

*На правах рукописи*

Нургатина Ирина Ефимовна

**Интеграция педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста**

**13.00.01. – общая педагогика,  
история педагогики и образования**

***АВТОРЕФЕРАТ***

*диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук*

**Казань – 2004**

Работа выполнена на кафедре педагогики гуманитарных факультетов Казанского государственного педагогического университета.

<b>Научные руководители:</b>	Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор <b>Вилькеев Джавдат Валиевич</b>  кандидат биологических наук, доцент <b>Самигуллин Габдулхай Халилович</b>
<b>Официальные оппоненты:</b>	доктор педагогических наук, доцент <b>Добротворская Светлана Георгиевна</b>  кандидат педагогических наук, доцент <b>Коротаяева Людмила Анатольевна</b>
<b>Ведущая организация:</b>	государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Башкирский государственный педагогический университет»

Защита состоится 9 ноября 2004 года в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.081.02 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора наук в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова – Ленина» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д.18, корп. 2, ауд. 309.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского ГОУВПО «Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова – Ленина»

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2004 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
доктор педагогических наук,  
профессор

Л.А. Казанцева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

**Актуальность исследования.** На современном этапе развития Российского общества особо возросло значение сохранения и укрепления здоровья человека.

По данным Минздрава РФ из 6 миллионов школьников, прошедших профилактические осмотры в возрасте 15-17 лет, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. У 40-45% из них имеются серьезные морфофункциональные отклонения, при этом у каждого второго школьника наблюдается сочетание нескольких хронических заболеваний с различными функциональными нарушениями, что существенно ослабляет организм. По статистическим данным республики Татарстан количество подростков, относимых к 1 группе здоровья, прогрессивно уменьшается: так, если в 1990 году 41,7% подростков были признаны здоровыми, в 1999 г. – 20,0%, в 2000 г. – 19,2%, то уже в 2004 г. – 17,5%.

По данным специальных исследований, проведенных кафедрами детской психиатрии и НИИ психиатрии РФ, распространенность основных форм психических заболеваний в подростковом возрасте составляет 20-25%.

Подростковый возраст – особый, психически ранимый, незащитный возраст, не случайно алкоголизация, наркологизация населения начинается именно в данной возрастной категории. Число подростков в Республике Татарстан, состоящих на учете с диагнозом наркомания по сравнению с 1999 годом увеличилось в 1,7 раза.

Научная актуальность данного исследования объясняется тем, что хотя практическая потребность в психическом и физическом оздоровлении учащихся подросткового возраста крайне велика, в педагогической литературе эта тема разработана недостаточно. Есть общие работы, направленные на создание валеологической службы (Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов, Л.А.Коротаева, Л.Г.Татарникова, Е.О.Школа и др.), о формировании валеологической культуры младших школьников (Л.И. Баянова), но нет специальных работ, направленных на интеграцию педагогических условий для оздоровительной работы с учащимися подросткового возраста.

Отдельные школы делают акцент в своей деятельности на физическое оздоровление детей, другие – на духовно-нравственное воспитание. Работа в образовательных учреждениях не направлена на интеграцию условий для психического и физического оздоровления подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы по вопросам организации оздоровительной работы с подростками и изучения опыта работы общеобразовательных учреждений были выявлены следующие противоречия:

- между непрерывным ухудшением состояния психического и физического здоровья учащихся подросткового возраста и необходимостью применения со стороны общества и педагогических учреждений эффективных, научно - обоснованных мер по укреплению психического и физического здоровья подростков;
- между объективной необходимостью целенаправленной работы в школах по психическому и физическому оздоровлению подростков и повсеместным отсутствием, какой - либо эффективной работы в данном направлении в общеобразовательных учреждениях;
- между необходимостью применения в школах научно - обоснованной системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста на основе интеграции всех факторов, обеспечивающих успешную деятельность педагогического коллектива в данном направлении и отсутствием разработанности такой интегрированной системы в педагогической науке.

Вышеуказанные противоречия на теоретико-педагогическом уровне выражаются в форме **проблемы** исследования: как существенно повысить эффективность оздоровительной деятельности на основе интеграции педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

Эта проблема обусловила **тему** диссертационного исследования: «**Интеграция педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста**».

**Цель исследования** - разработать и реализовать систему педагогических условий, ориентированных на интеграцию психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

**Объектом исследования** является процесс психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста

**Предметом исследования** являются комплекс педагогических принципов и условий интеграции процесса психического и физического оздоровления подростков.

**Гипотеза исследования:** организация системы работы в школе по психическому и физическому оздоровлению учащихся подросткового возраста может достигнуть более высоких результатов, если строить педагогическую деятельность на основе содержательной *реализации следующих педагогических принципов:*

интеграции педагогических условий, на основе которой должна быть разработана система психического и физического оздоровления подростков; изучение возрастных и индивидуальных особенностей в сочетании с комплексной диагно-

стикой психического и физического развития подростков; единство валеологического и педагогического аспектов деятельности педагогического коллектива; единство психического и биологического развития детей; усиление системы взаимодействия деятельности педагогического коллектива, школы и семьи;

***на основе интеграции следующих педагогических условий:***

- ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе;
- на основе четко выделенных критериев, диагностирование уровня психического и физического здоровья подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка;
- направленность содержания образования и воспитания школьников на их нормальное психическое и физическое развитие;
- обеспечение единства психического и физического оздоровления подростков, при котором реально достигается позитивное влияние психического здоровья на физическое здоровье и наоборот;
- применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков;
- совместная деятельность педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированная на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой возникла необходимость решения следующих **задач исследования:**

1. Проанализировать организацию оздоровительной работы с учащимися подросткового возраста в общеобразовательных учреждениях и состояние решения этой проблемы в педагогической науке.
2. Определить содержание, цели, задачи, принципы и условия организации деятельности по психическому и физическому оздоровлению учащихся подросткового возраста.
3. Выявить основные педагогические условия для интеграции психического физического и оздоровления подростков с учетом возрастных особенностей их развития и разработать модель валеологической культуры учащихся данной возрастной группы;
4. На основе педагогических принципов и условий разработать и внедрить в общеобразовательное учреждение интегрированную модель системы психического и физического оздоровления подростков, экспериментально-опытным путем доказать её эффективность;

5. Разработать и применить в процессе экспериментальной работы критерии измерения уровня психического и физического здоровья учащихся подросткового возраста.

**Методологической основой исследования** явились: психологическая теория личности и её формирования (Б.Г.Ананьев, А.Г.Асмолов, Л.И.Божович, А.Н.Леонтьев, А.Маслоу, А.В.Петровский, Р.Роджерс); теории социализации личности (Л.П.Буева, В.Е.Каган, Р.А.Фахрутдинова, В.А.Ядов); концепции целостного педагогического процесса (Ю.К.Бабанский, В.И. Загвязинский, В.С.Ильин), воспитание и творческая самореализация личности (В.И. Андреев, В.Г.Каташев, Ф.Л.Ратнер ).

**Концептуальная база исследования.** При характеристике сущности оздоровительной работы в общеобразовательном учреждении мы опирались на теоретические знания в области: а) медицины и гигиены (М.В.Антропова, Н.М.Амосов, А.Г.Хрипкова); б) физиологии (И.А.Аршавский, Н.А.Бернштейн). Разработка интегрированной модели психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста была бы невозможной без изучения: а) возрастных особенностей развития школьников подросткового возраста (Д.В. Колесов, И.Ф. Мягков, Л.Ю. Сироткин, Д.И.Фельдштейн), б) концепций по ориентации личности на здоровый образ жизни (Г.К.Зайцев, Ю.П.Лисицин, П.Ф.Лесгафт), в) педагогической валеологии (Р.И.Айзман, И.И.Брехман, С.Г.Доброворская, В.В.Колбанов, Л.А.Коротаева, Л.Г.Татарникова, Е.О.Школа).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами была использована совокупность следующих методов педагогического исследования:

- теоретический (анализ и синтез, теоретическое моделирование);
- изучение и обобщение передового педагогического опыта;
- эмпирические методы (наблюдение, беседы, анкетирование, тестирование);
- эксперимент (диагностический, формирующий);
- количественный и качественный анализ результатов опытно-экспериментальной работы с использованием методов математической статистики.

Опытно – экспериментальной базой теоретического исследования составили труды отечественных и зарубежных учёных по психическому и физическому оздоровлению учащихся. Основная научно – исследовательская работа осуществлялась в 5-х, 7-х и 8-х классах общеобразовательной школы №32 г. Набережные Челны.

**Этапы исследования.** В диссертации обобщены результаты исследования проведенного с 1999 по 2004 годы. В исследовании можно условно выделить четыре основных этапа:

**Первый этап** (1999 – 2000 гг.) был связан с теоретическим анализом психолого–педагогической литературы по проблеме исследования; изучением состояния проблемы в педагогической практике; разработкой логики и способов реализации интегрированной модели системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

**Второй этап** (2000 – 2001гг.) включал в себя разработку и формулировку в рабочей гипотезе педагогических принципов и условий интеграции для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

**Третий этап** (2001 – 2003 гг.) связан с опытно – экспериментальной работой, в задачу которого входила проверка эффективности предложенной нами интегрированной модели по оздоровлению подростков, реализуемой на основе интеграции педагогических условий.

**Четвертый этап** (2003 – 2004 гг.) представлял собой анализ и обобщение результатов теоретической и опытно – экспериментальной части исследования, корректировку выводов и текстовое оформление диссертации.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

1. Представлена авторская интерпретация понятий психическое и физическое здоровье, которые понимаются как:

*Психическое здоровье* – это нормальное функционирование и изменение всех психических процессов, состояний и свойств индивида, характеризующее устойчивое развитие психики личности в соответствии с биологическими, социальными, психологическими и педагогическими закономерностями развития.

*Физическое здоровье* – это нормальное функционирование и полноценное развитие, как всего организма, так и его отдельных систем и подсистем в соответствии с общебиологическими закономерностями, индивидуально – типологическими особенностями, а также внутренними и внешними условиями.

2. С опорой на разработки валеологии о здоровом образе жизни, о сохранении и укреплении здоровья, определений психического и физического здоровья разработана модель валеологической культуры подростка, учитывающая особенности психического и физического развития учащихся подросткового возраста. Данная модель, включает в себя: цель; виды деятельности учащихся подросткового возраста, организуемые под руководством педагога; способности и умения, формируемые в процессе организации деятельности учащихся по оздоровлению психики и организма.

3. На основе данных о состоянии психического и физического здоровья современных подростков, модели валеологической культуры подростка, с учетом задач психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста разработаны, экспериментально обоснованы и научно апробированы следующие интегрированные педагогические условия по психическому и физическому оздоровлению учащихся подросткового возраста:

- ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе;
- на основе четко выделенных критериев, диагностирование психического и физического здоровья подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка;
- направленность содержания образования и воспитания школьников на их нормальное психическое и физическое развитие;
- обеспечение единства психического и физического оздоровления подростков, при котором реально достигается позитивное влияние психического здоровья на физическое здоровье и наоборот;
- применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков;
- совместная деятельность педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированная на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса.

4. Содержательно раскрыты интегрированные педагогические принципы и условия психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

- санитарно – гигиенические условия, осуществляющиеся в единстве со стимулированием санитарно – гигиенической культуры подростков путем введения соответствующих ситуаций при изучении предметных циклов в школе;
- систематическая организация часа здоровья для учащихся подросткового возраста на свежем воздухе практически при любых погодных условиях;
- комплексная диагностика психического и физического здоровья подростков должна быть отражена в индивидуальной карте здоровья каждого учащегося, которую целесообразно обновлять 2 раза в год, а результаты этой диагностики должны содержательно раскрывать взаимосвязь психического и физического здоровья, для самих подростков, их родителей и педагогов;
- педагогическая ориентация на самооздоровление подростков путем гибкого и вариативного применения традиционных и инновационных форм;

- интеграция педагогического коллектива, подростков и семьи целесообразно осуществлять на всех крупных мероприятиях по оздоровительной деятельности подростков с показом наиболее эффективных приемов и методов самооздоровления;
- активное внедрение микропрактик для саморегуляции психических состояний подростков (приемы медитации, саморегуляции);

5. Разработана и экспериментально проверена интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста, включающая в себя: цель, задачи, педагогические принципы и условия, а также содержание, формы и методы деятельности педагогического коллектива в решении задач оздоровления учащихся подросткового возраста.

6. Теоретически обоснованы, разработаны и экспериментально проверены критерии психического и физического здоровья, включающие в себя:

Показатели психического здоровья, на основе которых определяются высокий, средний и низкий уровни:

- наличие или отсутствие нервно - психических заболеваний;
- наличие и степень умственной утомляемости;
- степень эмоционального настроения (устойчиво положительный, положительный, подавленный);
- степень включенности в общественную жизнь класса.

На каждом из трех уровней данные психического здоровья отличаются по количественным характеристикам.

Показатели физического здоровья, на основе которых определяются высокий, средний и низкий уровни:

- отсутствие или наличие соматических заболеваний, заболеваний органов зрения, опорно - двигательного аппарата;
- отсутствие или наличие наследственных патологий;
- количество пропусков занятий по болезни в течение года;
- степень включенности подростка в спортивно - оздоровительную деятельность (посещение спортивных секций, участие в спортивных соревнованиях).

На каждом из трех уровней данные физического здоровья отличаются по количественным характеристикам.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что:

- дано раскрытие и теоретическое обоснование сущности и особенностей оздоровительной работы с подростками в общеобразовательном учреждении, определены цели, задачи, педагогические принципы, которые в определенной ме-

ре уточняют и конкретизируют современную педагогическую теорию психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста;

- сформулированные автором определения «психическое здоровье», «физическое здоровье», «система психического и физического оздоровления подростков» являются дополнением к уже имеющимся понятиям об организации психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста;

- обоснованы педагогические условия интеграции для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста;

- определены критерии оценки психического и физического здоровья подростков;

- разработана диссертантом модель валеологической культуры подростка. Она конкретизирует уже имеющиеся представления о валеологической культуре личности;

- сформулированы теоретические положения, на основе которых спроектирована интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке научно - обоснованной интегрированной модели системы психического и физического оздоровления подростков, а также в определении структуры формирования валеологической культуры подростков, что позволит повысить в школах научно - практический уровень организации оздоровительной работы. Разработанные критерии измерения психического и физического здоровья подростков и комплекс диагностических методик, использованных в диссертации, могут быть широко использованы и в других учебных заведениях для решения задач оздоровления школьников.

**Достоверность** научных положений и выводов, сделанных в диссертации, обеспечена разнообразием и взаимодополняемостью методов и методик, их адекватностью целям и задачам исследования, проведением опытно – экспериментальной работы, характеризующейся стабильностью полученных в ходе нее результатов.

**На защиту выносятся следующие основные положения:**

- 1). Организация системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста является одним из важнейших компонентов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении. Она определяется как упорядоченная совокупность и единство элементов учебно-воспитательного процесса, направленных на формирование валеологической культуры подростка,

а также знаний и умений, позволяющих успешно решать задачи психического и физического оздоровления.

2) модель валеологической культуры подростка, разработанная на основе представлений валеологии о здоровом образе жизни, о сохранении и укреплении здоровья и определений психического и физического здоровья.

3). Наиболее значимыми *педагогическими условиями*, интегрированными в единую систему психического и физического оздоровления подростков, являются:

- ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе;

- на основе четко выделенных критериев психического и физического здоровья диагностирование подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка;

- направленность содержания образования и воспитания школьников на их нормальное психическое и физическое развитие;

- обеспечение единства психического и физического оздоровления подростков, при котором реально достигается позитивное влияние психического здоровья на физическое здоровье и наоборот;

- применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков;

- совместная деятельность педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированная на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса.

4). Для эффективной организации оздоровительной работы с подростками необходимо создание интегрированной модели системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Данная модель состоит из взаимосвязанных между собой компонентов:

- цели: обеспечение психического и физического здоровья подростка, комплексное диагностирование, укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;

- задач: комплексное диагностирование уровня психического и физического здоровья, коррекция и укрепление психического и физического здоровья подростков, профилактика, нервно – психических, соматических заболеваний, предупреждение распространения вредных привычек;

- педагогических принципов и интегрированных педагогических условий организации системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста;

- содержания деятельности педагогического коллектива, подростков и семьи, направленных на формирование психического и физического оздоровления подростков;

- традиционных и инновационных форм и методов работы по психическому и физическому оздоровлению подростков.

4). Комплексная диагностика уровней психического и физического здоровья учащихся подросткового возраста осуществляется через соответствующий набор критериев:

- *психическое здоровье* определяется через наличие или отсутствие нервно - психических заболеваний; наличие и степень умственной утомляемости; степень эмоционального настроения (устойчиво положительный, положительный, подавленный); степень включенности в общественную жизнь класса.
- *физическое здоровье* определяется через отсутствие или наличие соматических заболеваний, заболеваний органов зрения, опорно - двигательного аппарата; отсутствие или наличие наследственных патологий; количество пропусков занятий по болезни в течение года; степень включенности подростка в спортивно - оздоровительную деятельность (посещение спортивных секций, участие в спортивных соревнованиях).

**Обсуждение и внедрение результатов исследования** осуществлялось на XXIV научной конференции молодых ученых и специалистов (г. Казань, 2003 г.); на международной научно – практической конференции «Стимулирование мотивации творческого саморазвития личности» (г. Наб. Челны, 2003 г.); на международной научно – практической конференции «Самосовершенствование, самореализация личности: психолого – педагогические аспекты» (г. Наб. Челны, 2004 г.); на всероссийской конференции «Нейрогуморальные механизмы регуляции сердца» (г. Казань, 2004 г.). В процессе проведения методологических семинаров для учителей города Набережные Челны и других городов РТ на тему: "Особенности организации системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста" (2003, 2004 гг.). Интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста и методические рекомендации используются в работе учителей школ № 32, 59, 61. г. Набережные Челны и в Кичкетанском лицее Агрызского района республики Татарстан. По теме исследования имеется 6 публикаций, и 1 методическое пособие.

**Объем и структура диссертации:** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 235 источников, схем, таблиц, приложения.

### **Основное содержание диссертации**

Во «**Введении**» обосновывается актуальность проблемы исследования, определяется объект, предмет, цель и задачи, выдвигается гипотеза исследования, отражается научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, характер апробации и внедрения результатов исследования.

**В первой главе** «Проблема психического и физического оздоровления детей и пути её решения в педагогической теории и практике» дается обзор и анализ подходов к изучению проблемы психического и физического оздоровления детей в научной литературе; рассматривается становление, современное состояние теории и практики изучаемой проблемы и пути её решения; вводится авторская интерпретация понятий «психическое здоровье» и «физическое здоровье».

Анализируются данные состояния психического и физического здоровья подрастающего поколения, которые указывают на приоритетность выбранной нами темы диссертационного исследования. Решить проблему сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения одной медицине в настоящее время не под силу, поэтому значительную часть работы должны взять на себя и образовательные учреждения. В связи с этим был проанализирован накопленный опыт оздоровительной работы в системе образования. Литературные данные показывают, что в настоящее время забота о здоровье подростков включает в себя лишь профилактическую работу (профилактику заболеваний, психических расстройств и вредных привычек), половое и физическое воспитание. Исследования Р.Н. Беляковой, В.С. Овчарова., Н.А. Шитовой, А.Я. Дука указывают на необходимость формирования у детей потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Стремление облегчить учащимся процесс овладения знаниями в педагогической теории и практики связывается с поиском новых технологий обучения (Л.Г. Татарникова, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов., Н.М. Басалаева, А.В. Ким). Невротизация детей и замедление их психического развития в процессе школьного образования выдвигают на первый план проблему психологического сопровождения учебного процесса (М.Л. Лазарев, Н.В. Соколова, В. Ф. Базарный и др.). Исследования в данной области указывают, что для предупреждения у детей нервно – психических отклонений, прежде всего, необходимо обеспечить личностно-ориентированный подход, который учитывает индивидуальные физические и психические особенности учеников (С.М. Громбах, Н.С. Кантонистова, М.В. Антропова и др.).

По мнению Г.К. Зайцева (2001) актуальной остается задача формирования здоровья подрастающего поколения, для решения которой нужен принципиально иной (валеологический) подход к школьному образованию, который бы способствовал актуализации у детей потребности в саморазвитии, самопознании, само-

совершенствовании и побудил бы их к формированию своего здоровья собственными силами.

Исходя из этого, одной из главных целей школы в настоящее время является создание условий для формирования и развития психически и физически здоровой личности подростка.

При организации валеологической службы – службы здоровья целесообразно, чтобы в ее работе была представлена интегрированная деятельность педагогов, учащихся и родителей, направленная на комплексную диагностику психического и физического здоровья, на развитие валеологической культуры всех участников этой системы.

**Во второй главе** «Педагогические принципы и интегрированные условия организации системы психического и физического оздоровления подростков» выявлены, теоретически обоснованы педагогические принципы, условия интеграции и описана интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

Эффективность интегрированной модели системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста возможна при соблюдении следующих педагогических принципов: интеграции педагогических условий, на основе которого должна быть разработана система психического и физического оздоровления подростков; учет возрастных и индивидуальных особенностей психического и физического развития детей; единство валеологического и педагогического аспектов деятельности педагогического коллектива; единство психического и биологического развития детей; комплексный и системный характер деятельности педколлектива; единство деятельности педагогического учреждения и семьи.

Под комплексом интегрированных педагогических условий понимается их совокупность, обеспечивающая получение заранее прогнозируемых результатов, соответственных намеченным целям и определяемых содержанием, методами и средствами управления процессом формирования психически и физически здоровой личности подростка.

В качестве первого условия мы определили ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе. Для более эффективного соблюдения санитарно – гигиенических условий необходима организация совместной деятельности педагогов и учащихся в данном направлении (проветривание класса во время перемен, ионизация воздуха и т.д.). Данное направление должно проходить в единстве со стимулированием санитарно – гигиенической

культуры учащихся путем введения соответствующих ситуаций при изучении предметных циклов в школе.

Вторым условием выделено на основе четко выделенных критериев, диагностирование уровня психического и физического здоровья подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка. Условие предполагает комплексную диагностику психического и физического здоровья подростков, которая отражается в индивидуальной карте здоровья каждого учащегося. Карту здоровья целесообразно обновлять 2 раза в год, а результаты комплексных диагностик должны содержательно раскрывать взаимосвязь психического и физического здоровья, для самих подростков, их родителей и педагогов.

Одной из важнейших задач деятельности по психическому и физическому оздоровлению подростка является разработка модели валеологической культуры подростка. Эта структурно – понятийная модель диссертантом представлена следующим образом (см. схему 1).

Третье условие заключается в направленности содержания образования и воспитания подростков на их нормальное психическое и физическое развитие.

Валеологический подход к созданию системы оздоровления подростков должен осуществляться через различные формы внеурочной работы. Педагогам, организуя учебно-воспитательный процесс, своим словом, действием, личным примером необходимо формировать у подростков культуру, знания, отношения и поведение в области здоровья.

Четвертое условие. В целях психического и физического оздоровления подростков необходимо обеспечить единство психического и физического оздоровления школьников. Медико-психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса включает в себя: валеологическое образование подростков; внедрение валеологических технологий в режим учебного дня; систему физкультурно-оздоровительной работы в школе; внедрение реабилитационных и профилактических мероприятий в урочное и внеурочное время с использованием специалистов различного профиля; создание консультативных пунктов для инструктирования педагогов и родителей по внедрению новых технологий, сохраняющих здоровье детей.

Пятое условие - применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков. Задачей данного направления в работе с учащимися является помощь в самосовершенствовании личности. Необходимо учить подростков критическому взгляду на самих себя, самоанализу и самооценке.

Шестое условие заключается в совместной деятельности педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированной на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса. Такое сотрудничество предполагает: взаимодействие школы и семьи, направленное на повышение уровня психолого-педагогического образования родителей; укрепление и развитие воспитательных функций образовательного учреждения и семьи.

С учётом указанных выше педагогических принципов и интеграции условий в диссертации разработана интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Данная модель представляет собой описание целостной системы деятельности всего педагогического коллектива школы, которая включает в себя цель, задачи, педагогические принципы и условия организации, а также содержание, традиционные и инновационные формы и методы деятельности педагогического коллектива в решении задач психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Такая модель позволяет целенаправленно вести работу по психическому и физическому оздоровлению учащихся подросткового возраста (см. схему 2).

**В третьей главе** «Эффективность интегрированной модели системы психического и физического оздоровления подростков в школе (по результатам экспериментальной работы)» раскрываются особенности построения и содержания описываемой модели.

Исследование включало в себя диагностический, формирующий виды эксперимента. Начальный диагностический эксперимент подтвердил выдвинутое предположение, что оздоровление подростков в школах практически не проводится, а если и ведётся, то мало способствует психическому и физическому оздоровлению учащихся, что подтверждается достаточно низким уровнем их психического и физического здоровья.

Целью формирующего эксперимента была проверка интеграции педагогических условий и разработанной нами на их основе интегрированной модели системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Для осуществления эксперимента в 2001 – 2004 учебном году были выделены методом случайного отбора шесть групп учащихся 5-х, 7-х, 8-х классов общеобразовательной школы №32 г. Наб. Челны. В ходе данного эксперимента применялись традиционные и инновационные формы и методы по оздоровлению подростков. Особенно оправдало себя внедрение валеологических компонентов в предметы естественно – математического цикла, организация оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию психического и физического самочувствия ча-

сто болеющих подростков, проведение совместно с родителями дней и недель здоровья.

Для диагностики психического здоровья нами были определены следующие уровни и критерии (см. таблица 1):

Таблица 1

Уровни психического здоровья	Качественная характеристика психического здоровья	Медико - статистические данные
<i>Высокий уровень (3 балла)</i>	Уровень развития психики, когда происходит нормальное функционирование и развитие всех психических процессов, свойств, состояний индивида, проявляющееся в полноценном функционировании всей психики и формировании целостной гармонично развитой личности.	Отсутствие нервно - психических заболеваний, положительный эмоциональный настрой, высокая работоспособность, отсутствие умственной утомляемости; активное включение в общественную жизнь класса.
<i>Средний уровень (2 балла)</i>	В основном нормальное функционирование и развитие психических процессов, состояний и свойств индивида, но с наличием определенных отклонений и задержек психического развития, вызванных несложными психическими заболеваниями, характеризующиеся как пограничные состояния личности.	Проявление 1 - 2 нервно - психических заболеваний (признаки легкой и маскированной депрессии, слабой астении); неустойчивый эмоциональный настрой, наличие некоторых отрицательных эмоциональных аффектов; проявление признаков умственного утомления; неохотное проявление активности в общественной жизни класса.
<i>Низкий уровень (1 балл)</i>	Это уровень, при котором выявляются определенные наследственные патологии, отклонения от нормального функционирования психики, проявляющиеся в аномальных психических процессах, свойствах, поведении индивида, вызванные серьезными психическими заболеваниями или патологической наследственностью.	Проявление 3 - 4 нервно - психических заболеваний (общий невротизм, устойчивое депрессивное состояние, проявление цереброастенического синдрома); подавленное эмоциональное состояние; проявление переутомления; пассивность в общественной жизни класса

Эффективность эксперимента проверялась путём сравнения уровней психического и физического здоровья экспериментальных и контрольных групп. Выявление уровней психического здоровья производилось с помощью методики определения самочувствия, активности и настроения (САН), методики определения психологического климата в классе, методики определения умственной работоспособности с помощью таблицы В.Я.Анфимова, а для определения наличия пограничного состояния нами использованы такие диагностические методики, как

шкала депрессии, шкала астенического состояния. Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики. Нами применялся медианный критерий, непосредственно отражающий результаты полученных в эксперименте изменений. Для выявления позитивных изменений в ходе формирующего эксперимента был применен  $\chi^2$  – критерий.

Положительная динамика изменения уровней психического здоровья подростков подтверждает эффективность включенной нами в учебный процесс интегрированной модели психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. По результатам начальной диагностики 12,7% подростков имели высокий уровень психического здоровья, итоговый диагностический эксперимент выявил увеличение этого уровня до 30,4%. 38,9% подростков имели первоначально низкий уровень психического здоровья. После применения интегрированной модели количество подростков с низким уровнем психического здоровья снизилось до 10,2%. Количество подростков со средним уровнем психического здоровья первоначально составляло 48,4%, а после формирующего эксперимента стало 59,4%. Результаты комплексной диагностики психического здоровья отражены в рисунках 1 и 2.

Рисунок 1

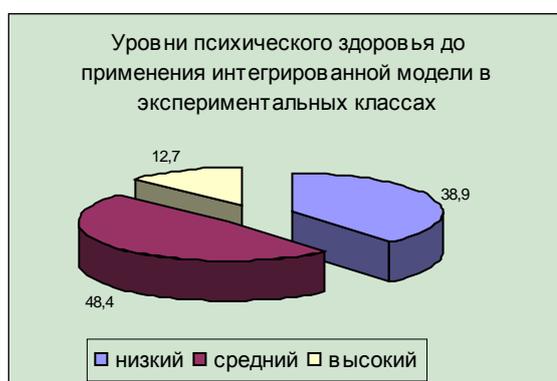
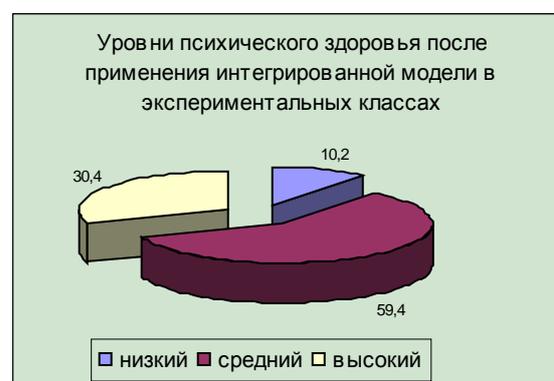


Рисунок 2



Для диагностики физического здоровья нами были определены следующие уровни и критерии (см. таблица 2):

Таблица 2

Уровни физического здоровья	Качественная характеристика физического здоровья	Медико - статистические данные
<i>Высокий уровень (3 балла)</i>	Нормальное полноценное функционирование всех органов и нормальное развитие всех его физиологических функций в соответствии с общебиологическими и возрастными закономерностями развития.	Отсутствие соматических заболеваний; нормальное развитие опорно - двигательного аппарата и функционирование органов зрения; наличие определенных достижений в спорте.
<i>Средний уровень</i>	Нормальное физическое развитие	Наличие не более 1- 2 соматических

(2 балла)	на основе общебиологических и индивидуальных задатков. Нормальное функционирование всех органов, но с некоторыми отставаниями и отклонениями в физическом развитии, вызванными наследственными, резидуальными факторами и социогенными причинами.	заболеваний; незначительные отклонения в развитии и функционировании опорно - двигательного аппарата (сколиоз), органов зрения (миопия); посещение спортивной секции.
Низкий уровень (1 балл)	Наличие у детей серьезных отклонений в физическом развитии, отставаний, связанные с наследственной патологией, резидуальными и социогенными факторами.	Наличие более 3 -4 соматических заболеваний; значительные отклонения в развитии и функционировании опорно-двигательного аппарата (сколиоз), органов зрения (миопия); отсутствие включенности в спортивную деятельность.

Физическое здоровье подростков определялось по ряду параметров: группа здоровья, наличие заболеваний в течение года, уровень физической подготовки и оценка физического здоровья по критериям, разработанных автором.

По результатам начальной диагностики 15% подростков имели высокий уровень физического здоровья, итоговый диагностический эксперимент выявил увеличение этого уровня до 30,3%. 48,4% подростков имели первоначально низкий уровень физического здоровья. После применения интегрированной модели количество подростков с низким уровнем физического здоровья снизилось до 14,1%. Количество подростков со средним уровнем физического здоровья первоначально составляло 36,6%, а после формирующего эксперимента стало 55,6%.

Положительная динамика изменения уровней физического здоровья подростков подтверждает эффективность включенной нами в учебный процесс интегрированной модели психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Результаты комплексной диагностики физического здоровья отражены в рисунках 3 и 4.

Рисунок 3

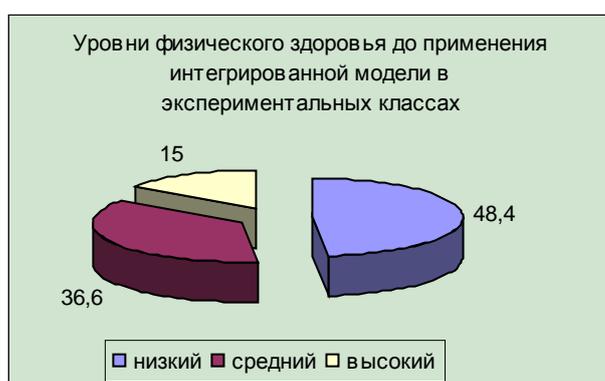
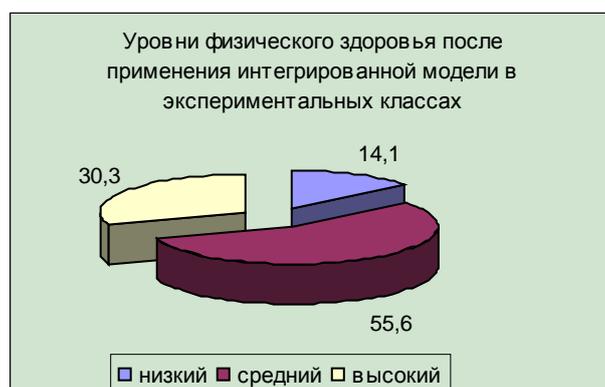


Рисунок 4



Таким образом, результатом педагогического эксперимента явилось качественное и количественное повышение уровня психического и физического здоровья подростков, что доказывает эффективность предложенной нами интеграции педагогических условий при реализации интегрированной модели системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

**Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:**

Психическое и физическое оздоровление современных подростков определяется нами как целостная система целенаправленного комплексного взаимодействия субъектов учебно - воспитательного процесса, ориентированная на интеграцию педагогических условий для психического и физического оздоровления данной возрастной категории.

Авторская интерпретация понятий психического и физического здоровья заключается в следующем: *Психическое здоровье* – это нормальное функционирование и изменение всех психических процессов, состояний и свойств индивида, характеризующее устойчивое развитие психики личности в соответствии с биологическими, социальными, психологическими и педагогическими закономерностями развития. *Физическое здоровье* – это нормальное функционирование и полноценное развитие, как всего организма, так и его отдельных систем и подсистем в соответствии с общебиологическими закономерностями, индивидуально – типологическими особенностями, а также внутренними и внешними условиями.

Интегрированными педагогическими условиями, способствующие повышению эффективности системы психического и физического оздоровления подростков, являются:

- ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе;
- на основе четко выделенных критериев, диагностирование психического и физического здоровья подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка;
- направленность содержания образования и воспитания школьников на их нормальное психическое и физическое развитие;
- обеспечение единства психического и физического оздоровления подростков, при котором реально достигается позитивное влияние психического здоровья на физическое здоровье и наоборот;
- применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков;

- совместная деятельность педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированная на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса.

Показатели здоровья, включают в себя: критерии психического здоровья и критерии физического здоровья. Критериями психического здоровья являются: наличие или отсутствие нервно - психических заболеваний; наличие и степень умственной утомляемости; степень эмоционального настроения (устойчиво положительный, положительный, подавленный); степень включенности в общественную жизнь класса. Критериями физического здоровья являются: отсутствие или наличие соматических заболеваний, заболеваний органов зрения, опорно - двигательного аппарата; отсутствие или наличие наследственных патологий; количество пропусков занятий по болезни в течение года; степень включенности подростка в спортивно - оздоровительную деятельность (посещение спортивных секций, участие в спортивных соревнованиях).

Сформулированы теоретические положения, на основе которых спроектирована интегрированная модель системы психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста. Данная модель апробирована в общеобразовательной школе №32 г. Набережные Челны.

Проведенные диагностический и формирующий эксперименты с применением разработанных критериев психического и физического здоровья, а также различных личностных, психологических и других разнообразных валидных методик, подтверждают эффективность интеграции педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста.

Все вышеизложенное дает основание сделать вывод о необходимости создания интегрированной модели системы психического и физического оздоровления подростков, с опорой на разработанный и апробированный нами комплекс интегрированных педагогических условий и критериев измерения психического и физического здоровья, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья учащихся подросткового возраста.

Таким образом, результаты, полученные в ходе исследования, подтвердили правильность постановки задач, положений, выносимых на защиту и верность выдвинутой гипотезы.

**Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:**

1. Нургатина И.Е. Интегрированная модель системы психического и физического оздоровления подростков. Методическое пособие. – Казань: Издательство «Центр инновационных технологий», 2004. – 30 с.

2. Нургатина И.Е. Состояние самочувствия, активности и настроения подростков как показатель их психического здоровья // Образование в России: медико-психологический аспект: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. - Калуга, 2003.- С. 216-218.

3. Нургатина И.Е., Самигуллина М.С., Хасанова А.Р. Состояние психического здоровья учащихся подросткового возраста // Стимулирование мотивации творческого саморазвития личности: Материалы I международной научно-практической конференции. – Наб. Челны, 2003. - С. 154-157.

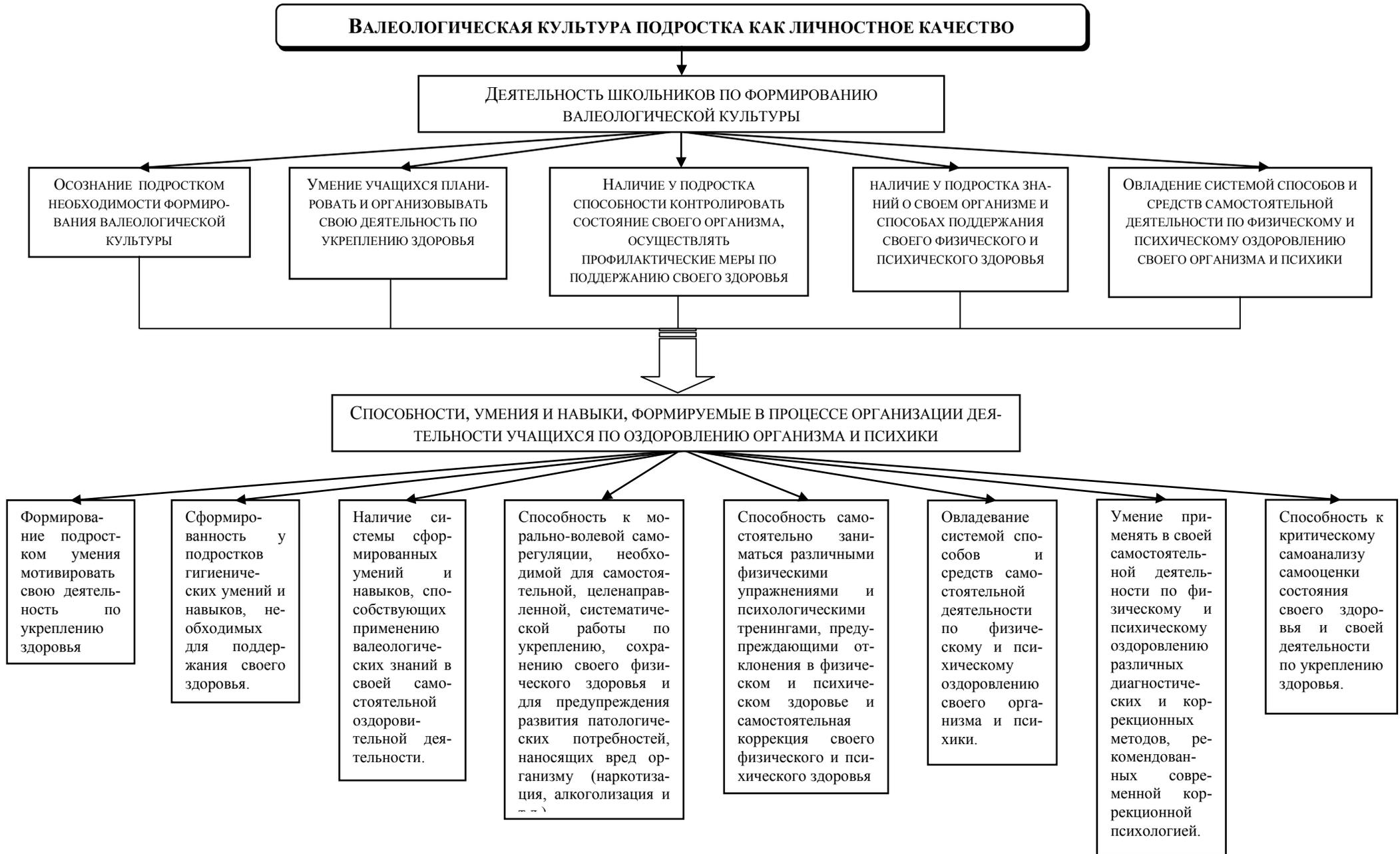
4. Нургатина И.Е. Педагогические принципы и условия организации оздоровительной работы с учащимися подросткового возраста // Технологии внедрения гуманистических традиций в процессе преподавания иностранных языков и культур: Научные труды и материалы IX Международной научно-практической конференции. – Казань, 2002. - С.110-111.

5. Нургатина И.Е. Определение понятия «здоровья» в контексте валеологических исследований //Самосовершенствование, самореализация личности: психолого – педагогические аспекты: Материалы II международной научно - практической конференции. - Наб. Челны, 2004. – С.257- 258.

6. Нургатина И.Е., Самигуллина М.С., Хасанова А.Р. Оценка психоэмоционального состояния подростков // Проблемы самореализации, самосовершенствования личности: психолого-педагогические аспекты: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Наб. Челны, 2003. - С. 164-165.

7. Самигуллин Г.Х., Самигуллина М.С., Нургатина И.Е. Изучение психического здоровья учащихся подросткового возраста // Новые медицинские технологии в охране здоровья здоровых, в диагностике, лечении и реабилитации больных: Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции. – Пенза, 2003. – С. 105 – 108.

**МОДЕЛЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ  
(применительно к подростковому возрасту)**



## Интегрированная модель психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста

**Цель: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА, ДИАГНОСТИРОВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Задачи, вытекающие из цели функционирования системы:**

Систематическое диагностирование уровня психического и физического здоровья

Коррекция и укрепление психического здоровья подростков

Коррекция и укрепление физического здоровья подростков

Профилактика, психических и соматических заболеваний, предупреждение распространения вредных привычек

**Педагогические принципы, определяющие деятельность всей системы:**

интеграции педагогических условий, на основе которой должна быть разработана система психического и физического оздоровления подростков

изучение возрастных и индивидуальных особенностей в сочетании с комплексной диагностикой психического и физического развития подростков

единство валеологического и педагогического аспектов деятельности педагогического коллектива

единство биологического и психического развития детей

усиление системы взаимодействия деятельности педагогического коллектива, школы и семьи

**Педагогические условия организации системы психического и физического оздоровления подростков:**

ежедневное и систематическое осуществление санитарно – гигиенических условий в школе

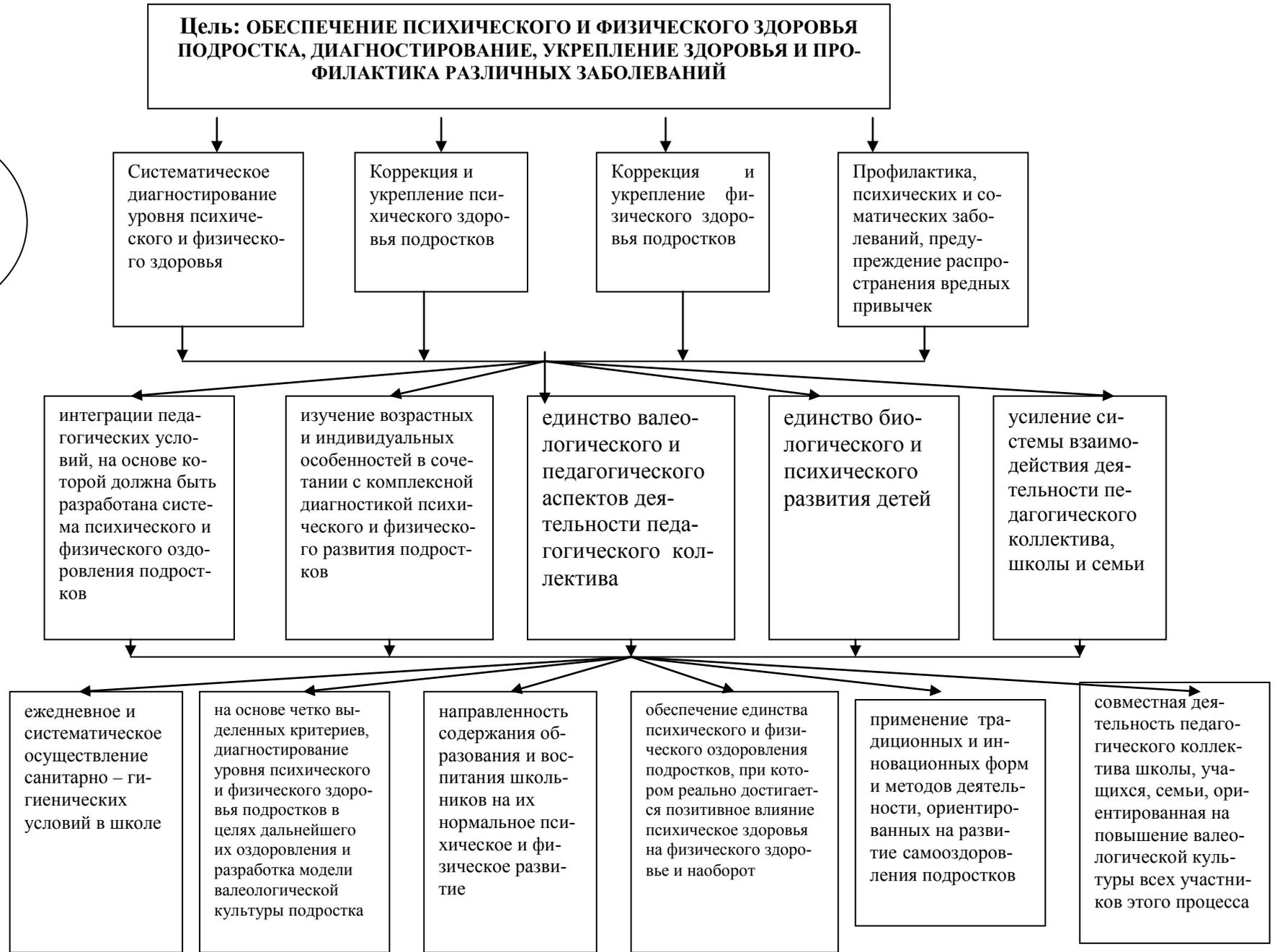
на основе четко выделенных критериев, диагностирование уровня психического и физического здоровья подростков в целях дальнейшего их оздоровления и разработка модели валеологической культуры подростка

направленность содержания образования и воспитания школьников на их нормальное психическое и физическое развитие

обеспечение единства психического и физического оздоровления подростков, при котором реально достигается позитивное влияние психического здоровья на физическое здоровье и наоборот

применение традиционных и инновационных форм и методов деятельности, ориентированных на развитие самооздоровления подростков

совместная деятельность педагогического коллектива школы, учащихся, семьи, ориентированная на повышение валеологической культуры всех участников этого процесса



**Содержание деятельности психического и физического оздоровления подростков:**

контроль за состоянием микроклимата в классе, школе, проветривание классных комнат на перемене, ионизация воздуха

- привлечение мед. персонала поликлиники;
- систематическое проведение мед. осмотров, диспансеризация; комплексное изучение уровня псих. здоровья с привлечением психологов, кл. руководителей с использованием диаг. методик

- включение дополнительных вопросов в изучении программ по ОБЖ, биологии и др. предметов;
- вооружение школьников знаниями о собственном организме, о заболеваниях и их предупреждении; просветительская деятельность с родителями

создание системы работы пед. коллектива школы по психическому и физическому оздоровлению детей и применение этой системы в учебно – воспитательном процессе школы.

разработка критериев и применение методов по психическому и физическому здоровью подростков, обеспечивающих валеологическую направленность содержания образования в школе

- единство деятельности школы, семьи, общественности в оздоровлении подростков;
- гуманизация окружающей социальной среды; согласованность всех проводимых школой и общественностью мероприятий.

**Формы и методы психического и физического оздоровления подростков:**

- санитарно-гигиенический контроль;
- санитарно-гигиеническое просвещение; развитие санитарно-гигиенической культуры подростков

- мед. осмотр; комплексное использование кл. руководителями психологами методик по определению уровня психического здоровья отдельных групп учеников.

- валеологический компонент на уроках;
- просмотр видеофильмов по профилактике вредных привычек; встречи с мед. работниками, психологами.

- систематическая включенность пед. коллектива и мед. персонала в деятельность по псих. и физ. оздоровлению подростков. систематическое применение методов и форм работы по оздоровлению подростков в учебно-воспитательном процессе

- Обучение подростков способам саморегуляции;
- проведение недель здоровья;
- спортивные эстафеты;
- проведение на уроках минуток здоровья;
- проведение подростками перемен с учениками начальных классов ; гимнастика для глаз.

- консультации для родителей и детей;
- родительские собрания; конференции.

**ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВАЯ, ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТАЯ ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА:**

- наличие потребности в сохранении своего здоровья;
- наличие системы знаний о своем организме, о поддержании своего здоровья;
- умение пользоваться различными методами и способами, необходимыми для диагностирования уровня своего здоровья;
- сохранение, укрепление своего здоровья;
- предупреждение различных отклонений и заболеваний;
- способность к саморегуляции, управлению своим организмом;
- осуществление контроля за своим здоровьем;
- способность к предупреждению различных заболеваний и патологий (наркомания, токсикомания, алкоголизм).