

патріотизм, вміння мислити та аналізувати, бути незаангажованими та зацікавленими громадянами.

Список використаних джерел

1. Баханов К.О. Інноваційні системи, технології та моделі навчання історії в школі [Монографія] / К. Баханов. – Запоріжжя : Просвіта, 2000. – 324 с.
2. Дискусія як метод навчання історії в школі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://history.vn.ua/article/3.html>
3. Петрук В. А., Андрущенко Н. О., Прозор О. П. Ретроспективний аналіз інноваційних методів навчання/ В. А. Петрук, Н. О. Андрущенко, О. П. Прозор // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – Вінниця, 2008. - № 4. – С. 127-131.
4. Пометун О., Пирожниченко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пирожниченко.- К. : Видавництво А.С.К., - 2004. – 194 с.
5. Рекомендація Res (2001) 15 Про викладання історії у XXI столітті в Європі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.coe.kiev.ua/docs/km/r%282001%2915.htm>
6. Яцик І. С. Використання інтерактивних методів навчання при викладанні гуманітарних дисциплін з метою виховання толерантності. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Jazik.php>

The article considers the reasons for changes in the history education and what is due to the need to introduce some knowledge of Religion Studies at the lessons of History of Ukraine in 10-11 classes. Also analyzed the main methods of implementation and their features from the point of view of Religion Studies. The article focuses on the compliance with the recommendations of the Council of Europe, as well as summarized conclusions.

Key words: History of Ukraine, school, religion, method, innovation.

УДК 37.013(477) «18-19»(018)

Кучинська І.О.

СТАНОВЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ДЕРЖАВНОСТІ В СПАДЩИНІ ВІТЧИЗНЯНИХ ПЕДАГОГІВ ПОЧАТКУ ХХ СТ.

У статті розглядається проблематика становлення громадянського виховання, як чинника формування української державності в спадщині вітчизняних педагогів початку ХХ ст.

Ключові слова: громадянське виховання, діяльність, державність.

Розвиток українського суспільства початку ХХ ст. вимагав створення школи, яка б, використовуючи нові методи навчання й виховання, забезпечувала розвиток природних творчих здібностей і задатків кожної дитини, допомагала б кожній молодій людині стати на шлях самостійної, творчої, чесноної праці, відродила б національно-етичні ціннісні орієнтири народу; школи, яка б справді відповідала інтересам кожної дитини і всього українського народу. Але створення такої школи не могло не вплинути і на виховну теорію, яка все більше спрямовувалась на визначення головних пріоритетів щодо формування світогляду підростаючої особистості. Популяризація громадянської ідеї не була стихійною або випадковою. Громадянська мотивація виховання особистості відображала як суспільно-політичні реалії, так і національну ситуацію в Україні.

Педагогічна громадськість не стояла осторонь від тих національно-демократичних перетворень, які відбувалися у цей час. У працях Б. Грінченка, І. Огієнка, С. Русової, Я. Чепіги та ін. підкреслювалася важливість громадянської ідеї у вихованні. Звісно, реалії часу вплинули на новації у виховних ідеях, зумовлюючи і зміну виховних орієнтирів.

У 1905 р. побачив світ найгрунтовніший педагогічний твір Б. Грінченка “На беспросвѣтном пути. Обь украинской школь”, де автор, уболіваючи за здійснення “міровихъ задачъ человеческого существованія” українців, порушив болючі проблеми тогочасної національної освіти: насильну русифікацію народу, хибність і важкість початкового навчання, що розпочинається не материнською мовою, існування лексико-фонетичних відмінностей української і російської мов, які утруднюють початкову освіту українських дітей російською мовою і т.д. Б. Грінченко зазначав “Не лучше ли для всѣхъ вообще, чтобы украинский народъ, как и всякій другой, поскорѣ избавился отъ искажающихъ его духовную природу уродствъ и, возродясь и развившись, дѣятельно принялся вмѣстѣ съ другими за осуществленіе міровыхъ задачъ челевческого существованія” [С. 80—92]. Світосприймання формувало в українських дітей почуття меншовартості, що не могло не вплинути на їх відчуття в майбутньому національної нерівності в суспільстві, де росіянин завжди буде займати прерогативне становище. Б.Грінченко переконував, що “денаціоналізація являється въ то-же время и деморализаціей”, “народъ безъ развивающейся, прогрессирующей мысли, безъ творчества являється въ общечеловѣческой семьѣ больнымъ членомъ, не вносящимъ въ общую сокровищницу пріобрѣтеній челевческого духа ничего своего, не дающимъ туда своего обязательного вклада” [Там само]. Духовно розвинений народ має право на повноцінне майбутнє у національній і громадянській сфері життя поряд з іншими народами. Б. Грінченко вважав, що якщо народ не має достатньої “духовної сили”, то його “не спасе” навіть рідна школа [Там само]. Породжувані невпевненістю і другорядністю громадянські погляди обумовлювалися національною нерівноправністю, що впливало і на формування світогляду. Саме толерантне ставлення до інших народів є, на думку педагога, важливою невід’ємною складовою національного і громадянського розвитку.

Багато міркувань щодо націоналізації та демократизації шкільної освіти в Україні обґрунтовується у педагогічних поглядах Х. Алчевської (“Що читати народіві?”, “Передумане і пережите”), М. Коцюбинського (“Шкільна справа”), С. Васильченка (“Народна школа і рідна мова на Україні”, “Записки учителя”), Т. Лубенця (“Педагогічні бесіди”, “Грамматика”) та багатьох інших. Характерними ознаками демократизації української школи вони вважали принцип народності в освіті й вихованні, навчання рідною мовою, вивчення історії народу, знання природних багатств батьківщини і свого краю, зв’язок навчання з життям, підготовку дітей до трудової діяльності та ін. Вони виступали за розвиток ініціативи вчителів та підвищення їх педагогічної майстерності. Демократизація виховної діяльності розглядалася у аспекті національних і суспільних вартостей.

Значний внесок у розвиток української педагогічної думки початку ХХ ст. зробила видатний педагог С. Русова. У першому номері часопису “Вільна українська школа” видрукувала програмну статтю “Націоналізація школи”. Є автором таких праць, як “Нова школа”, “Перша читанка для дорослих для вечірніх та недільних шкіл”, “Дошкільне виховання”, “Позашкільна освіта”, “Нова школа соціального виховання” та ін. У поглядах видатної вченої С.Русової відтворюється загальновідома істина: громадянські якості особистості формуються з отчого дому, рідної коліски, материнського співу, батьківської турботи. Все це може дати тільки дружна, щаслива родина. Таке виховання, стверджує педагог, починаючись від найпростішого переймання дитиною досвіду у свого найближчого оточення, доходить до широких ідеалів, до глибокої самосвідомості як громадянина, члена держави, сина свого народу.

Особливого значення у формуванні якостей громадянина С. Русова надавала доброму налагодженню навчально-виховних закладах краєзнавчої роботи. Вона була переконана, що ознайомлення дітей з рідною місцевістю, багатствами рідного краю і всієї України має невичерпні можливості: “Дитячий сад як і школа мусить допомагати людям вихованням, освітою, найкраще використовувати свої національно – духовні сили й скарби тієї природи, що розлягається навкруги цих людей” [Русова С. Дитячий сад на національній ґрунті. – Світло. – 1910. — №3. – С. 44–46].

Формування громадянина С. Русова пов’язувала з ефективним використанням найближчого оточення дитини. Сучасне громадянство, на її думку, має складатися не з “дармоїдів”, не з пасивних мрійників, а з робітників, які приносять своєю працею нові скарби в більші і менші соціальні угруповання. Почуття симпатії та справедливості мають бути поширені й охоплювати не тільки кола, найближчі до дитини, але й ширші – націю, людство, весь світ. “Для цього сучасне виховання має розвинути в дітях добродійності, однаково потрібні й для дитини, як майбутнього громадянина, і для самого громадянства, як окремої національної спільноти в її творчій життєвій праці та в її відносинах до других національних колективів” [Русова С. Нова школа соціального виховання. – Катеринослав. – С. 6–7]. На переконання вченої—педагога, у дітей слід розвивати такі “добродійності, як розум, воля, хоробрість і справедливість” [Там само]. Такої ж самої думки був і відомий психолог М. Рубінштейн, який наполягав на тому, що “самими крупними факторами, складаючими характер і людину дитини” є воля і почуття [Див.: М.М. Рубінштейн. Эстетическое воспитание дѣтей.- Москва.- 1915.- с. 4].

Діяльність школярів у дитячих об’єднаннях, за С. Русовою, відіграє важливу роль у становленні особистості, а саме: перебування у них є умовою набуття досвіду соціальної поведінки, формування соціально значущих якостей особистості; розмаїття участі в них дітей розвиває потребу соціального та особистісного вдосконалення; дитяча організація є своєрідною моделлю соціальних відносин, що дає можливість корегувати їх на різних рівнях – з дітьми, дорослими тощо. “Колишня мертва, формальна, лицемірна школа, – вважає С. Русова, – мусить впасти, а на її руїнах має утворитися, народитися нова, живуча й життєва, правдива і весела школа праці, школа соціального виховання, збудована на пошані до особи і розумінні громадянських обов’язків кожною дитиною, кожним учнем нової школи” [Там само, с. 4–5].

Аналізуючи сутність і виокремлюючи засоби громадянського виховання (“Дещо з філософії виховання”), С. Русова серед оточення виділяє “розумові – спіритуальні – елементи, які пізнаються розумом; емоціональні – з явища, які переживаються почуттям, і вольові, які виявляють, чого хоче, чого велить громада”. На її думку, розум пізнає правду і уникає брехні; він відчуває найвищий об’єкт, красу і відвертається від потворності, він бажає добра і втікає від зла. “Правда, краса і добро – ось ті расові ідеали, до яких і прямує дитина шляхом нормального виховання”, – стверджує С. Русова. [Див.: Русова С. Дещо з філософії виховання // Педагогічна спадщина Софії Русової і сучасна освіта /За ред. В.Слісаренко, О.Проскури. – К.:ІЗТН, 1998, – С. 128–140].

Отже, рідне оточення, мовне середовище дитини, товариське гуртування, широка краєзнавча діяльність, побудова нової школи, яка б відповідала національному духу українського народу, є, на думку С. Русової, важливими чинниками формування громадянської культури особистості.

Відомо, що людина не народжується особистістю. Вона стає такою під впливом всієї сукупності природних, соціальних, психологічних і духовних чинників, і насамперед у процесі взаємодії з соціальним середовищем через освіту і виховання, пізнання культури свого суспільства і спілкування з оточенням, де відбувається

становлення і її громадянських поглядів. Відомий український діяч І. Огієнко з цього приводу зазначав: “Людина завжди хоче жити суспільним життям, і завжди прагне, щоб життя це було краще від того, яким воно є. В своєму житті кожна нормальна людина впливає на своє оточення, а коли вона до того й належно здібна, то й підносить це оточення на вищій ступінь”.

Виховання громадянина в розумінні І. Огієнка передбачає формування пріоритету людини, яка є відповідальною за свої вчинки перед Богом, “власною совістю” та перед сподіваннями спільноти, до якої належить, і лише в якій можливе її саморозкриття та самоствердження. І. Огієнко вважав духовну спрямованість визначальною рисою особистості. Це спрямованість на добро, на потреби ближньої людини та на її добробут. Духовна спрямованість майбутнього громадянина, на його думку, характеризується наявністю індивідуальної відповідальності за свої дії та за вчинки інших. Це спрямованість не лише на теперішні безпосередні людські потреби, а й обов’язкова орієнтація на майбутнє. Роблячи наголос на важливості у цьому зв’язку християнських цінностей, він зазначав, що “християнство вимагало зовсім іншого життя, життя морального й чесного, з основою взаємоповаги й любові”. І. Огієнко був переконаний, що “мова, релігія, обряди, епос, народні пісні, мудрість попередніх віків, передання, казки, повір’я, пережитки довгих століть, — усе це склало людину, у нас — українця”. Впливовим фактором громадянського становлення вчений вважав родину, підкреслюючи, що саме “міцна родина – основа громадянства й основа сили народу”. Отже, рідна мова, родинне виховання, досконале вивчення культурної спадщини й оволодіння її здобутками, на думку І. Огієнка, закладає підвалини формування громадянського світогляду, вихованню національно-свідомого громадянина з огляду на духовні та національні потреби.

Педагог С. Чубов у статті “Самоврядування в школі” (1917) акцентує увагу на тому, що при “нових умовах життя, школа повинна виховувати дітей – громадян, котрі повинні сами собою порядкувати” [Див.: “Педагогический журнал” №4-5-6.- Полтава.- с. 23]. Потреба бути корисним для громади, на погляд автора статті, є запорукою громадянського світогляду [Там само].

Відомо, що саме потреби є рушійною силою людської поведінки, діяльності, а також і розвитку. У характері потреб людини, її спрямованості відбивається вся сутність особистості. Головні потреби, смисли, цінності, цілі особистості є центром її спрямованості. Педагог Й. Геп підкреслював, що визначальною потребою громадянського розвитку школярів є їх „самоуправа” [Геп Й. Самоуправа школярів. Київ, 1919]. Він наголошував, що “у школі не сміє бути місця тому грубому казармовому тонові команди, який перейшов уже у прислів’я, який не терпить власних бажань і в коріні вже здавлює кожний спротив” [С. 81]. Адже самоуправа дає учневі “нагоду плекати самодисципліну й віддати свої сили на службу загалові, то вона переходить межі науки і стає справдішнім вихованням на громадянина держави” [Там само, с. 73]. Й. Геп вважав, що шкільний клас для цього є корисним виховним ґрунтом: “Кожна шкільна кляса складається з якогось числа молодих людей, із котрих кожний має свою вдачу, яку хоче і вдержати. За час довголітнього співжиття все більшає взаємний вплив між поодинокими учнями, й мало-помалу вони виростають у невелику, подібну до держави, одиницю, яка потребує певного законного порядку. Таким чином у школі являється така сприятлива нагода до плекання громадянської думки, якої більше ніколи не буде” [Там само, с. 71]. На його думку, потреба у колективній праці має обов’язково вплинути на відчуття громадянської спільності. Він зазначає, що “дитина повинна рано набратися відчуження громадянської спільності. Ту правду, що спільна праця й альтруїзм мають велике значення для справжнього життя в громаді, вона мусить дійсно пережити. Ця правда приходить до її свідомості за поміччю групової роботи, при якій діло одиниці потрібно для діла загалу, та через школу або класу, якщо вони мають

зрозуміння для того, що честь загалу ґрунтується на поведінці одиниці” [Там само, с. 75]. Стосунки, що складаються між членами колективу під час спілкування та взаємодії у процесі реалізації певних спільних завдань, на виконання яких спрямовуються їхні зусилля, сприяють розвитку відповідального ставлення до своїх громадянських обов’язків. Саме громадянські цілі діяльності, її мотиви, організація дій співучасників визначають характер діяльності як усього колективу, так і окремих його членів. Апеляція до „самоуправи” школярів розглядається Й. Гепом як визначальна потреба у становленні їхнього громадянського світогляду. Демократичний тип спілкування, колективна праця, альтруїзм у взаємодіях вважалися педагогом необхідними чинниками громадянського виховного процесу.

Життєвий шлях людини, відображення нею як соціальної, так і громадянської реальності є складною взаємодією її та суспільного громадянського життя. Процес їх взаємовпливу спричинює розвиток і становлення громадянина. Активність громадянина також зумовлена потребою людини належати до громади, сприймати, оцінювати й осмислювати її, ідентифікувати себе із своїм народом, конкретно громадянською спільнотою.

Педагог В. Дюшен у своїй лекції “О социальном воспитании” від 31 травня 1919 р. (Київ) акцентував увагу педагогічної громадськості на визначенні громадянських орієнтирів у вихованні, підготовці відповідальних педагогів, реалізації на практиці дитячого законодавства. Він стверджував, що “задачей Отдела Социального воспитания, является воспитание детей данного государства. Работа эта подразделяется на две основные части: 1) организация центральных учреждений; 2) Проведение в жизнь всей работы воспитания и подготовку педагогов” [С. 4]. Педагог обстоював думку, що “детское законодательство имеет целью выработать целый ряд положений, охраняющих ребенка вплоть до совершеннолетия от подсудности на общих основаниях, охраны детского труда, право вмешательства в его жизнь и т.д.” [Там само, с. 5]. Реалії громадянського життя, зазначає Дюшен, потребують активного втручання педагогічної громадськості у соціальне вирішення проблем виховання. Полегшить цю ситуацію, на його думку, “отдел социального воспитания, который придется разбить на следующие подотделы:

1. Организационно–Педагогический;
2. Детских трудовых коммун;
3. Дошкольного воспитания;
4. Подготовки работников;
5. Клубов и школьных колоний;
6. Архитектурно–Строительный;
7. Общего снабжения” [Там само, с. 4].

“Организационно-Педагогический подотдел” повинен, за визначеністю В. Дюшена, здійснювати захисні функції щодо виховання підростаючої особистості. Дитячі трудові комуни, клуби, шкільні колонії, дошкільні заклади мають перейматися громадянською виховною ідеєю у справі “воспитания детей государства”. Отже, громадянський розвиток, за Дюшеном є невід’ємною складовою соціального становлення особистості. Саме через соціальний аспект дій сприймання, оцінювання, осмислювання себе як громадянина здійснюватиметься потреба належати до конкретної спільноти. Інститути соціалізації, тобто конкретні групи, в яких людина долучається до системи норм, цінностей і соціальних зв’язків, педагог вважав сприятливими умовами формування громадянських поглядів.

Я. Чепіга у статті “До трудової вільної школи” обґрунтував громадянське становлення особистості через принцип соціально-етичної справедливості. “Стара школа, — стверджував він, — прищеплювала дітям агонію волі, вона примушувала дітей цілі години нерухомо сидіти, слухати і дивитись, замість того, щоб рухатись і

самій творити, діяти. І виховувались такою школою непотрібні люди, нікчемні громадяни, нудні, порожні, хіба гідні на те, щоб стогнати та скаржитись на других. ...Так далі бути не може ... це потрібно для добра всієї людськості, яка покладає надію через школу, через освіту здобути корисного, працюючого, активного члена” [276, с. 81—85]. Я. Чепіга наголошує, що школа не повинна порушувати гармонії в житті суспільства “а, як її голос, повинна іти разом з її вимогами”. Соціальна справедливість вимагає, на думку педагога, щоб кожний член громади не тільки “платив за добро й придоби”, які він одержує від громади, але щоб уся його праця, яку він “віддає в загальну суму громадського колективного витвору”, поверталася йому відповідно до частини вкладеної ним праці “цілком повно” [276, с. 83—85].

Я. Чепіга зауважує, що саме принцип соціального життя й соціально-етичної справедливості є основоположним фактором виховання громадянської свідомості. Він зазначає: “Пізнаючи природу оточення й його життя й умови шляхом упертої праці, здобула людина звісну ступінь не тільки соціально-економічного, але й духовно-етичного розвитку ... потрібний корисний працівник-громадянин, який може прикласти свою ініціативу й працю й брати активну участь у витворах колективу” [276, с. 83—85]. Висловлюючи думку, що формування громадянських поглядів не може відбуватися без педагогічного втручання, автор пише: “Нині настав час, коли творча воля педагога найде широке коле прикладання, коли може праця його в перше вилетіть в свободну творчість... учителі, як і народ з рабів стали вільними громадянами, вільними творцями державного тіла, і нас не лякає те, що вони не підготовлені до такого життя; ми віримо, що народ знайде потрібні йому форми, аби сама ідея стала його ідеєю, стимулом нових бажань” [Там само, с. 84—85]. Таким чином, соціально-етична справедливість, свобода, творча ініціатива, колективна праця і педагогічне коригування Я. Чепіга вважав принциповими факторами громадянського становлення. Педагог констатує, що зі зміною політико-економічної ситуації змінюється середовище взаємодії та спілкування людей, ієрархія цінностей і пріоритетів суспільства й особистості, формується нова громадянська поведінка. Потенціал розвитку особистості закладено в ній самій, в її потребах та здібностях, особливо в тих, що спрямовані на взаємодію, самовдосконалення та самоактуалізацію в соціумі. “Діти в праці й в рухові завше веселі й радісні: це їх стихія, це чарівне коло інстинктових потягів, які вона унаслідувала од попередніх поколінь людськості” [Там само, с. 81—82], йшлося у статті. Але розвинути, вдосконалити та закріпити “ці потяги” можна тільки у “трудовій вільній школі”, яка буде дбати про виховні умови соціального та громадянського самовизначення школяра. Отже, формування громадянського світогляду визначалось соціальними критеріями розвитку особистості.

Узагальнюючи викладений матеріал, робимо висновок, що за період 1905-1920 рр. у педагогічних поглядах українських учених домінувала громадянсько-національна ідея розвитку підростаючої особистості. Громадянська спрямованість виховної діяльності обґрунтовувала основні орієнтири її розвитку. Педагоги Б. Грінченко, С. Русова, І. Огієнко, С. Чубов, Й. Геп, В. Дюшен, Я. Чепіга у своїх працях відмічали ефективні напрями громадянського становлення особистості. На думку більшості вчених, успішній реалізації громадянського виховання сприяють такі орієнтири і засоби, як толерантне ставлення до інших народів, краєзнавство, мовне середовище, духовні потреби, самоврядування, побудова нової школи, яка б відповідала національним, соціальним й державним вимогам. Отже, акцентування українськими діячами громадянськості у виховній теорії підтвердило актуальність розвитку громадянського виховання загалом.

Список використаних джерел

1. Кучинська І.О. Виховання духовних цінностей дітей і молоді у творчій спадщині Івана Огієнка / І.О. Кучинська. — Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. — 104 с.

2. Кучинська І.О. Виховання громадянськості в Україні (друга половина XIX – XX ст.): монографія / І.О. Кучинська. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – 196 с.
3. Русова С. Дошкільне виховання / С. Русова. — Катеринослав, 1918.— 63 с.
4. Русова С. Нова школа. / С. Русова.— Катеринослав, 1917.—151 с.
5. Русова С. Ідейні підвалини школи / С. Русова.—Світло.—1913.—Кн. 5.—С.33—39.
6. Вырезка из газеты "Школьное дело" 9 декабря 1912 года // Ф. 707, оп. 229/1912, д. 150 б, Лл. 272 (Матеріали ЦДІАК України).
7. Проект шкільного будівництва на Україні в 1919/20 р. Звіти та інформаційні відомості шкільно-адміністративного підвідділу та секцій про діяльність за травень—червень 1919 р. та нижчих і середніх учбових закладів м. Києва про їх матеріальний стан та стан навчальної та виховної роботи в 1920 р. // Ф. 166, оп. 1, спр. 336, арк. 3 (Матеріали ЦДАВО України).
8. Матеріали про стан соціально-правової охорони дитинства на Україні (постанови, положення, протоколи, звіти, доповіді, доповідні записки). // Ф. 166, оп. 5, спр. 704, арк. 10 (Матеріали ЦДАВО України).

Problematika of becoming of civil education is examined in the article, as a factor of forming of the Ukrainian state system in the inheritance of domestic teachers of beginning of XX item

Key words: *civil education, activity, state system.*

УДК 615.825; 378.4-057.87

Кухарчук С.К.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ У РЕЖИМІ НАВЧАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему рухової активності і працездатності у режимі навчання та відпочинку студентської молоді.

Ключові слова: *навчання, діяльність, динаміка, працездатність, раціоналізація, ефективність.*

Ефективність навчальної діяльності студентів вузів, передусім, залежить від раціонально організованого режиму їх праці та відпочинку.

Раціоналізація режиму навчальної праці та активного відпочинку можлива на основі знань психофізичних характеристик розумової праці студентів, а також особливостей їх життєдіяльності у вузі.

Функції серцево-судинної та м'язової систем у процесі розумової праці змінюються незначною мірою. Відбувається посилення кровообігу мозку та зниження показників периферичного кровообігу. Підвищується навантаження нервової системи, що призводить до уповільнення умовних реакцій на дію різноманітних подразників, збільшується час реакції, знижується обсяг і стійкість уваги, погіршується процес запам'ятовування нової інформації, знижується сила пам'яті, із пам'яті зникає раніш засвоєне.

За умови тривалої розумової праці (3-4 години без перерви) може настати так зване розумове «заклинення», коли навчальний матеріал не сприймається, а увага переключається на об'єкти, віддалені від предмета вивчення. У разі нераціонального поєднання навчальної діяльності та відпочинку настає втома, яку людина суб'єктивно відчуває як стомленість. Однак втома та суб'єктивне відчуття стомленості можуть не збігатися. Так, стомленість може зростати за невдоволеності працею, хоча