збудження сил і полегшення роботи, але втома при цьому продовжувала підсилюватися. Ґрунтуючись на праці А. Біне та В. Анрі "Розумова втома" (1899), П. Каптерев наголошував, що зміна розумової діяльності фізичними вправами тільки створювала ілюзію відпочинку. Тому рекомендував ставити заняття гімнастикою в один ряд з іншими навчальними предметами, оскільки після них теж був потрібен належний відпочинок [2]. Подібну думку можна знайти в працях В. Лая, О. Нечаєва, О. Віреніуса. Так, В. Лай зазначав, що співи та гімнастику не можна вважати предметами для відпочинку, оскільки вони потребували, як і інші предмети, фізичних і розумових зусиль, що зумовлювало виникнення втоми. Розділяючи таку ж позицію, О. Віреніус рекомендував правильно розподіляти перерви та відпочинок, не підміняючи його гімнастикою. Уроки гімнастики вчений рекомендував проводити після обіду (3–4 уроки на тиждень) [1]. Намагаючись покращити ситуацію в школі, прагнувши допомогти правильно розпланувати навчальне навантаження протягом дня, П. Каптерев обґрунтував кілька принципів побудови розкладу.

1. Підбір "найбільш відмінних один від одного навчальних предметів", які мали чергуватися: "...чим більша різниця між предметами, які змінюють один одного, тим зручніше; чим ближче, більше схожі предмети, які змінюються, тим менш зручніше" [2, с. 642]. Основну різницю навчальних предметів П. Каптерев убачав у відмінності домінуючих психічних процесів при їх вивченні: запам'ятовування та творчості. Перехід від мови до мови, від однієї природничої науки до іншої, від однієї галузі математики до іншої вчений уважав невдалим, бо розумові процеси, що спонукалися ними, були однаковими та не вносили різноманітності в розумову працю.

2. Сутність іншого принципу полягала в тому, що складні предмети й уроки мали передувати легким, проводитися на перших уроках, або після великої перерви. П. Каптерев наголошував, що категорія "трудність" – суб'єктивна та залежала від багатьох причин: рівня підготовки учнів, від здібностей дітей, їх нахилів, а також від майстерності викладання. Вчений рекомендував трудність предмета визначати самому вчителю на основі його власних спостережень за учнями класу. Однак, окремо зазначав, що наука складніша за мови та мистецтво, а абстрактна наука об'єктивно складніша конкретної, тим самим натякаючи на можливу послідовність навчальних дисциплін у розкладі [2].

П. Каптерев, глибокий знавець психології дитини та психології пізнавальної діяльності, був поміркованим у своїх висновках. Аналіз його наукових праць свідчить про відсутність різкої зміни пріоритетів і виваженість висновків педагога. Так, розкриваючи питання поєднання навчальних предметів у розкладі, вчений зауважував, що слід остерігатися неухвалності

учнів, зумовленої великою кількістю різноманітних навчальних дисциплін протягом робочого дня: "Якщо в день буває п'ять уроків, а на кожний урок буде призначено особливий предмет, і ввечері учень буде готувати уроки з трьох предметів, то увага учня кожного дня буде привернута до восьми предметів, що є вже, деякою мірою, неухвалність" [2, с. 644]. Вчений зазначав, що в змісті кожного навчального предмета можна було виявити багато цікавих і різноманітних фактів, які майстерний учитель міг би використати, урізноманітнюючи діяльність школярів. Окрім цього, зміна способів викладання та форм роботи сприяла, на думку П. Каптерева, підвищенню активності, інтересу до роботи, що попереджало виникнення втоми й втомлення. Тому вчений наполягав на поєднанні різноманітних методів викладання та форм роботи протягом одного уроку. Педагог спирався на висновки К. Ушинського, який уперше в теорії педагогіки вказав на важливість зміни різних видів діяльності протягом навчальних занять, щоб попередити виникнення втоми та падіння інтересу в учнів: "Діти, які працюють монотонно тривалий час, – хворобливі і погано розвиваються" [5, с. 87]. Особливу увагу, на думку К. Ушинського, слід було приділяти молодшим школярам, здатним активно, зосереджено працювати не більше десяти хвилин, що в подальшому потребувало зміни дій.

Керуючись висновками К. Ушинського, П. Каптерев пропонував поєднувати інтелектуальну працю з ручною, художньою й ігровою діяльністю, що забезпечувало б можливість реалізації активності школярів протягом уроку і подовжувало їх працездатність [2]. *Тому П. Каптерев радив зважати на методичні прийоми роботи вчителів та враховувати їх при складанні розкладу занять.*

Сучасник вченого О. Нечаєв, як і П. Каптерев, зазначав важливість урахування методичних прийомів учителів при організації розумової діяльності дітей. Зокрема, у статті "Шкільний день" (1900) О. Нечаєв зауважував: "Абсолютна кількість навчальних годин сама по собі мало говорить за чи проти доступності розумової праці, яку виконують учні. Головним питанням визначення дійсної розумової роботи є питання про метод викладання ... Заняття з однієї і тієї ж дисципліни залежно від різних прийомів викладання, є то легкою, то напруженою розумовою роботою" [4, с. 72–74].

Таким чином, П. Каптерев представив науковий погляд на проблему втоми і втомлення, основою якого були глибокі знання вченого з психології та фізіології школярів. Довів дидактичне значення втомлення, що безпосередньо заважає процесу навчання, та розробив дієві умови попередження виникнення цього стану: збільшення вільного часу учнів для занять улюбленою справою, оптимальне навантаження, правильно складений розклад занять. Заслужують уваги ідеї вченого про упровадження вибіркового навчальних курсів у старших класах, занурення, інтеграцію уроків, що потребує подальшого дослідження та експериментальної перевірки.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Вирениус А. Соображения школьного врача по поводу школьной реформы с точки зрения гигиены и телесного воспитания / А. Вирениус // Русская школа. – 1900. – № 1. – С. 131–141.  
*Vyrenyus A. Soobrazheniya shkol'nogo vracha po povodu shkol'noy reformy s tochky zreniya gygyny y telesnogo vospytaniya [Thoughts school doctor about school reform in terms of hygiene and physical education] / A. Virenius // Russkaya shkola. – 1900. – № 1. – S. 131–141.*
2. Каптерев П. Ф. Дидактические очерки. Теория образования / П. Ф. Каптерев // Избранные педагогические сочинения; под ред. А. М. Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – С. 270–653.  
*Kapterev P. F. Dydaktycheskiye ocherky. Teoryya obrazovaniya [Didactic essays. Theory of Education] / P. F. Kapterev // Izbrannyye pedagogicheskiye sochyneniya; pod red. A. M. Arsenyeva. – M.: Pedagogika, 1982. – S. 270–653.*
3. Лай В. А. Экспериментальная дидактика. Ее основы с подробным описанием процессов воли и действия / В. А. Лай. – СПб.: Изд-во т-ва И. Сытина. – 1914. – 510 с.  
*Laj V. A. Eksperimental'naya dydaktyka. Eya osnovy s podrobnym opysaniyem processov voly y dejstviya [Experimental didactics. Her base with the detailed description of the volition and action] / V. A. Lay. – SPB.: Izd-vo t-tva I Sytina, 1914. – 510 s.*
4. Нечаев А. Школьный день / А. Нечаев // Русская школа. – 1900. – № 1. – С. 53–81.  
*Nechaev A. Shkol'nyy den [The school day] / A. Nechaev // Russkaya shkola – 1900. – № 1. – S. 53–81.*
5. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский // Избранные произведения. – М.: Учпедгиз, 1956. – Т. 8. – 498 с.  
*Ushynskiy K. D. Chelovek kak predmet vospytaniya. Opyt pedagogicheskoy antropologiy [Man as a subject of education. Experience of pedagogical anthropology] / K. D. Ushynskiy // Izbrannyye proizvedeniya. – M.: Uchpedgiz, 1956. – T. 8. – 498 s.*
6. Яновский К. Мысли о воспитании и обучении / К. Яновский. – С.-Петербург: Тип. И.Н. Скороходова, 1900. – 299 с.  
*Yanovskiy K. Mysly o vospytaniy y obucheniy [Thoughts about upbringing and education] / K. Yanovskiy. – S.-Peterburg: Tip Y. N. Skorokhodova, 1900. – 299 s.*
- Центральный державний історичний архів України у Києві Ф 707 Управління попечителя Київського навчального округу  
*Centralnyj derzhavnyj istorychnyj arxiv Ukrainy u Kyevi F 707 Upravlinnya popечytelya Kyiv'skogo navchal'nogo okrugu*
7. Оп. 147. Спр. 39 Копии протоколов гимназий за 2-е полугодие 1895, 1895, 536 арк.  
*Op147. Spr 39 Kopyu protokolov gymnazyj za 2-e polugodye 1895, 1895, 536 ark.*
8. Оп. 156. Спр. 27 По вопросу об отмене запрещения печатания издания на малороссийском языке различного рода книг и сочинений, 1905, 17 арк.  
*Op. 156. Spr. 27. Po voprosu ob otmene zapreshheniya pechataniya izdaniya na malorossyjskom yazyke razlychnogo roda knyg y sochyneniy [On the abolition of the prohibition of printing publications in the ukrainian language different types of books and essays], 1905, 17 ark*
9. Оп. 317. Спр. 503 Протоколы заседаний за 1903 год, 1903, арк.79–89 зв.  
*Op. 317. Spr 503. Protokoly zasedaniy za 1903 god [Protocols of meetings for 1903 year], 1903, ark.79–89 zv.*
10. Оп. 1. Спр. 147 О введении новых предметов изучения, 1898, 12 арк.  
*Op. 1. Spr. 147 O vvedeniy novyx predmetov yzucheniya [About introduction new subjects of study], 1898, 12 ark.*

**Herasymenko L.V. Pupils' tiredness as the psychological-pedagogical problem in Kapterev's didactic**

**Abstract.** The opinions of Kapterev, an outstanding teacher of the second half of the XIX – the beginning of the XX century, on the actual problem of pupils' tiredness in the learning activities have been systematized in this article. The sources of Kapterev's scientific approach in the consideration of this phenomenon have been defined. The parallels have been conducted the conclusions of the native and foreign physiologists, psychologists and teachers such as A.Virenius, V.Lay, A.Nechayev, K.Yanovsky. Kapterev's research about the reasons of the occurrence of tiredness and fatigue has been generalized ( the excessive amount of school subjects, the teacher's method, the discrepancy of the difficult level assignments with pupils' age, the wrong mode of training classes ( duration and alternation of the lessons ), pupils' individual-typological special features, the quality of children's diet, the duration of their sleep and the time of the outdoor activities ). The conditions of the creation of the subject's optimal organization during the working day, aimed at preventing from tiredness have been identified and characterized in the article on the basis of the analysis of Kapterev's works: the increasing of free time lets pupils do their favourite activities; the definition of the lessons' and breaks' lasting according to children's age; giving of paired lessons in order to lessen the preparation; the alternation of different training forms and methods and different activities at the lesson; sticking to the principles of the schedule's arrangement. The study of the archival documents (the protocols of the meetings of the pedagogical gymnasiums' councils, the colleges' councils) allowed to present the examples from the school practice of the second half of the XIX – the beginning of the XX century, confirming the actuality of pupils' problem of tiredness and the ways of its overcoming.

**Keywords:** tiredness, weariness (fatigue), educational load, principles of schedule's arrangement, optimal organization of educational work.

**Герасименко Л.В. Усталость учеников как психолого-педагогическая проблема в дидактике П. Каптерева**

**Аннотация.** В статье систематизированы взгляды П. Каптерева, выдающегося педагога второй половины XIX – начала XX века, на актуальную проблему усталости учеников в учебной деятельности. Определены источники научного подхода ученого в рассмотрении этого явления. Проведены параллели с выводами отечественных и зарубежных физиологов, психологов и педагогов (А. Вирениуса, В. Лая, А. Нечаева, К. Яновского) на проблему возникновения усталости школьников. Обобщены исследования ученого относительно причин ее возникновения (излишнее количество учебных предметов, особенности конкретной учебной дисциплины, метод учителя, несоответствие уровня сложности учебных заданий возрасту учеников, неправильный режим учебных занятий (длительность и чередование уроков), индивидуально-типологические особенности учеников, качество питания детей, продолжительность сна и активного отдыха). На основе анализа трудов П. Каптерева выявлены и охарактеризованы в статье условия создания оптимального режима работы на протяжении школьного дня, направленные на предотвращение возникновения усталости учеников: увеличения свободного времени для занятий школьников любимым делом, установление продолжительности уроков и перемен, учитывая возраст учеников, проведение спаренных уроков для уменьшения времени на подготовку, чередование разных форм и методов обучения, а также разных видов деятельности на уроке, построение правильного расписания (сложные предметы должны проводиться раньше легких). Изучение архивных документов (протоколов заседаний педагогических советов гимназий, училищных советов) позволило представить примеры из практики учебных заведений второй половины XIX – начала XX века, подтверждающие актуальность проблемы утомляемости учеников и способов ее преодоления, предложенных П. Каптеревым.

**Ключевые слова:** утомление, усталость, учебная нагрузка, принципы построения школьного расписания, оптимальная организация учебной работы.