

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ
СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M18
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Гулеватий Дмитро Володимирович
Керівник: Гоншовський В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ СТАНОМ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
1.1 Сутність емоційного стресу в психолого-педагогічних дослідженнях	8
1.2 Біологічні та психофізіологічні наслідки емоційного стресу ...	18
1.2.1 Пізнавальні процеси при стресі	25
1.2.2 Основні відмінності біологічного і соціального стресу...	29
1.3 Педагогічні умови управління психічним станом школярів засобами фізичної культури	32
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	57
2.1 Методи дослідження	57
2.2 Організація дослідження	58
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ СТАРШИХ КЛАСІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ШКІЛ	63
3.1 Програма профілактики емоційного стресу у дітей старших класів засобами фізичної культури	63
3.2 Інтерпретація результатів експерименту з профілактики емоційного стресу у дітей старших класів	70
ВИСНОВКИ	76
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ШАС – шкала астенічного стану;

ШЗН – шкала зниженого настрою;

НПС – нервово-психічна стійкість;

СТ – ситуативна тривожність;

ОТ – особиста тривожність;

НПН – нервово-психічна напруга.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційний стрес у дітей старших класів і можливість профілактики його засобами фізичної культури обумовлений, в першу чергу, виникненням у багатьох вчителів певних труднощів в управлінні психічним станом школярів. Психічна напруга, переломлюються через фрустрацію, підсилює прояв таких особистісних властивостей школярів як агресивність і тривожність. Проблема управління психічним станом школярів викликає стурбованість вчителів, тому що відсутні цілеспрямовані засоби, методи вирішення цієї проблеми в загальноосвітніх та спеціалізованих школах (Прихожан А.М., 2000; Сиваков В.І., 1998).

Актуальність нашого дослідження обумовлена негативною дією емоційного стресу підвищених навчальних навантажень і вимог до учнів шкіл, а також порушенням ними фізіологічних норм рухової активності в бік гіподинамії (Фомін Н.А., 2003). Наслідки стресу відображаються в першу чергу на роботі серця спочатку в формі функціональних розладів: серцебиття, аритмій, нападів ішемії. Одночасно гіпокінезія супроводжується порушенням м'язової координації, структурними змінами в опорно-руховому апараті. Виражені зміни спостерігаються в скорочувальній функції серця і в показниках гемодинаміки (частішає пульс, падає систолічний тиск, зменшується серцевий викид і об'єм циркулюючої крові). Гомеостатичні константи спокою набувають критичного значення, економічне енергозабезпечення життєвих функцій падає. В цілому організм реагує падінням імунологічної активності і зменшенням резистентності організму до перегрівання, охолодження, нестачі кисню. Сучасна медицина вважає, що стрес – основна причина більшості захворювань у школярів (Васильєв В.М., 1991; Фомін Н.А., 2003).

На сьогоднішній день в напрямі вивчення стресу і тривоги в навчальній діяльності набагато більше питань, ніж знайдено відповідей і способів

впоратися з небажаними наслідками стресу. Незважаючи на те, що кількість публікацій, з вивченням цієї проблеми неухильно зростає, практика управління психічним станом школярів продовжує відчувати певні труднощі у виявленні засобів і методів, коригуючих поведінку школярів (Сиваков В.І., 1998).

Крім того, актуальність теми дослідження обумовлена існуючим протиріччям в тому, що педагоги не достатньо володіють навичками профілактики емоційного стресу у своїх учнів, а у школярів процес становлення емоційної стійкості до стресів навчальної діяльності відбувається стихійно і неякісно. Дане протиріччя стримує цілеспрямовану науково-обґрунтовану навчальну роботу з дітьми та перешкоджає збереженню належного рівня їх здоров'я. У пошуках способів подолання виниклих протиріч і реалізації недостатньої розробленості теоретичних і практичних питань оптимізації процесу профілактики емоційного стресу у дітей старших класів загальноосвітніх шкіл ми сформулювали проблему дослідження, сутність якої полягає в пошуку таких організаційно-методичних умов використання засобів фізичної культури, при яких найбільш ефективно буде здійснюватися профілактика емоційного стресу і гіподинамії в учнів шкіл. Це і стало передумовою вибору теми дослідження: «Профілактика емоційного стресу у дітей старших класів засобами фізичної культури».

Мета дослідження: обґрунтувати і перевірити ефективність організаційно-методичних умов використання таких засобів фізичної культури, при яких найбільш ефективно буде здійснюватися профілактика емоційного стресу в учнів шкіл.

Для реалізації мети і перевірки гіпотези дослідження були сформульовані наступні **завдання:**

1. Вивчити психофізіологічні механізми та наслідки емоційного стресу у дітей старших класів шкіл.

2. Виявити організаційно-методичні умови управління психічним станом школярів засобами фізичної культури.

3. Розробити і перевірити в експерименті програму профілактики емоційного стресу у дітей старших класів шкіл засобами фізичної культури.

4. Скласти практичні рекомендації щодо ефективної профілактики емоційного стресу у дітей шкільного віку.

Об'єкт дослідження: емоційний стрес у дітей старших класів.

Предмет дослідження: організаційно-методичні особливості використання спеціально підібраних засобів фізичної культури для профілактики емоційного стресу.

Практичне значення одержаних результатів. Використання матеріалів кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра, а саме теоретичні та практичні положення, висновки, дозволить обґрунтувати і значно підвищити ефективність організаційно-методичних умов використання засобів фізичної культури, при яких найбільш ефективно буде здійснюватися профілактика емоційного стресу в учнів шкіл.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 24-25 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 79 основного тексту, що містить 2 таблиці. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, двох підрозділів, висновків, списку 78 використаних джерел та практичних рекомендацій.

ВИСНОВКИ

1. Відповідно до мети дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми з профілактики емоційного стресу у старшокласників засобами фізичної культури нами було виявлено сучасний стан досліджуваної проблеми на основі аналізу наукової літератури, розроблений науковий апарат дослідження; сформульовані критерії та показники емоційного стресу в навчальній діяльності спеціалізованих шкіл, на основі яких створені: діагностична програма вивчення рівня емоційного стресу і розроблений комплекс профілактики емоційного стресу і формування психоемоційної стійкості.

2. Розглядаючи питання про профілактику емоційного стресу у школярів, ми в першу чергу намагалися забезпечити гармонізацію емоційної сфери дитини, подолати негативні емоційні стани, порушення у функціонуванні або відставань у розвитку тих чи інших складових емоційної стійкості до стресів. Всі методи профілактичного і корекційного впливу покликані здійснити таке психофізіологічний вплив на емоційну сферу дитини, яке призведе до нормалізації її функціонування.

3. У процесі констатуючого етапу експерименту ми використовували тест – опитувальник Айзенка і тест Я.Стреляу для оцінки властивостей нервової системи, який показав, що контрольна та експериментальна група є однорідною і таким чином вибірка старшокласників досить репрезентативна для проведення експерименту з профілактики емоційного стресу. У процесі констатуючого етапу нами була проведена діагностика рівня емоційної стійкості школярів. Результати констатуючого етапу експерименту дозволяють зробити висновок про наявність у випробовуваних обох груп приблизно однакового рівня емоційної стійкості (нервово-психічна напруга, астеничний стан, настрій, особиста і ситуативна тривожність). Так само було

проведено аналіз результатів навчальної діяльності школярів за допомогою математичного аналізу і підрахунку середнього балу, який виявив приблизно однаковий рівень успішності в контрольній (63% – оцінки добре і відмінно) і експериментальної (67% – оцінки добре і відмінно) групах.

Після формуючого експерименту емоційна стійкість у старшокласників достовірно збільшилася в експериментальній групі, тоді як в контрольній групі залишилася майже незмінною. Так, динаміка результатів вимірювання нервово-психічної напруги випробовуваних експериментальної групи змінилася таким чином: слабе нервово-психічне напруження склало 11% на початку і 22% в кінці експерименту; помірне нервово-психічне напруження спостерігалось на початку у 33%, а в кінці дослідження у 63% досліджуваних; високе нервово-психічне напруження на початку дослідження склало 56%, а в кінці 15%.

4. Динаміка результатів вимірювання рівня астеничного стану на початку дослідження виражена астенія становила 11% піддослідних експериментальної групи, а в кінці 26%; помірна астенія на початку була 37%, а в кінці 11%; слабе астеничний стан показали 41% старшокласників на початку і 63% в кінці дослідження; відсутність астеничного стану показали 11% на початку і 26% в кінці дослідження. Динаміка результатів вимірювання рівня зниженого настрою – субдепресії в експериментальній групі глибокого зниження настрою – депресії не спостерігалось, значне зниження настрою демонстрували 37% старшокласників на початку експерименту, а в кінці знизилось на 29% і стало складати лише 8%.

5. Динаміка результатів вимірювання рівня ситуативної тривожності в експериментальній групі випробовуваних з низьким рівнем на початку експерименту складала 8%, а в кінці 22%; середній рівень на початку становив 59%, а в кінці 78%; високий рівень змінився з 33% до 0%. Рівень особистої тривожності залишився незмінним у випробовуваних обох груп в процесі всього експерименту, мабуть це пов'язано з вродженими

особливостями психофізіології випробовуваних, таких же як і тип вищої нервової діяльності (вроджені особливості темпераменту).

Динаміка успішності старшокласників до і після проведення формуючого експерименту дозволила зробити висновок: кількість випробовуваних контрольної групи, що вчилися добре і відмінно до і після формуючого експерименту залишилися незмінними і становили 63%, а кількість випробовуваних експериментальної групи, які навчаються на відмінно і добре до формуючого експерименту становили 67%, а після експерименту – 87%, тобто різниця становить 20%.

6. Таким чином, достовірне зменшення рівня емоційного стресу і підвищення емоційної стійкості, а так само успішності старшокласників в експериментальній групі ми пояснюємо результатом застосування розробленої нами корекційної програми з профілактики емоційного стресу і формування емоційної стійкості у старшокласників НВК №13 м. Кам'янця-Подільського. Тобто емоційний стрес у дітей старших класів спеціалізованих шкіл знижується найбільш ефективно при використанні в якості профілактики стресу спеціально підібраних засобів фізичної культури:

- активізують в діяльності дітей позитивні емоційні стани;
- створюють умови для емоційної розрядки після напружених видів навчальної діяльності.

Це дозволяє зробити висновок, що висунута нами гіпотеза вірна.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: КГУ, 2007. 261 с.
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). М.: Наука, 2006. 291 с.
3. Андреев А.А. Педагогика высшей школы. Новый курс. М.: Московский международный институт эконометрики, информатики, финансов и права, 2002. 264 с.
4. Артемьева Т.И. Проблемы потенциального и актуального в методологии исследования личности. Личность и деятельность: Тез. докл. к V Всес. съезда об-ва психологов. М.: МГУ, 1997. С. 4-5.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М.: МГУ, 2000. 367 с.
6. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги в напряженных условиях деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 24 с.
7. Аугис Р.Б. Особенности волевой регуляции младших школьников в условиях психической напряженности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Рязань, 2004. 21 с.
8. Бабанский Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения. М.: Знание, 2001. 48 с.
9. Бабанский Ю.К. Проблема повышения эффективности педагогических исследований. М.: Педагогика, 2003. 192 с.
10. Багдарян Г.И. Физическая культура и спорт – важное средство профилактики правонарушений несовершеннолетними и перевоспитание «трудных» подростков. Теория и практика физической культуры. 2000. № 3. С. 35-36.

11. Баженов В.Г. Особенности воспитательной работы с педагогически запущенными подростками в условиях спортивно-трудового лагеря: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. 20 с.
12. Банков В.Л. Воспитание психической устойчивости у юношей 9-10 классов на уроках гимнастики. Физическая культура в школе. 2006. № 5. С. 19-22.
13. Берне Р.Д. Развитие Я – концепции и проблемы воспитания. М.: Педагогика, 2011. С. 1-159.
14. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2008. 464 с.
15. Бороздина Л. В., Залученова Е. А. Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний. Вопросы психологии. 1993. №1. С. 15-22.
16. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. М., 2003. 543 с.
17. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. М.: Знание, 2001. 159 с.
18. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2002. 174 с.
19. Вилюнас В.К. Психология эмоций: А.Н. Леонтьев Потребности, мотивы и эмоции. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
20. Виткин Д. Мужчина и стресс. Санкт-Петербург: Питер, 1996. 207 с.
21. Голушко А. А. Соотношение результатов деятельности и уровня тревожности (на примере экзаменационной ситуации) Вопросы прикладной психологии. Новокузнецк, 1995. 342 с.
22. Горбунова В.В. Экспериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Житомир, 2008. 108с.
23. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб.: Издательство «Речь», 2004. 120 с.

24. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Теория обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 384 С.
25. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
26. Деякі питання психологічного супроводу навально-виховного процесу. / Методичні рекомендації. Івано-Франківськ 2003. 104 с.\
27. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 167 с.
28. Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом (на материале спортивной гимнастики и борьбы дзю-до): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л, 1996. 26 с.
29. Ермолаева М.Е., Худадов И.Н. Адаптивная функция состояния тревоги в спорте. Теория и практика физической культуры. 2005, № 4. С. 5-8.
30. Заброцький М.М. Вікова психологія/ Навчальний посібник 2-ге видання. Виправлене і доповнене. К.: 202 с.
32. Заброцький М.М., Савиченко О.М., Тичина І.М. Психологія особистості: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2009. 364 с.
33. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2003. 185 с.
34. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. М.: Физкультура и спорт. 2004. 104 с.
35. Иванов М.Л., Пухова Л.Н. Педагогические и психологические проблемы преодоления страха, и тревоги у юных гимнасток различной квалификации. Психолого-педагогическое воздействие в спортивной деятельности: Сб. науч. ст. Алма-Ата, 1998. С. 33-41.
36. Изард К.Э. Психология эмоций. К.: Логос, 2005. 327 с.
37. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. К.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.

38. Ильин В.С. Формирование личности школьника. М.: Педагогика, 2000. 144 с.
39. Кабачков В.А. Проблема профилактики правонарушений несовершеннолетних средствами физической культуры. Физическая культура и спорт как средство перевоспитания педагогически запущенных подростков: Тез. Всесоюзн. научн.-практ.конф. М.: 1991. С. 133-15.
40. Казанцев В.Н. Спорт как средство воспитания и перевоспитания школьников. Иркутск: Изд-во ун-та, 2008. 93 с.
41. Калашников Г.А. Влияние опасных упражнений на тревожное состояние школьников. Теория и практика физической культуры. -2002, № 10. С. 14-18.
42. Калинин Е.П. Проявление реакции страха и тревоги у гимнастов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 14-16.
43. Караячак Б.И. Чувство тревоги у высококвалифицированных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2012 № 1. С. 28-34.
44. Карбышева Т.В. Содержание и методика занятий физическими упражнениями с девушками 15-16 лет, имеющими различную степень педагогической запущенности: Автореф. канд.пед.наук. М.: 1995. 25 с.
45. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. К.: Речь, 2002. 198 с.
46. Краткий психологический словарь. Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2 изд., Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1998. 512 с.
47. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. К.: Изд-во «Сентябрь», 2001. 260 с.
48. Методы совершенствования учебного процесса в высшей технической школе: Учеб.-метод. пособие. М.: Высш. шк., 2006. 112 с.

49. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. Харьков. Речь, 2004. 248 с.
50. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. М., 2001. 413 с.
51. Наенко Н. И. Психическая напряжённость. М.: Изд-во Москю ун-та, 2006. 311 с.
52. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта. М., 1999. 123 с.
53. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. М., 2014. 254 с.
54. Платонов К.К., Шингаров Г.Х. Эмоции, чувства и воля как форма отражения действительности. К.: Изд-во Наука и искусство, 2009. 367 с.
55. Подласый И.П. Педагогика.Новый курс: Учебник для студентов вузов: В 2 кн. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,1999. Кн.1. 576 с.
56. Подоляк Л.Г. Основи вікової психології (Навчальний посібник). К.: 2006. 112 с.
57. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.
58. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
59. Психологическая диагностика: Учебник для вузов. Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Питер, 2003. 652 с.
60. Психология личности: тесты, опросники, методики. Авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. М.: Геликон, 2005. 135 с.
61. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе: Сб.статей. Кишинев: Штиинца, 1990. 113 с.
62. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 432с.

63. Рейгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2004. 672 с.
64. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 2009. 391 с.
65. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие; В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 384 с.
66. Сандомирский М.Е. Защита от стресса: физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. М.: Институт психотерапии, 2001. 332 с.
67. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2002. 124 с.
68. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Физические упражнения в экзаменационный период как средство повышения умственной и физической работоспособности студентов. Гигиена и санитария. 2002. №6. С. 22-25.
69. Сиваков В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры: Монография-Челябинск, 1998. 149 с.
70. Сиваков В.И. в соавт. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков. Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 21-22.
71. Сиваков В.И. Виды спорта и их профилактическое значение в предупреждении агрессивности и тревожного поведения. Вестник ЧГПУ: Факел, 2007. № 2. С. 156-164.
72. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2001. 350 с.
73. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук Є.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія./ Навчальний посібник К.: Просвіта, 2001. 416с.
74. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 607 с.

75. Тигранян Р. Н. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 2008. 173 с.
76. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 384 с.
77. Шакуров Р.Х. Эмоция, личность, деятельность. Казань, 2001. 278 с.
78. Школа и психическое здоровье учащихся. Под ред. С. М. Громбаха. М.: Медицина, 2008. 272 с.