

жих поступков. Эти тренинги позволяли подросткам понять причину конфликтов в семье, раздражения, гнева, агрессии.

Игры («Ласковые лапки», «Доброе животное», «Зеркало воды» и пр.) способствовали снятию напряжения, мышечных зажимов, негативных настроений и восстановлению сил, снижению агрессивности, развитию чувственного восприятия, гармонизации отношений, умению быть менее обидчивым, давать уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть в месте того, кого они сами обижали, не задумываясь об этом. Данные игры направлены на сплочение коллектива, понимание чувств друг друга, они предполагают формирование умений оказывать поддержку, сопереживать, а также развитие позитивного отношения к себе и окружающим. Эти качества, как правило, являются дефицитными у лиц из конфликтных семей.

Упражнения были направлены на снятие проявлений физического и эмоционального стресса, формирование навыков саморегуляции состояния, умений взаимодействия и коммуникации.

В беседах с психологами подростки приобрели опыт саморегуляции, выражения чувств, установления границ личностного взаимодействия. Педагог подводит к тому, что важно ли уметь проигрывать все чувства, даже негативные, не причиняя вреда окружающим. Специалист-психолог давал советы как следует проявлять все чувства, даже негативные, не причиняя вреда себе и окружающим, как можно гармонизировать отношения в семье выстраивать отношения со сверстниками и старшими.

Психокоррекционная работа оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков экспериментальной группы. Это проявилось в более высоких значениях оценки подростками своего состояния (настроения, активности, самочувствия). Результаты ЭГ мало отличались от данных КГ (самочувствие: ЭГ – 4,6±0,6, КГ – 4,9±0,7; активность: ЭГ – 4,3±0,5, КГ – 4,7±0,6; настроение: ЭГ – 4,7±0,7, КГ – 5,7±0,7). Подростки ЭГ отметили, что им стало легче управлять своим состоянием в стрессовых ситуациях. Они реже испытывают гнев и раздражение, когда кто-то или что-то противоречит их установкам и убеждениям, более терпимо принимают замечания и советы. Это способствовало уменьшению числа конфликтных ситуаций между подростками и в семье.

Итак также было выявлено меньше подростков с высокими значениями личностной (у 90% в начале, у 60% по завершению работы) и ситуационной тревожности (у 60% в начале работы, у 40% по завершению работы).

Таким образом можно заключить, что своевременная психологическая помощь подросткам из конфликтных семей способствует развитию личности, нормального ходу психосоциальной адаптации, реабилитации личности подростков. Психокоррекционная работа с подростками группы семейного риска является одним из эффективных условий развития нравственной и духовной сферы: сознания, установок, ценностей, поведения, чувств и отношений.

#### Список литературы

1. Антонов А. И., Сорокин С. А. Судьба семьи в России XXI века. М. Гравль, 2015. 416 с.
2. Волкова А. Н. Психологическое консультирование семейных конфликтов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2014. № 4. С. 17–21.
3. Динусар Я. С. Влияние семьи на формирование девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник Челябинского государственного педагогического университета Уральского государственного юридического. 2017. № 4. С. 28–33.
4. Карабанова О. А. Детско-родительские отношения и практики воспитания в семье: кросс-культурный аспект // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 15–26.

УДК 371.78+378.046.1+612.64+316.6+373.1

#### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА

Казин Эдуард Михайлович

д-р биол. наук, проф., заслуженный работник высшей школы РФ, ведущий научный сотрудник, Кемеровский государственный университет, kazin\_valeo@mail.ru, Кемерово, Россия

Абаскалова Надежда Павловна

д-р мед. наук, заслуженный работник высшей школы РФ, проф. кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Новосибирский государственный педагогический университет, Abaskalova2005@mail.ru, Новосибирск, Россия

**Арлашева Людмила Вячеславовна**

Ответственный за инновационную деятельность, Старопестеревская средняя общеобразовательная школа, arlasheva@mail.ru, Белово, Кемеровская область, Россия

**Варич Людья Александровна**

канд. биол. наук, доц., зам. заведующего кафедрой генетики и основы фундаментальной медицины Института биологии, экологии и природных ресурсов, Кемеровский государственный университет, varich2002@mail.ru, Кемерово, Россия

**Максимова Нина Васильевна**

педагог-психолог, Старопестеревская средняя общеобразовательная школа, pestery@mail.ru, Белово, Кемеровская область, Россия

*Аннотация.* Требования к современному педагогу предполагают необходимость непрерывного использования здоровьесберегающих технологий при организации различных форм урочной и внеурочной деятельности, что выдвигает на передний план концепцию интенсивного внутришкольного по равновесия в системе «человек – среда» должно осуществляться с учетом физиологического, психологического и поведенческого компонентов познавательно-физиологического адаптационного потенциала.

*Ключевые слова:* саморегуляция, психоветегативный статус, здоровьесберегающие технологии.

#### IMPROVEMENT OF SELF-REGULATION AND SELF- REALIZATION OF STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THEIR INDIVIDUAL PSYCHOVEGETATIVE STATUS

**Kazin Eduard Mikhailovich**

Doctor of Biological Sciences, Professor, Honored Worker of Higher Education of the Russian Federation, Leading Scientific Employee, Kemerovo State University, kazin\_valeol@mail.ru, Kemerovo, Russia

**Abaskalova Nadezhda Pavlovna**

Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Worker of Higher Education of the Russian Federation, Professor of the Department of Anatomy, Physiology and Safety of Vital Activity, Novosibirsk State Pedagogical University, Abaskalova2005@mail.ru, Novosibirsk, Russia

**Arlasheva Ludmila Viacheslavovna**

Responsible for innovation activities, Old Pesterev School, arlasheva@mail.ru, Belovo, Kemerovo region, Russia

**Varich Lidiya Aleksandrovna**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Genetics and Fundamentals of Fundamental Medicine, Kemerovo State University, varich2002@mail.ru, Kemerovo, Russia

**Maksimova Nina Vasilevna**

Senior psychologist, Old Pesterev School of Belovskiy district, pestery@mail.ru, Kemerovo region, Russia

*Abstract.* Requirements for a modern teacher suggest the need for continuous use of health-saving technologies in the organization of various forms of in-school and extracurricular activities, which brings to the fore the concept of intensive intra-school improvement of health-oriented qualifications of teachers. Maintaining balance in the system "man - environment" should be carried out taking into account the physiological, psychological and behavioral components of the psychophysiological adaptation potential.

*Keywords:* self-regulation, psychovegetative status, health-saving technologies.

Для отечественной системы образования особую актуальность приобретает проблема создания условий для позитивного развития личности, способной к самоактуализации, творческому восприятию мира и социально значимой деятельности, направленной на развитие общества.

Согласно взгляду ряда авторов [1], здоровьесберегающее образование – это такая организация процесса обучения, которая позволяет соблюсти безопасность образовательного процесса, в соответствии с содержанием и объемом учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности, сохраняет умственную и физическую работоспособность субъектов образовательного процесса, формирует структуру здорового стиля жизни, обеспечивает сохранение и формирование психического, физического и нравственного здоровья.

В системах образования, однако, до сих пор не происходит тех трансформаций, которые могли бы изменить ситуацию, перейти от разрушающего здоровье учебного процесса к сохраняющему здоровье [10]. В университетах, колледжах и организациях общего образования недостаточное внимание уделяют преподаванию курсов, обучающих приемам оказания первой доврачебной помощи, психологической защиты, поведения в экстремальной ситуации [5].

Требования к современному педагогу предполагают необходимость непрерывного использования здоровьесберегающих тех-

нологий при организации различных форм урочной и внеурочной деятельности, что выдвигает на передний план концепцию интегративного внутришкольного повышения здоровьесориентированной квалификации учителей.

Реализация современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе невозможна, по нашему мнению, без знания **адаптивных возможностей индивида** в отношении личности, а порой и агрессивной, окружающей среды.

Мы считаем, что, поддержание равновесия в системе «человек-среда» должно осуществляться с учетом **физиологического, психологического и поведенческого компонентов психофизиологического адаптационного потенциала, являющегося интегративной базой основанной функциональной системы, формирование которой должно быть направлено как на получение внешнего эффекта, так и на реализацию в организме восстановительных процессов**.

Комплекс исследований, проведенных нами [6, 7] в ООШ № 19 Ленинск-Кузнецкого городского образовательного округа и СОШ «Старопестеревская» Беловского района был направлен на выявление возможности дифференцированного подхода к формированию безопасного и здорового образа жизни на основе актуализации безопасного и социально-адаптивного поведения младших и старших подростков, осуществляемого с учетом возрастных и старших поведенческих особенностей организма.

Анализ специальной психолого-педагогической литературы и результаты собственных экспериментальных наблюдений [3, 4, 8, 9] позволил нам прийти к выводу, что необходимо обратиться на эти типологические особенности механизмов вегетативной регуляции в процессе **урочной деятельности**, имея в виду тот факт, что учащиеся, обладающие парасимпатическим (ваготоническим) типом вегетативной регуляции, характеризуются наибольшим пиком усвоения информации в первой части занятий, учащиеся-нормотоники могут усваивать необходимый объем информации в течение всего времени уроков, а симпатикотоники и гиперсимпатикотоники только в определенные периоды времени. В силу этого перед преподавателем стоит непростая задача передать информацию по предмету за ограниченное время так, чтобы большинство обучающихся максимально усвоили данный курс за период ограниченных хронологических рамок занятий.

По мнению исследователей, следует считать целесообразным разработать индивидуальные планы построения урочной и внеурочной деятельности с учетом следующих психофизических особенностей учащихся, относящихся к различным типологическим группам:

по индивидуальному вегетативному тонусу:  
*ваготоники* – обучающиеся, обладающие пониженным артериальным давлением, подверженные быстрой утомляемости при значительных нагрузках. Соответственно этому школьникам данной группы необходимо в течение первой половины занятий освоить необходимый материал, закрепить его, а во второй части занятия учителю дать задание обучающимся на подготовку к следующему занятию. Важно помнить, что во второй части занятия эффективность усвоения «ваготоникам» поставленного материала или контрольный срез будет ниже, чем в случае, если им будет предложено освоить новый материал или написать контрольный срез в первой половине занятия. Результаты успеваемости напрямую зависят от наличия творческой составляющей в занятиях, личного отношения с преподавателями, отсутствия постоянной нагрузки в течение всего занятия, что может привести к негативным результатам усвоения всего материала;

*нормотоники* – обучающиеся с показателями артериального давления в пределах возрастной нормы, наиболее уравновешенный тип вегетативной регуляции. Для школьников данной группы характерны предельная собранность и высокая усвояемость материала в течение всего времени занятия. Эти ученики активны в течение всего времени в отличие от ваготоников, они показывают стабильную усвояемость материалов не только в первой части занятия, но и во второй, при этом их результаты всегда высоки вне зависимости от личностных отношений, наличия рутинной или творческой составляющей в ходе занятия. Эти ученики существенно упрощают преподавателю процесс подачи материалов, занимают первые места по рейтингу в группах, классах, на конкурсах и т. д.;

*симпатоники* – обучающиеся, обладающие артериальным давлением на цифрах «высокой нормы», часто показывающие нестабильные результаты усвоения материала в течение разных частей занятия. Для повышения эффективности усвоения учебного материала необходим индивидуальный подход к данным лицам, позволяющий определить пики и спады усвоения информации в течение занятия. Следует учесть, что такие учащиеся часто реагируют повышением артериального давления на изменения погоды, чрезмерным употреб-

блением тонизирующих напитков (зеленый чай, кофе, энергетические напитки и др.). В процессе подачи учебного материала на уроках необходимо чередовать рутинные и творческие задания с учетом пика и спадов усвоения за период занятий.

Высокий уровень тревожности, являющийся устойчивой характеристикой «симпатотоников», наличие возбудимой и пенистой стенической акцентуации характера обуславливают, на наш взгляд, необходимость *личностной коррекции в форме индивидуальной и групповой психотерапии, обучения стратегии coping-поведения.*

*Неспецифические оздоровительные мероприятия осуществляютсь нами при отсутствии медицинских противопоказаний и включают: физические нагрузки, способствующие реализации фитотропных эффектов; обучение навыкам мышечной релаксации; витаминотерапию с обязательным включением групп с антиоксидантным эффектом (витамины группы С, А, Е); фитотерапию с преобладанием седатизирующих компонентов.*

Выявлено, что наиболее выраженный эффект корректирующего педагогического воздействия в основной школе с традиционными условиями обучения по формированию безопасного и здорового образа жизни проявляется у обучающихся основной школы с ваготоническим и симпатотоническим исходным вегетативным тонусом, что выражено в существенно уменьшении процента школьников с низким уровнем мотивационно-поведенческих и адаптивных характеристик; у младших подростков с преобладанием активности парасимпатической регуляции число школьников с копинг-стратегией «Избегание» уменьшается с 24,8 % до 13,6 %, а процент подростков с симпатикотонией с стресс-совладающим поведением «Избегание» после корректирующего педагогического воздействия снижался почти в 2,5 раза (соответственно 15,3 % до 6,57 %).

Расчет измененной мотивационно-поведенческих характеристик в интегральных единицах (баллах) выявил, что наиболее чувствительными к корректированию процесса формирования безопасного и здорового образа жизни, судя по динамике показателей уровня мотивации к обучению среди младших и старших подростков являются школьники *эйтонического* и *симпатотонического* типа вегетативной регуляции, т. е. группы, которые характеризуются достаточно выраженными процессами возбуждения в ЦНС.

С учетом выявленных психовегетативных особенностей школьников с различным регуляторно-поведенческим потенциалом нами

1) была разработана и реализована экспериментальная программа по формированию безопасного и здорового образа жизни во внеурочной деятельности с использованием различных форм психологического тренинга с учетом исходного вегетативного тонуса:

• **обучающимся с ваготоническим** исходным вегетативным тонусом рекомендовано:

- не требовать немедленного включения в работу, так как их активность возрастает постепенно;
- не заставлять ученика отвечать новый, только что пройденный материал;

- не настаивать на импровизации учащегося: он предпочитает следовать общепринятым стандартам в ответах;

- избегать ситуаций, когда требуется быстрый устный ответ на поставленный вопрос;

- помнить о том, что такому ребенку нужно время («на раскачку»);
- использовать приемы опережающего воздействия. Заранее назначить, создавать условия, облегчающие ребенку выполнение заданий в более быстром темпе;

- стремиться к строгому выполнению режима дня;

- вырабатывать у ребенка чувство времени;

- не проводить опрос учащихся в начале урока;

- **обучающимся с доминированием симпатической нервной системы** (симпатотоники) следует:

- при выполнении однообразной работы направлять школьников на поиск других способов решения задач, разнообразить их деятельность;
- в минимальной степени отлекать ученика, стараясь не переключать его внимание, создавать спокойную обстановку [6].

**Подростки с симпатикотонией** являются наиболее устойчивыми к утомлению, чему способствует повышенный уровень фоновой симпатической активности, отражающий готовность к деятельности, но у большинства из них физиологическая «стоимость» поддержания высокого уровня умственной работоспособности в условиях интенсивных учебных нагрузок чрезмерно высока, что ведет к перенапряжению адаптационных механизмов. В отличие от подростков ваготонией, актуальное эмоциональное состояние у «симпатотоников» не является ведущим фактором, определяющим динамику функционального состояния, а высокий уровень напряжения регуля-

торных систем является следствием стойкой активации эрготропных структур.

Обобщение теоретических и экспериментальных материалов позволяют сформулировать общий вывод относительно того, что именно механизмы индивидуальной социально-психологической и физиологической адаптации в значительной мере определяют возможность сохранения и укрепления соматического здоровья, а также являются базисом основой для формирования прогностической оценки возможности развития дезадаптивных сдвигов различной этиологии у субъектов образования.

Полученные результаты свидетельствуют также о необходимости поиска оптимального баланса между продуктивностью интеллектуальной (в частности, учебно-познавательной) деятельностью и деятельностью, направленной на сохранение и укрепление здоровья в условиях хронического информационного стресса; это, по нашему мнению, может быть реализовано за счет создания организационно-педагогических и социально-психологических условий в процессе учебной и трудовой деятельности, направленных на уменьшение затрат функциональных резервов организма, повышение стрессоустойчивости и социально-профессиональных адаптивных возможностей индивида, реализуемых с учетом его типологических особенностей и социокультурных условий развития.

Мы считаем, что использование интегративного и дифференцированного обучения позволяет сформировать у школьника более ответственное отношение к своему здоровью, способность проектировать индивидуальную траекторию развития ресурсов своего здоровья на основе навыков саморегуляции, понимания физических и психических процессов, происходящих в организме, на основе рационального социально-адаптивного поведения.

#### Список литературы

1. Абаскалова Н. П., Зулина Н. И. Развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов в системе внутришкольной переподготовки // Здоровьесбережение и здоровьесозидание как приоритет национальной безопасности России в третьем тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции, 14 апреля 2014 г. Стерлитамак, 2014. С. 10–13.
2. Аршинова Л. В., Казин Э. М., Касаткина Н. Э. Педагогическая модель совершенствования здоровьесберегающего и адаптационного потенци-

циального в образовательном пространстве школы // Вестник КемГУ. 2013. Т. 3, № 2. С. 105–113.

3. Захарова Я. О., Захарова Н. Н. Новый методический подход в преподавании материала с учетом типов вегетативной регуляции нервной системы учащихся // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 3. С. 73–76.

4. Захарова Н. Н., Иванова Т. С. Индивидуально-типологические психофизиологические характеристики школьников при предстартовых тестах // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 77–79.

5. Касаткина Н. А. Личностно-развивающие и реабилитационные программы на базе образовательного учреждения // Социальные и медико-биологические аспекты здоровья человека: материалы Всероссийской научно-педагогической конференции. Пенза, 2002. С. 86.

6. Методологические и организационно-педагогические подходы в развитии личности на основе формирования социально-психологической безопасности индивида и актуализации адаптационного потенциала обучающихся: монография. Книга II. Психолого-педагогические и медицинские аспекты развития обучающихся в онтогенезе / ред. колл.: Э. М. Казин, Р. И. Айзман, Э. М. Казин [и др.]; под науч. ред. Э. М. Казина. Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2021. 433 с.

7. Казин Э. М., Касаткина Н. Э., Красношлыкова О. Г. и др. Организационно-педагогические условия формирования здоровьесберегающего и адаптационного потенциала младших и старших // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2020. № 3. С. 132–144.

8. Теоретические и прикладные аспекты формирования здоровьесберегающего и социально-адаптивного образовательного пространства: монография. Книга I. Психолого-педагогические, физиологические и медицинские подходы к проблеме здоровья, адаптации и развития детей и подростков / ред. колл.: Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова [и др.]; под науч. ред. Э. М. Казина. Кемерово; М.: Изд-во КРИПКИПРО: Изд-во УМЦ ЖДТ, 2017. 363 с.

9. Теоретические и прикладные аспекты формирования здоровьесберегающего и социально-адаптивного образовательного пространства: монография. Книга II. Культурологические аспекты формирования, сохранения, укрепления здоровья и социального развития обучающихся, воспитанников / ред. колл.: Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова [и др.]; под науч. ред. Э. М. Казина. Кемерово; М.: Изд-во КРИПКИПРО: Изд-во УМЦ ЖДТ, 2017. 495 с.

10. Daniilin D. A. The study of the individual characteristics of the students and their social and coping // Medical-Biological Problems of Physical Education and Sport in modern conditions: Proceedings of International. Scientific-practical conference. Belgorod, 2003. P. 217–220.