

## Список литературы

1. *Полищук В. И.* Традиция воспитания «нового человека» в истории российского образования. // Образование и наука. 2013. №6. С.107-118. DOI:10.17853/1994-5639-2013-6-107-118
2. *Ревенко Е. М., Сальников В. А.* Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития // Образование и наука. 2017 № 2. С. 160-179. DOI:10.17853/1994-5639-2017-2-160-179
3. *Третьякова Н. В., Федоров В. А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука. 2013. №4. С.112-132. DOI:10.17853/1994-5639-2013-4-112-132

УДК 37 372.8 37.03

*Малыгина О. И., Сорокин А. М.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Платинская ООШ, станция Платина*

*Нижнетуринского района Свердловской области*

## **СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются новые средства сохранения психического здоровья подростков на уроках физической культуры в сельской школе, формирование интеллекта и личности подростка.

**Ключевые слова:** заболеваемость подростков, психическое здоровье, межличностные отношения, социальные отношения, социометрия, коммуникативные качества личности, конфликт, педагогические средства, «трафаретное» решение, «лидер».

*Maligina O. I., Sorokin A. M.*

*Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg*

*Plotinskaya OOSH station Platinum*

*Tura district of Sverdlovsk region*

**THE PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF PUPILS OF 13-14 YEARS ON THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN RURAL SCHOOLS THROUGH THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE QUALITIES**

**Abstract:** the article considers new means of maintaining mental health of adolescents on physical culture lessons at a rural school, the formation of intelligence and personality of a teenager.

**Keywords:** adolescents, morbidity, mental health, interpersonal relations, social relations, sociometry, communication, personality, conflict, and teaching tools "stencil" solution "leader".

По данным ежегодного демографического доклада «Население России» высокую заболеваемость подростков можно отнести к трем группам, где на первом месте – болезни органов дыхания, в том числе заболеваемость туберкулезом. На втором месте – травматизм и третье место стабильно занимают болезни нервной системы [3, 6]. В последние годы произошло относительное улучшение показателей здоровья городских детей и ухудшение здоровья детей, проживающих в сельской местности. Такой факт можно отнести за счет недостаточных мер по улучшению условий жизни сельского населения, финансирования здравоохранения на селе по остаточному принципу, реорганизацией медицинских учреждений [3]. Все выше перечисленные причины пагубно сказались на общем здоровье сельчан и психическом здоровье подростков. Среди болезней психической сферы у детей наиболее часто встречаются специ-

фические симптомы и синдромы врожденного характера и последствия родовой травмы, на 100000 детей – 800 случаев. Второе место занимает умственная отсталость, 860 случаев на 100000 детей в возрасте от нуля до четырнадцати лет, как следствие генетических нарушений – 45 % случаев, недоношенности и алкоголизма родителей – в 26 % случаев. На третьем месте стоят функциональные расстройства – фобии и ночные страхи, невротические реакции. Довольно редко у детей наблюдаются психозы, на 100000 детей – 80 человек. У подростков психические расстройства наблюдаются в среднем в 1,5 раза чаще, чем у детей до 14 лет [3].

Все выше перечисленные причины пагубно сказались на общем здоровье сельчан и психическом здоровье подростков. В новых условиях стали меняться даже межличностные отношения подростков. Учитывая тот факт, что сельские дети большую часть времени проводят в школе, а их межличностные взаимоотношения зарождаются в классе, среди сверстников, мы пришли к выводу, что сфера нашего исследования будет касаться только школьной среды.

Цель исследования – развитие коммуникативных качеств личности школьников 13-14 лет, которые могут стать средством сохранения психического здоровья. Объект исследования – межличностные отношения учащихся на уроках физической культуры в седьмом классе Платинской общеобразовательной сельской школы. Предмет исследования – психическое здоровье школьников в подростковый период.

Первая часть исследования – знакомство с научно-методической литературой и итогами профильных научных конференций, подбор средств и методов исследования проблемы. Знакомясь с документами в области здоровья подрастающего поколения, мы обратили внимание на «Концепцию развития здравоохранения ...». В опубликованных материалах было сказано, что «совершенствование охраны здоровья детей - будущих поколений, должно стать одним из главных стратегических

направлений деятельности государства». Именно эта фраза была предложена в качестве цели по итогам обсуждения другого важного для россиян документа – «Концепции развития здравоохранения до 2020 г.».

Анализ научно-методической литературы по предмету исследования позволяет сделать вывод, что сегодня издается огромное количество психолого-педагогической, научно-исследовательской и учебной литературы [1, 2, 4, 5], но выбор специальной методической литературы для педагогов-практиков небольшой. Изданный материал содержит общие характеристики проблемы, его можно назвать «трафаретным», применение таких методик не позволяет решать проблемные вопросы, ведь в одном случае, «трафаретное» решение может быть успешным, а в другом – крайне пагубным. Именно поэтому мы решили рассмотреть данную проблему в рамках предмета физическая культура. Многие годы этот предмет был любимым для большинства учеников, но с изменением экономической ситуации, с увеличением пропасти между городом и селом возникли другие связи, другие ценности и другой характер взаимоотношений между подростками и взрослыми, нередко стали возникать конфликтные ситуации. Мы считаем, что на уроках физической культуры такого рода отношения стали проявляться более ярко, открыто. Преподаватель должен правильно реагировать на данные отношения, вовремя уметь их предотвратить или урегулировать, используя педагогические средства и методы.

Чтобы определить, какие педагогические средства могут повлиять на благоприятное развитие межличностных отношений, мы ознакомились с коммуникативными качествами личности. Для изучения коммуникативных характеристик личности, преобладающих у подростков, имеющих определенный социометрический статус, мы воспользовались методикой американского психолога и социолога Дж. Морено [2]. Под социометрией понимается измерение социальных отношений в самом

широком смысле – любое измерение любых социальных отношений. Социометрия может помочь узнать внутреннюю структуру общественных групп. Мы знаем, что в возрасте 13-14 лет подростки объединяются в группы и часто поступки, которые они совершают, зависят не от их личного взгляда на проблему, а от мнения того, кто лидер в этой группе. Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. Ее используют для практического изучения личных взаимоотношений, существующих в группе, а также для определения места, занимаемого членом группы в соответствующей системе взаимоотношений. Данная методика помогла определить, каковы отношения между подростками в классе. Для этого мы применяли метод анкетирования. В анкетах были прописаны только те вопросы, которые касались характеристик личности по трем группам: «лидер», «друг», «крутой». С помощью данной методики мы смогли узнать о взаимоотношениях между учащимися, выявили явных лидеров. Выяснили, на чем строятся эти отношения, имеют ли другие члены группы свое мнение, какое место занимает каждый ученик по отношению к лидерам группы. Перед нами стояла сложная задача - разрушить стереотип «стадного принципа», заставить каждого ученика принимать решения самостоятельно, не бояться косых взглядов, уметь высказывать своё мнение и защищать свою позицию, относиться с уважением к мнению других. Мы искали различные способы, чтобы решить поставленные задачи на уроках физической культуры. Необходимо было найти средства, с помощью которых можно выявить способности учащихся, которые, с нашей точки зрения, не имели «права голоса».

В начале эксперимента нами была выделены задания, которые учащиеся могли выполнить самостоятельно под четким контролем взрослых. В эту группу вошли следующие задания: участие в судейской

деятельности, организационная работа спортивной жизни школы, помощь преподавателю в подготовке спортивного инвентаря к циклу занятий, доступная помощь в ремонте спортивного инвентаря, самостоятельное измерение контрольных точек при подготовке к сдаче нормативов в условиях школьного стадиона, подготовка атрибутов к спортивным праздникам. Учащиеся, активно выполняющие эти задания, стали пользоваться авторитетом, у них повысилась самооценка, они смогли высказывать своё мнение, не опасаясь насмешек сверстников. Данный эксперимент проходил на протяжении всего учебного года. Для контроля над изменением поведения учащихся мы разделили всех учащихся на две группы. Например, перед выполнением заданий в парах были организованы группы «А» и «Б». В первой условно были лидеры, во второй – ребята, не обладающие подобными качествами. На первом этапе работы партнера в паре выбирали лидеры, затем они менялись ролями. Выполняя работу именно таким образом, первые должны были проявить внимание и поддержку ко вторым, чтобы выполнить общее задание и не выглядеть хуже других. Такое деление у некоторых подростков вызывало бурю негативных эмоций. Объяснение, что быть сильным в паре с сильным всегда легко, не всегда воспринималось положительно. Тогда мы аргументировали отказ следующим фактом: нежелание встать в пару с менее сильным соперником можно расценивать не только как слабость, но и как трусость». Убедительным примером в данном случае стал проект первого канала «Ледниковый период», когда известные фигуристы в статусе чемпионов мира и олимпийских чемпионов вставали в пару с людьми, которые не умели кататься, а оценки получала пара, приходилось всю ответственность брать лидерам. После данного примера противостояние завершилось, и началась настоящая работа, все стали бороться за успех и результат. Не сразу, по истечении десяти занятий, лидеры умело стали подставлять свое плечо, забывая привычную роль. В начале

эксперимента мы переживали, что ребята, не обладающие задатками лидера, не справятся с ответственностью и будут бояться, но эти опасения не подтвердились. Многим понравилось быть партнерами на равных, они стали увереннее в своих действиях и решениях.

Стремление к доминированию в двух группах практически прекратилось уже к четвертому месяцу эксперимента. Изменение поведения участников второй группы тоже не наблюдалось, это радовало, потому, что в нашем эксперименте, именно эта группа имеет все те коммуникативные качества, которые могут служить защитной функцией в сохранении психического здоровья подростков. Результаты третьей группы заметно улучшились, половина учащихся этой группы приблизилась к результатам второй группы, они стали более самостоятельными, уверенными, но пока им не хватало доброжелательности, они пытались все время подчеркнуть не свое превосходство, а свою значимость. При этом пытались не портить отношения с лидерами и друзьями, не имея своего мнения, пытались всем угодить. Добившись определенного спортивного результата, которым явилось освоение техники разучиваемого двигательного действия, мы продолжили эксперимент, изменив состав в группах и парах. Теперь мы стали наблюдать за отношением двух «первых» или двух «вторых» в одной паре, конечно «первым» работать в паре было намного труднее, а у «вторых» появилась возможность попробовать себя в роли лидера. После каждого урока отмечали результаты поведения учащихся. Необходимо было достичь гармонии в межличностных отношениях между всеми участниками эксперимента. В конспект каждого урока по физической культуре мы включали задания в соответствии с образовательными задачами, часть которых обязательно выполнялась в парах, тем самым, мы смогли контролировать межличностные отношения в группах, регулировать конфликтные ситуации, прибегая в крайнем случае к перестановке в парах членов групп.

С помощью данной методики мы смогли узнать не только о лидерах в группах, но и о сложившихся взаимоотношениях, узнали, на чем они строятся, имеют ли другие члены группы свое мнение, какое место занимает каждый школьник по отношению к явным лидерам. Подводя итоги, мы можем с уверенностью сказать, что стереотип «стадного принципа» успешно разрушен. Каждый из группы испытуемых стал личностью. Администрация школы и родители заметили, что учащиеся седьмого класса стали себя вести по-другому не только на уроках физкультуры: они стали дружнее, организованней и целеустремленней. В межличностных отношениях семиклассников больше не наблюдается агрессия. Исчезли опасения за психическое здоровье школьников, а физическая нагрузка только уравновешивала взрывной характер некоторых испытуемых. На общешкольных мероприятиях: спортивный праздник посвященный «Дню защитника отечества», «Спортивная «Веселёна» на восьмое», «День самоуправления», «Последний звонок», было зарегистрировано изменение социогаммы каждого участника эксперимента. Таким образом, мы пришли к выводу, что эксперимент нужно продолжить.

### **Список литературы**

1. *Беспалько В. П.* Слагаемые педагогической технологии. М., 1989.
2. *Гавров С. Н., Никандров Н.Д.* Образование в процессе социализации личности // Вестник УРАО, 2008. № 5. С. 21-29.
3. *Казин Э. М., Заруба Н. А.* Методологические и организационные проблемы формирования здоровья в системе образования // Валеология. 1996. № 1. С. 28-34
4. *Огородник С. И., Игонин Е. А.* Социально-педагогические условия, способствующие эффективной организации межличностного взаимодействия студентов в группе // Молодой ученый. 2015. № 17. С. 554-557.



5. Ревенко Е. М. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры // Образование и наука. 2016. № 1. С.118-132. DOI:10.17853/1994-5639-2016-1-118-132

6. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 37.03

*Марченко С. В., Наденна Л. А., Петренко О. В.*

*Средняя общеобразовательная школа № 49, Белгород  
Белгородский государственный университет, Белгород*

*swet0306@mail.ru*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД  
К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Статья предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ, включает в себя методики проведения оздоровительных упражнений для формирования здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, урок физической культуры, здоровьесберегающие технологии, оздоровление, физическая культура.