

Лілія МИХАЦЬ,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич) liliya.mykhats@gmail.com

Олена ШАТИНСЬКА,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич)

Ірина ЖУКОВА,

викладач кафедри фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич)

ЗДАТНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДОЛАТИ СТРЕС РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ТА РЕЛАКСАЦІЄЮ

У статті відображено важливість застосування активної релаксації дітьми підліткового та юнацького віку, як найефективнішого засобу для подолання психологічного напруження. Досліджено причини виникнення стресу та ступінь уміння долати його, методом релаксації, а саме руховою активністю, дітьми 10 – 16 років. В дослідженні взяло участь 160 учнів середнього та старшого шкільного віку м. Дрогобича. На уроках фізичної культури учні повинні оволодіти активними методами релаксації і засвоїти, що це є важливий аспект охорони та зміцнення їхнього здоров'я, так як у різних ситуаціях повсякденного життя вони не зможуть уникнути психічного напруження.

***Ключові слова:** рухова активність, релаксація, стрес, психологічне напруження, учень.*

Літ. 14.

Liliya MYKHATS,

lecturer of theory and methodology of physical education Department, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych) liliya.mykhats@gmail.com

Olena SHATYNSKA,

lecturer in theory and methodology of physical education Department, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych)

Iryna ZHUKOVA,

lecturer in theory and methodology of physical education Department, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych)

STRESS COPING ABILITY WITH THE HELP OF PHYSICAL ACTIVITY AND RELAXATION BY MIDDLE AND HIGH SCHOOL PUPILS

The article regards the importance of application active relaxation by teenagers and youths as the most effective means of overcoming psychological stress. Causes of stress and level of stress resistance by means of physical activity have been studied. The study involved 160 middle and high school pupils, aged 10 to 16, studying at schools of Drohobych.

The results of the research show that unfortunately children continuously are under nervous stress and seldom use physical activity for coping with it. At Physical Education lessons pupils should master active methods of relaxation and realize that it is a very important aspect of their healthy

lifestyle and wellbeing, since in various life situations they won't be able to avoid psychological tension.

Key words: *physical activity, relaxation, stress, psychological stress, pupil.*

Ref. 14.

Лилия МИХАЦЬ,
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
Дрогобычского государственного педагогического университета
имени Ивана Франко, (Украина, Дрогобыч) liliya.mykhats@gmail.com

Елена ШАТИНСКАЯ,
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
Дрогобычского государственного педагогического университета
имени Ивана Франко, (Украина, Дрогобыч)

Ирина ЖУКОВА,
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
Дрогобычского государственного педагогического университета
имени Ивана Франко, (Украина, Дрогобыч)

СПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ И РЕЛАКСАЦИЕЙ

В статье отражены важность применения активной релаксации детьми подросткового и юношеского возраста, как эффективного средства для преодоления психологического напряжения. Исследованы причины возникновения стресса и степень умения преодолевать его, методом релаксации, а именно двигательной активностью, детьми 10 – 16 лет. В исследовании приняло участие 160 учащихся среднего и старшего школьного возраста г. Дрогобыча. На уроках физической культуры учащиеся должны овладеть активными методами релаксации и усвоить, что это важный аспект охраны и укрепления их здоровья, так как в разных ситуациях повседневной жизни они не смогут избежать психического напряжения.

Ключевые слова: *двигательная активность, релаксация, стресс, психологическое напряжение, ученик.*

Лит. 14.

Постановка проблеми. Дитина, перебуваючи у життєвій стресовій ситуації може порушити існуючі звички до здорового способу життя, яке проявляється: у розладах поведінки; споживанні алкоголю; курінні; харчових ексцесах; розладах сну... Частий вплив стресу і відсутність здатності впоратися з ситуаціями неприємного характеру є також фактором, що перешкоджає здоров'ю дітей шкільного віку. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе учням уникнути багатьох неприємностей [6, 8].

З огляду на це, наші наукові інтереси зосередилися на діагностиці частоти переживання і перебування в станах психологічного напруження дітьми 10 – 16 років, а також на визначенні регулярності використання методу релаксації, а саме рухової активності. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини [2, 9, 10].

Вплив стресу і як боротися з ним є одним з найважливіших дослідницьких питань, пов'язаних зі здоров'ям. Стресові приписують головну роль у виникненні психологічного дискомфорту, розладів поведінки та труднощів з соціальною адаптацією людини.

Стрес (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. До специфічних методів можна віднести: *релаксацію* – метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психологічної напруженості. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна невідмінна умова – мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба [1, 11].

Коли людина знаходиться в стані стресу, його м'язи перебувають у напрузі. М'язева напруженість в свою чергу призводить до психічної напруженості. Якщо людина (дитина) вчасно відчула, що перебуває в небезпечному для себе стані, і вжила заходів, відключившись від шаленого ритму життя, зробивши невеличку «зупинку», відчуває, розслаблення організму на психічному рівні, яке в свою чергу спричиняє розслаблення і на фізичному рівні. Релаксація дозволяє понизити рівень напруження у тілі людини, особливо в серці і мозку, що приводить до поліпшення її загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації [3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні глобальності проблеми виживання людства взагалі. У наукових працях аналізується понад 200 визначень поняття «здоров'я». Дискусія щодо цього питання триває й дотепер, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. До чинників, що провокують стан емоційного неблагополуччя, зрушення в психічному здоров'ї, вчені відносять перш за все особливості дисгармонійного спілкування людини з оточуючими і насамперед з найближчими людьми – батьками, родичами, друзями [12, 13].

Мета дослідження – вивчити ступінь уміння долати стрес методом релаксації, а саме руховою активністю дітьми 10 – 16 років.

Для того щоб зібрати необхідний дослідницький матеріал було використано метод анкетування та опитування, де взяло участь 80 дітей середнього та 80 дітей старшого шкільного віку м. Дрогобича. Щоб забезпечити респондентам повну свободу і незалежність, дослідження були анонімними.

Виклад основного матеріалу. В результаті дослідження встановлено причини виникнення стресової ситуації. Аналіз отриманих результатів показує, що стрес серед учнів середньої та старшої школи є нормою. Майже половина – 47% опитаних учнів середнього шкільного віку підтвердили, що відчувають часту психічну напруженість і високу тривожність. З них – 38,8% вважали, що основною причиною є отриманні оцінки; 33,58% – думка вчителя та учнів школи щодо особи; 19,40% – батьки; 15,67% – рідні брати, або сестри.

Більше половини старшокласників вважають, що часто відчувають стресову ситуацію, і першоджерело цього стану є успішність у навчанні, а також події, які зараз відбуваються в Україні (АТО) – 33,3%; батьки – 20%, та думка друзів – 19,33%.

Можна припустити, що нервозність опитаних учнів може бути результатом перенесення напруженості і стресу дорослих на дітей. У нашому аналізі в основному вчителі та члени сім'ї. Варто також відзначити, що на додаток мають вплив неприємності повсякденного життя.

Учні вказують на недостатню підтримку з боку вчителів. Молодь вважає, що вчителі не ставляться до них добре і справедливо, не дають можливості висловити свої погляди, не зацікавлені в них, як в особистості, не можуть розраховувати на додаткову допомогу від них. У відносинах з колегами в класі, майже половина учнів вважають, що більшість ніколи, або рідко готові допомогти. У той же час 32% респондентів мають часті симптоми, пов'язані з впливом стресу, включаючи нервозність, дратівливість і примхливість, головні болі і безсоння. Вони схильні до накопичення і чинять негативний вплив на добробут дитини та її здоров'я [11, 14].

Дослідивши причини виникнення стресу у дітей 10 – 16 років нами було проведене анкетування щодо методик його подолання (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня використання учнями методів боротьби зі стресом

Методи боротьби зі стресом	Середній шкiл. вiк		Старший шкiл. вiк	
	к-сть	%	к-сть	%
Прослуховування музики	34	44,7	27	18,0
Рухова активнiсть на повітрі	29	32,09	13	8,67
Плач	21	20,15	3	2,00
Пасивний відпочинок, сон	11	14,18	17	11,33
Споживання солодощів	13	17,91	0	0,00
Метод релаксації	8	10,0	2	1,33
Допомога лiтнiм людям, спілкування з близькими	9	12,6	10	6,67
Думки про щось iнше	0	0,00	13	8,67
Куріння, алкоголь	2	2,99	10	1,33
Читання книжок	2	2,99	4	2,66
Бесiда з дорослими	3	3,2	2	2,99

Аналізуючи дані опитаних учнів (табл. 1) можна зауважити, що вони намагаються самотужки справлятися з негативними наслідками психічного стресу використовуючи різну методику.

Молодші учні надають перевагу активним формам, для вивантаження негативних емоцій. Найбільш частою формою є рух на свіжому повітрі. На противагу їм, старші діти, як правило вибирають більш спокійні методи – слухати музику, пасивний відпочинок, сон.

Виявляється, що основним методом боротьби зі стресом для значної частини учнів є прослуховування музики. Позитивним є низький відсоток опитаних, які вживають алкоголь та палять, щоб зменшити відчуття психологічної напруженості.

Висновки. Результати наших досліджень свідчать, що на жаль, діти 10 – 16 років часто перебувають у стані нервової напруженості і рідко (старшокласники) використовують релаксацію, або рухову активність для її подолання. Актуальною є проблема допомоги дітям впоратися з стресом. Так, важливим напрямком роботи є вплив педагогів на здоров'я учнів, результатом якого є фізично і психологічно здорова дитина. Найважливішою умовою для досягнення цієї мети є створення позитивного контакту

між учнем і вчителем, а найкращим засобом – це рухова активність та релаксація. Це означає, що вчитель, (особливо фізичної культури) повинен формувати навички подолання стресу методом рухової активності та релаксації. На уроках фізичної культури учні мають оволодіти активними методами релаксації і засвоїти, що це є важливий аспект охорони та зміцнення їхнього здоров'я, так як у різних ситуаціях повсякденного життя вони не зможуть уникнути психічного напруження.

Тісний контакт вчитель-учень є там, де педагоги керуються принципами позитивно-го ставлення, співпереживання і чесності [6, 7, 13]. Слід також прагнути того, щоб діти відчували себе у безпеці, знаючи, що їх розуміють, не порушують їх права та хочуть допомогти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов [пер. з рос. М. І. Чубук]. – Київ : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05. – соціальна педагогіка / О. В. Вакуленко. – К., 2001. – 60 с.
3. Горашук В. П. Формування культури здоров'я школяра як один з обов'язків педагога / В. П. Горашук // Вища освіта в Україні : реалії, тенденції, перспективи розвитку : Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Ч. IV (продовження) : Інноваційні технології в навчально-виховному процесі вузу. – К., 1996. – С. 75–76.
4. Денисенко Н. Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління : методичні рекомендації [вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров'я] / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя, 2002.
5. З турботою про здоров'я дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/>
6. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я : Теорія і практика : монографія / М. І. Лук'яненко. – Дрогобич : Редакційно видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка 2012. – 348 с.
7. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник / В. П. Мурза. – К. : «Олан», 2004. – 559 с.
8. Оржеховська В. М. Духовність – це здоров'я молодого покоління : Навч.-метод. Посібник / В. М. Оржеховська, Т. В. Тарасова. – Вид. 2-е, доп. Тернопіль, 2005. – 216 с.
9. Оржеховська Т. В. Посібник з самовиховання / Т. В. Оржеховська, Т. В. Хілько, С. В. Кириленко. – К. : ІЗМН, 1996. – 192 с.
10. Робоча книга вихователя / Ю. В. Бугай, В. І. Уруський. – Вип. 2. – Тернопіль : Астон, 2003. – 245 с.
11. Скумин В. А. Искусство психотренинга и здоровье / В. А. Скумин. – Харьков, 1993. – 32 с.
12. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : [монографія] / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.
13. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Укр. ун.-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
14. Филатов А. Т. Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии / А. Т. Филатов, В. А. Скумин. – К. : Здоров'я, 1985. – 72 с.

REFERENCES

1. Amosov M. M. Rozdumy pro zdorovia / M. M. Amosov [per. z ros. M. I. Chubuk]. – Kyiv : Zdorovia, 1990. – 168 s.
2. Vakulenko O. V. Zdorovy sposib zhyttia yak sotsialno-pedahohichna umova stanovlennia osobystosti u pidlitkovomu vitsi : avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.05. – sotsialna pedahohika / O. V. Vakulenko. – K., 2001. – 60 s.
3. Horashchuk V. P. Formuvannia kultury zdorovia shkoliara yak odyn z obov'iazkiv pedahoha / V. P. Horashchuk // Vyscha osvita v Ukraini : realii, tendentsii, perspektvy rozvytku : Materialy mizhnar.

nauk.-prakt. konf. – Ch. IV (prodovzhennia) : Innovatsiini tekhnolohii v navchalno-vykhovnomu protsesi vuzu. – K., 1996. – S. 75–76.

4. Denysenko N. F. Pershi kroky do formuvannia, zberezhenia i zmitsnennia zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia : metodychni rekomendatsii [vchyteliam zahalnoosvitnikh shkil i vykhovateliam doshkilnykh navchalnykh zakladiv u provedenni uroku y zaniattia zdorovia] / N. F. Denysenko. – Zaporizhzhia, 2002.

5. Z turbotoiu pro zdorovia dytyny [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://osvita.ua/school/>

6. Lukianchenko M. I. Pedagoika zdorovia : Teoriia i praktyka : monohrafiia / M. I. Lukianchenko. – Drohobych : Redaktsiino vydavnychiy viddil DDPU im. I. Franka 2012. – 348 s.

7. Murza V. P. Fizychna reabilitatsiia. Navchalnyi posibnyk / V. P. Murza. – K. : «Olan», 2004. – 559 s.

8. Orzhekhovska V. M. Dukhovnist – tse zdorovia molodoho pokolinnia : Navch.-metod. Posibnyk / V. M. Orzhekhovska, T. V. Tarasova. – Vyd. 2-e, dop. Ternopil, 2005. – 216 s.

9. Orzhekhovska T. V. Posibnyk z samovykhovannia / T. V. Orzhekhovska, T. V. Khilko, S. V. Kyrylenko. – K. : IZMN, 1996. – 192 s.

10. Robocha knyha vykhovatel'ia / Yu. V. Buhai, V. I. Uruskyi. – Vyp. 2. – Ternopil : Aston, 2003. – 245 s.

11. Skumyn V. A. Yskusstvo psyhotrenynha y zdorove / V. A. Skumyn. – Kharkov, 1993. – 32 s.

12. Shyian O. I. Osvitnia polityka z pytan zabezpechennia zdorovoho sposobu zhyttia molodi : [monohrafiia] / O. I. Shyian. – L., 2010. – 296 s.

13. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : problemy i perspektyvy / O. Yaremenko, O. Balakireva, O. Vakulenko ta in. – K. : Ukr. un.-t sotsialnykh doslidzhen, 2000. – 207 s.

14. Fylatov A. T. Psykhoprofylaktyka y psykhoterapiia v kardyokhyrurhii / A. T. Fylatov, V. A. Skumyn. – K. : Zdorovia, 1985. – 72 s.

Статтю подано до редакції 07.03.2016 р.