

# ОБЩАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 154.2

*Е. Л. Аршинская*

## ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Представлены результаты исследования, проведенного среди учащихся шестых – восьмых классов общеобразовательных школ на предмет наличия учебной перегрузки. Рассмотрены проблемы рациональности организации учебного процесса, распределения учебной нагрузки по дням недели. Проводится сравнительный анализ показателей школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения у школьников с различными показателями учебной нагрузки. Даны рекомендации по психопрофилактике учебных перегрузок в рамках взаимодействия участников образовательного процесса.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, подростковый возраст, учебная нагрузка, учебная перегрузка, эмоциональное состояние, взаимодействие, психопрофилактика.

Еще в древности была замечена зависимость психофизического равновесия и социальной гармонии. В «Каноне врачебной науки» арабского врача Авиценны есть шесть пунктов здоровья, которые приводятся как необходимые для сохранения здоровья: свет и воздух, питание и питье, движение и покой, сон и бодрствование, обмен веществ, эмоции. Этот круг проблем не утратил своего значения и сегодня в сохранении здоровья. Вопросы укрепления нервно-психического здоровья школьников волновали многих ученых еще в начале прошлого века. С. С. Корсаков в первом томе «Курса психиатрии» в 1901 г. отмечал, что главной причиной развития нервно-психических расстройств являются тяжелые условия жизни учащихся. Им впервые было отмечено, что профилактика нервно-психических заболеваний должна осуществляться в масштабе всего государства. В. М. Бехтерев, разрабатывая вопросы профилактики неврозов, уделял большое внимание изучению проблемы воспитания психически здоровой молодежи. О необходимости обратить серьезное внимание на разработку вопросов умственной и психической гигиены учащихся говорил В. Н. Мясищев.

Изначально проблема учебной перегрузки школьников была обозначена на международном уровне в рамках общей психогигиены как науки об укреплении нервно-психического здоровья, предупреждения и борьбы с нервно-психическими заболеваниями. В 1952 г. Международная федерация по психогигиене провела семинар, посвященный охране нервного здоровья и развитию детей младшего возраста. Специально для решения этой проблемы в 1958 г. был создан Национальный комитет психогигиены США, который провел научно-исследовательскую работу по изучению влияния условий среды на психику детей. С 1963 г.

в США стали создаваться центры общественного психического здоровья. В это время в Голландии, Бельгии, Швеции, Норвегии создаются центры охраны здоровья детей и подростков, где работают медики, психиатры и психологи.

В Советском Союзе в 50–60-х гг. XX в. также были проведены исследования детских коллективов. Значительное число работ было посвящено исследованию влияния утомляемости на нервную систему (Павлова, 1957; Косилов, 1959; Вольхина, Крюк, 1960; Пратусевич, 1964). В 1966 г. Т. Д. Демиденко, И. М. Черниловская, наблюдая за здоровьем учащихся вечерних и общеобразовательных школ, пришли к выводу, что среди учеников, совмещающих учебу и работу, наблюдались нарушения в нервно-психической сфере (астенизация, или повышенная возбудимость). Этими же авторами отмечено, что у подростков общеобразовательных школ признаки утомления наблюдались при неправильно спланированной нагрузке. В Киеве В. П. Неделько, О. М. Циборовская в 1969 г. проводили исследование состояния здоровья детей младшего школьного возраста. Н. А. Ананьева в 1971 г. изучала нарушения нервной системы школьников старших классов. Результаты, полученные этими и многими другими авторами, показали широкую распространенность невротических расстройств, таких как головные боли, раздражительность, нарушения сна, случаи утомления.

В 1959-м а затем в 1967 г. на международных конгрессах по школьной и университетской гигиене было подчеркнуто, что суммарная учебная нагрузка 14–18-летних школьников не должна превышать 6–6,5 ч в сутки. В исследованиях гигиенистов и физиологов отмечалось, что учащиеся недостаточно занимаются физической нагрузкой, мало времени находятся на свежем воздухе, недосыпают.

Несмотря на то, что проблема была обозначена более полувека назад, на сегодняшний день она не утратила своей актуальности. Состояние здоровья современных школьников характеризуется устойчивыми негативными тенденциями, ростом числа страдающих заболеваниями и функциональными расстройствами, формирующимися в период обучения в школе. Это подтверждают данные, регулярно предоставляемые НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за время обучения в школе уровень здоровья школьников снижается в 4–5 раз, практически здоровыми оканчивают школу не более 2–4 % [1]. Уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья усугубляются, усиливаются, становятся хроническими и комплексными [2]. Среди факторов риска, формирующих пред- и патологические состояния у детей и подростков, важное место занимают различные стороны учебно-воспитательного процесса. Возрастает психоэмоциональная и физиологическая «цена обучения» [3]. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников

в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. М. М. Безруких отмечает, что функциональное и психологическое напряжение, утомление и здоровье – взаимосвязанные процессы [2].

Поиском путей сохранения здоровья занимаются педагоги, медики, психологи. Достигнуто много в области здоровьесберегающего обучения (Э. Н. Вайнер, Т. Г. Гадельшина, А. В. Ляхович, В. И. Панов, Н. К. Смирнов, М. И. Степанова и др.). Т. Г. Гадельшиной с целью предупреждения отклонений в психическом здоровье подростков выделены базовые характеристики, обеспечивающие психическую адаптацию на высоком уровне [4]. Совместно с С. П. Ждановой исследованы возможности использования психологических средств для сохранения соматического и психического здоровья школьников [5].

В настоящее время с целью сохранения здоровья обучающихся введены Санитарные правила и нормы. Для сегодняшнего школьника учебная нагрузка увеличена. Требования, предъявляемые к организации учебного процесса и отдыху, представлены в табл. 1.

Таблица 1

*Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки и возрастные нормы сна и прогулок в астрономических часах*

Класс	МД нед. образов. нагрузка ч/мин	МД дневная образов. нагрузка в ч/мин	МД дневная нагрузка выполнения д/з в ч/мин	МД общая дневная учебная нагрузка в ч/мин	Нормы продолжительности сна	Нормы продолжительности прогулок
6	22/1320	5,5/330	2,5/150	8/370	10,0	4,0
7	23/1400	5,8/350	2,5/150	8,3/385	10,0	3,5
8	24/1440	6/360	2,5/150	8,5/390	9,5	3,5

МД – максимально допустимая.

С каждым годом повышаются требования общества к уровню образования. В результате современный подросток подвержен воздействию комплекса невротизирующих факторов. В большинстве случаев это неконтролируемый поток аудиовизуальной информации, дополнительные занятия по разным предметам, многочисленные экзамены, сокращение времени пребывания на свежем воздухе. Все это может стать причиной возникновения нарушений в здоровье школьников, спровоцировать возникновение расстройств нервной системы, головные боли и привести к общему ухудшению самочувствия.

Принимая во внимание вышесказанное, можно говорить о том, что с развитием общества проблема не только не решается, но и усугубляется. В современных школах внимательно следят

за тем, чтобы количество уроков в расписании ни в коем случае не превышало допустимые нормативы и в то же время задают большие по объему домашние задания. Многие ученики начиная с начальной школы посещают репетиторов. В большинстве школ, где проводится работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся, она направлена на профилактику наркомании и вредных привычек, различных соматических заболеваний и уже потом на формирование здорового образа жизни, причем акцент делается на физическом здоровье.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния учебной нагрузки на эмоциональное состояние подростков. Выбор методик для сбора данных определялся следующими критериями: возможностью отследить ежедневную и недельную учебную нагрузку школьников среднего звена, изучить влияние учебной нагрузки на психо-

логическое здоровье подростков; возможностью качественного и количественного представления результатов исследования. Основные аспекты исследовательской работы затрагивали показатели организации учебного процесса, рациональность распределения труда и отдыха в течение дня и показатели эмоционального состояния, такие как уровень школьной тревожности, самочувствие, активность и настроение. Изучение организации учебного процесса, труда и отдыха подростков проводилось по анкетам, разработанным М. М. Безруких: «Общая учебная (школьная и внешкольная) нагрузка» и «Режим дня школьника» [6]. Результаты, полученные в ходе анкетного опроса, сопоставлялись с нормативами, регламентированными СанПиНами [7]. Для изучения эмоционального состояния были использованы «Тест школьной тревожности Р. Филипса» и методика «САН», разработанная В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым. В исследовании приняли участие ученики 6–8-х классов школ г. Иркутска и Иркутской области в возрасте от 11 до 15 лет, всего 150 человек, по 50 человек из каждой параллели, из них 54 мальчика и 96 девочек.

После анализа результатов по двум анкетам все школьники были разделены нами на три группы:

1-я группа – значительно перегруженные школьники, недельная и дневная учебная нагрузка у которых превышает нормативы, допустимые СанПиНами, эти школьники ежедневно затрачивают больше времени на выполнение домашних заданий и посещение факультативов;

2-я группа – незначительно перегруженные, те у кого отмечено превышение допустимых нормативов на посещение дополнительных и индивидуальных занятий, следовательно дневная учебная нагрузка превышена;

3-я группа – школьники, учебная нагрузка у которых не превышает допустимых нормативов.

В процентном отношении распределение по группам представлено на рис. 1.

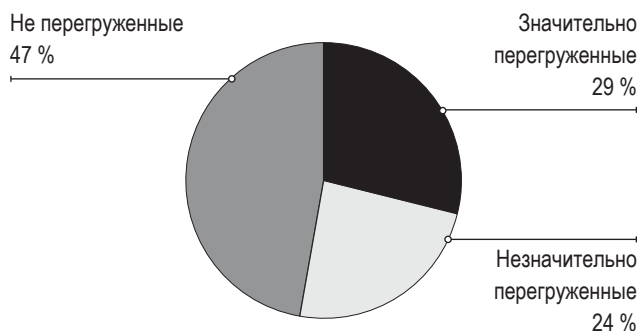


Рис. 1. Группы испытуемых по распределению учебной нагрузки

Распределение дневной учебной нагрузки в группах представлено в табл. 2.

Таблица 2  
Распределение дневной учебной нагрузки в группах (в среднем в день)

Группа	Время, мин	Факультативы (кол-во чел., %)	Дополнительные занятия по предметам (кол-во чел., %)	Индивидуальные дополнительные занятия (кол-во чел. %)
1-я	0	29	43	68
	10–30	53	37	12
	30–60	18	11	9
	60–125	–	9	11
2-я	0	31	50	83
	10–30	66	44	11
	30–60	3	6	6
3-я	0	70	73	99
	10–30	30	27	1

Как видно из табл. 2, перегрузка у школьников первых двух групп складывается в результате посещения факультативных, дополнительных и индивидуальных занятий. Учеников, посещающих факультативы в первой группе – 71 %, во второй – 69 % и в третьей – 30 %. Дополнительные занятия посещают 57 % обучающихся первой группы, 50 % учеников второй группы и 27 % – третьей. Индивидуальные занятия посещают 32 % учеников первой группы, 17 % – второй группы и 1 % – третьей группы. Время, затрачиваемое на занятия учениками разных групп, тоже неодинаково, школьники, включенные в первую и вторую группы посещают эти занятия по времени дольше, чем подростки третьей группы.

Следующий показатель это время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий основных и дополнительных. В первой группе рекомендуемые нормы 2,5 ч в день превышены у 32 % школьников. Дополнительные домашние задания в первой группе выполняет 89 % обучающихся, в среднем на это уходит от 10 мин до 3 ч в день. Во второй группе 78 % учащихся тратит на выполнение дополнительных заданий от 10 до 70 мин в день. В третьей группе 77 % выполняют дополнительные домашние задания и тратят на это от 10 до 80 мин в день.

В табл. 3 представлено распределение учебной нагрузки по дням недели в каждой группе. Здесь можно увидеть, что даже школьники третьей группы в отдельные дни недели перегружены учебой. Максимальная нагрузка во всех трех группах приходится на первые три дня учебной недели.

Таблица 3

Распределение учебной нагрузки в группах по дням недели

День недели	1-я группа			2-я группа			3-я группа		
	нет превышения, %	≤60 мин, %	65–340 мин, %	нет превышения, %	≤60 мин, %	65–335 мин, %	нет превышения, %	≤60 мин, %	≥65–255 мин, %
Понедельник	7	14	79	19	72	9	71	19	10
Вторник	14	13	73	56	30	14	81	9	10
Среда	11	16	73	78	16	6	83	8	9
Четверг	18	14	68	81	19	0	90	6	4
Пятница	27	23	50	67	16	14	89	8	9
Суббота	71	15	14	75	22	3	99	1	0
Воскресенье	71	22	7	100	0	0	100	0	0

Результаты анкеты 2 «Режим дня школьника» позволили сделать выводы о том, насколько рационально используют учащиеся свое свободное время, восстанавливают ли силы организма за счет прогулок на свежем воздухе и полноценного сна. Полученные данные позволяют говорить о том, что ученики всех трех групп не придерживаются рекомендуемых норм. Соблюдают время, необходимое для сна – 10 ч, в первой группе 14 % школьников, во второй – 31 %, в третьей только 10 %. Не досыпают один час 36 % школьников первой группы, 44 % учеников второй группы и 33 % учащихся третьей группы. Сокращение времени на сон от двух до трех часов ежедневно отмечается у 50 % подростков в первой группе, от двух до четырех часов у 25 % школьников второй группы и от двух до трех с половиной часов у 57 % учеников третьей группы.

Сокращение времени пребывания на свежем воздухе отмечено у всех опрошенных. Соблюдают нормативы 2,5 ч в первой группе 39 %, во второй – 28 %, в третьей – 40 %. Время прогулок сокращено от 30 до 60 мин у 23 % школьников первой группы, у 27 % второй и у 26 % подростков третьей группы. На 1,5–2 ч сокращено время прогулок у 36 % школьников первой группы, у 39 % второй группы и у 27 % третьей. В каждой группе есть школьники, которые вообще не гуляют: в первой группе таких подростков 2 %, во второй – 6 %, а в третьей – 7 %.

Как показывают результаты анкеты «Режим дня школьника», учащимся, максимально задействованным в учебном процессе, а именно первой и второй групп, учебные занятия не мешают достаточно плотно занять оставшееся свободное время. Данные по занятости в свободное время представлены на рис. 2.

В каждой группе есть ребята, злоупотребляющие просмотром телепередач и нахождением за компьютером. На рис. 3 представлено выраженное в процентах количество учащихся, значительно превышающих допустимые нормативы до 5,5 ч

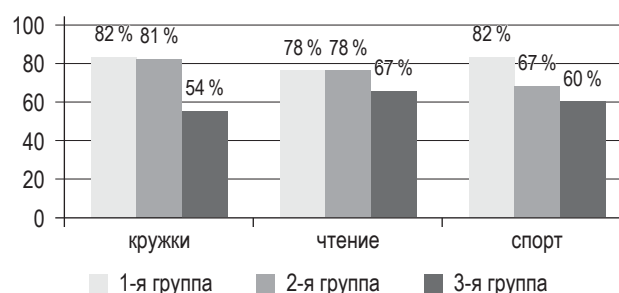


Рис. 2. Распределение свободного времени в группах

в день, большинство подростков находится в группе не перегруженных учащихся.

Таким образом, можно говорить о том, что информатизация современного общества оказывает значительное влияние на всех школьников. Многие становятся жертвами информационного потока из-за неумения контролировать и определять необходимость и значимость поступающей информации. Больше всех этому подвержены школьники, не загруженные учебными занятиями. Проведенный нами анализ показателей эмоционального состояния учащихся всех трех групп подтверждает этот факт. В табл. 4 представлено процентное распределение результатов в группах по методике «САН».

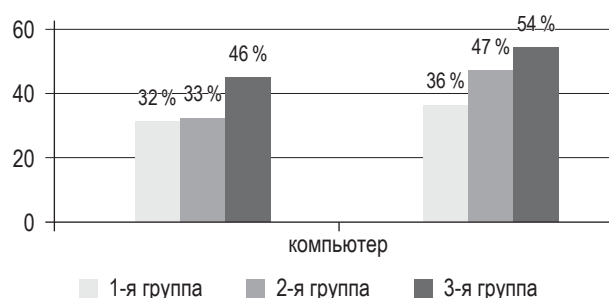


Рис. 3. Распределение учащихся по превышению нормативов проведения времени за компьютером и телевизором



Таблица 4

## Распределение показателей самочувствия, активности, настроения по группам, %

Психофизиологический показатель	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	норма	снижение	норма	снижение	норма	снижение
Самочувствие	75	25	66	34	60	40
Активность	50	50	50	50	57	43
Настроение	77	23	72	28	71	29

Здесь можно увидеть, что снижение хорошего самочувствия наблюдается от категории значительно перегруженных к категории не перегруженных. Показатели самочувствия находятся в норме у 75 % школьников первой группы, во второй группе таких учеников 66 %, в третьей – 60 %. По уровню активности подростки первых групп также превосходят не перегруженных школьников. Показатели настроения распределяются примерно одинаково во всех трех группах, но учащихся с пониженным настроением больше в третьей. В первой группе у 16 % распределение показателей находится в диапазоне оптимального уровня от 5 до 5,5 баллов, во второй группе у 11 %, в третьей – у 20 %. Повышенные показали настроения от 5,5 до 7 баллов преобладают в первых двух группах – 61 % в каждой группе, а в третьей – 51 %. Таким образом, показатели самочувствия, активности и настроения выше у тех школьников, учебная и неучебная нагрузка у которых больше, так как в течение дня они чередуют различные виды интеллектуальной

и физической активности по сравнению с учащимися третьей группой.

Результаты выполнения теста школьной тревожности Р. Филлипа представлены в табл. 5. Здесь можно отметить, что значительных отличий между всеми тремя группами не отмечается. Тем не менее у школьников двух первых групп более высокий средний показатель общей тревожности. В первой группе высокий уровень тревожности, связанный с фрустрацией потребности в достижении успеха, с проблемами в отношениях с учителями и страх ситуации проверки знаний. Во второй группе отмечены повышенные показатели по двум шкалам – переживание социального стресса и низкая физиологическая сопротивляемость. Но и в третьей группе отмечаются повышенные показатели – это страх самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Таким образом, можно говорить, что в группе значительно перегруженных учащихся уровень школьной тревожности по общим и отдельным показателям выше, чем в двух других группах.

Таблица 5

## Распределение показателей уровня школьной тревожности по группам

Показатель общей тревожности	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	пов.	выс.	пов.	выс.	пов.	выс.
	50–75 %	> 75 %	50–75 %	> 75 %	50–75 %	> 75 %
Общая тревожность в школе, %	22	9	14	5	12	1
Переживание соц. стресса, %	11	3	11	14	26	4
Фрустрация потребности в достижении успеха, %	4	3	11	1	25	1
Страх самовыражения, %	48	11	46	9	30	19
Страх ситуации проверки знаний, %	14	4	37	14	43	10
Низкая физиологическая сопротивляемость, %	16	9	12	10	18	9
Проблемы в отношениях с учителями, %	32	7	14	5	23	1

Таким образом, у школьников, перегруженных учебными занятиями, отмечаются повышенные показатели школьной тревожности, хроническое пребывание в таком состоянии является мощным невротизирующим фактором, что в свою очередь может привести к нарушениям в нервно-психическом здоровье. У школьников, не загруженных учебными занятиями, отмечается пониженный фон настроения, их эмоциональное самочувствие хуже, поскольку свою незанятость учебной работой они компенсируют тем, что тратят это время на компьютер и просмотр телевизора. Кроме того, именно среди этих школьников большой процент тех, кто пренебрегает временем, отведенным на полноценный отдых – сон

и прогулки, что также приводит к снижению показателей эмоционального благополучия. Проведенное исследование позволяет говорить о том, что большинство учащихся не владеет навыками рациональной организации интеллектуального труда и свободного времени. В условиях современного общества это может привести не только к проблемам, связанным с психологическим здоровьем, но и к трудностям получения профессионального образования и самореализации личности.

В настоящее время большинством психологов признается, что наиболее эффективным способом сохранения здоровья школьников является своевременно организованная в образовательном учре-

ждении психопрофилактическая работа. Н. В. Жигинас рекомендует включать в психопрофилактический комплекс занятия по формированию «здорового образа жизни», регуляцию режима отдыха, оптимизацию условий труда [8]. Приоритетной должна стать первичная психопрофилактика, когда психолог начинает работать еще до возникновения проблемы на уровне психологического просвещения. Оптимизировать распределение учебной нагрузки, скорректировать эмоциональное состояние возможно только в том случае, если организовать эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации, пе-

дагогов, родителей, самих обучающихся [9]. На этом самом важном и начальном этапе возникают затруднения, вызванные наличием агрессивно-защитных форм поведения [10], в фиксировании на трудностях, чувстве усталости, неспособности видеть позитивные результаты своей работы, неадекватности самооценки и «Я-концепции» [11]. Поэтому ведущая роль по решению проблемы принадлежит практическому психологу, очень многое зависит от его позиции, личностных качеств, способности установить доброжелательные доверительные взаимоотношения со всеми, кто к нему обращается.

### Список литературы

1. Ляхович А. В. Обучение здоровью и профилактика заболеваний школьников // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2010. № 12. С. 43–49.
2. Безруких М. М. Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей // Вестник практической психологии образования. 2011. № 1. С. 16–21.
3. Вишневецкий В. А., Агаджанян Н. А., Марьяновский А. А., Гулин А. В. Психоземotionalная и физиологическая «цена обучения» и результаты учебной деятельности на различных этапах школьного онтогенеза // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 83–89.
4. Гадельшина Т. Г. Структурно-уровневая концепция психической адаптации // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2011. Вып. 6. С. 161–164.
5. Гадельшина Т. Г., Жданова С. П. Методология создания ресурсосберегающей стратегии концентрированного обучения // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 11. С. 103–107.
6. Безруких М. М. Материалы курса «Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса»: учеб.-метод. пос. М.: Пед. ун-т «Первое сентября», 2006. 44 с.
7. Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление [Главного государственного санитарного врача РФ] от 29.12. 2010 № 189 // Администратор образования. 2011. № 8. С. 21–61.
8. Жигинас Н. В. Теретические и концептуальные основы профилактики психического здоровья студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 6. С. 71–75.
9. Аршинская Е. Л. Психопрофилактика в школе как способ сохранения психологического здоровья в пубертатный период // Вестн. Восточно-Сибирской гос. акад. образования. 2012. Вып. 16. (Серия: Педагогические науки). С. 140–143.
10. Корытова Г. С., Черкасова О. А. Анализ подходов к исследованию проблемы педагогического взаимодействия преподавателя с учащимися // Вестн. Воронежского ин-та МВД России. 2011. № 2. С. 193–197.
11. Семенова Е. А., Аршинская Е. Л., Жупиева Е. И. Взаимодействие и психопрофилактика в образовании // Альманах современной науки и образования: сб. ст. Тамбов: Грамота, 2013. № 11. С.173–174.

Аршинская Е. Л., аспирант.

**Восточно-Сибирская государственная академия образования.**

Ул. Нижняя Набережная, 6, Иркутск, Россия, 664011.

E-mail: larshinskaya@yandex.ru

*Материал поступил в редакцию 18.11.2013.*

*E. L. Arshinskaya*

### THE INFLUENCE OF TRAINING WORKLOAD ON THE EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN

The results of the tests interviewed on training overloads among the students of 6–8 forms of comprehensive schools have been reported. The problems of efficient organization of classes and scheduling of training process throughout a week have been discussed. Comparative analyses of such marks as school anxiety, well-being, activity and mood for students with different level of training loads have been made. The recommendations on psychic prophylaxis of training overloads in the frameworks of cooperation of educational parties have been proposed.

**Key words:** *mental health, adolescence, training workload, training overloads, emotional state, cooperation, psychic prophylaxis.*

### References

1. Lyakhovich A. V. Teaching to health and preventive health care of pupils. LSF. *Life safety fundamentals*, 2010, no. 12, pp. 43–49 (in Russian).
2. Bezrukih M. M. School and domestic risk factors and their influence on physical and mental health. *Bulletin on Practical Educational Psychology*, 2011, no.1, pp. 16–21 (in Russian).
3. Vishnevskiy V. A., Aghadzhanian N. A., Maryanovskiy A. A., Gulin A. V. Psychoemotional and physiological “price of teaching” and results of educational efforts during different stages of school ontogenesis. *Theory and practice of physical culture*, 2011, no. 6, pp. 83–89 (in Russian).
4. Gadel'shina T. G. Structural and mental concepts of mental adaptation. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2011, vol. 6 (108), pp. 161–164 (in Russian).
5. Gadel'shina T. G., Zhdanova S. P. Creational conception of resource-saving strategy of centralized education. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2009, vol. 11 (89), pp. 103–107 (in Russian).
6. Bezrukih M. M. *Materials of lecture course: Psychophysiological bases for effective learning process*. Educational supplies. Moscow, Pedagogicheskiy universitet, Pervoe sentyabrya Publ., 2006. 44 p. (in Russian).
7. About approval of SanPiN 2.4.2. 2821-10 Sanitary-epidemiological requirements for the conditions and arrangements of educational process at educational establishments: Resolution of Russian Federation's chief health official on December 29, 2010, no. 189. *Educational administrator*, 2011, no. 8, pp. 21–61. (in Russian).
8. Zhiginas N. V. Theoretical and conceptual bases of preventive measures of psychological health of students. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2009, no. 6 (84), pp. 71–75 (in Russian).
9. Arshinskaya E. L. Psychoprophylaxis at school as the method to keep the psychological health in puberty. *Bulletin of the East Siberian State Academy of Education, section «Pedagogical Sciences»*, 2012. January-June, no. 16, pp. 140–143 (in Russian).
10. Korytova G. S., Cherkasova O. A. Analysis of approaches to investigate the problem of pedagogical interaction between teacher and student. *Bulletin of Voronezh Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2011, no. 2, pp. 193–197 (in Russian).
11. Semenova E. A., Arshinskaya E. L., Zhupieva E. I. Cooperation and psychoprophylaxis during educational process. *Literary miscellany of up-to-day science and education: Book of papers*. Tambov, Gramota Publ., 2013, no. 11, 173–174 p. (in Russian).

**East Siberian State Academy of Education.**

Ul. Nizhnyaya naberezhnaya, 6, Irkutsk, Russia, 664011.

E-mail: larshinskaya@yandex.ru