

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ
фізичного виховання

Дипломна робота

магістра

з теми: **«КОРЕКЦІЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ ШКОЛЯРІВ-
ЛІЦЕЇСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ»**

Виконала: студентка 2 курсу, FT1-M19
ОС «магістр» (1,4 р) 227 Фізична
терапія, ерготерапія (Фізична
реабілітація)

Івасюк Вероніка Миколаївна
Керівник: Совтисік Дмитро Дмитрович,
кандидат біологічних наук, доцент
кафедри фізичної реабілітації та
медико-біологічних основ фізичного
виховання

Рецензент:

Гурман Л.Д., кандидат педагогічних
наук, професор кафедри легкої
атлетики з методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2019 р.

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1.	РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА ПОКРАЩЕННІ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я	6
1.1.	Зниження рухової активності учнів під час підготовки та здачі екзаменаційної сесії	6
1.2.	Стрес як фактор впливу на психофізіологічний стан підлітків	8
1.3.	Фізична культура – основний чинник здорового способу життя підлітків	13
1.4.	Корекція емоційного напруження і стресу засобами фізичного виховання	15
1.5.	Шляхи оптимізації соматичного здоров'я засобами фізичної культури	16
	Висновок до розділу	18
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1.	Методи дослідження	19
2.2.	Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3.	ХАРАКТЕРИСТИКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ І ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТРЕСІВ В УЧНІВ ЛІЦЕЮ	26
3.1.	Характеристика фізичного розвитку ліцеїстів (14-16 років)	26
3.2.	Характеристика соматичного здоров'я ліцеїстів до екзаменів	28
3.3.	Характеристика соматичного здоров'я ліцеїстів під час екзаменів	32
3.4.	Теоретико-методичне обґрунтування експериментальної програми	34
3.5.	Характеристика індивідуально – психологічних якостей підлітків – ліцеїстів	38
3.6.	Взаємозв'язок індивідуально – психологічних якостей з фізичною підготовленістю та соматичним здоров'ям ліцеїстів	39
	Висновок до розділу	40
	ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
	ВИСНОВКИ	44
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність. У період інтенсивного статевого дозрівання в організмі підлітків відбуваються значні функціональні й гормональні зміни, які не сприяють їх адаптації до впливу найрізноманітніших чинників довкілля [6, с.56; 8,с.29; 37,с.19].

На стан здоров'я в цей період украй негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування [12,с.58], тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин [29,с.56], дефіцит рухової активності [3,с.11], часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема екзаменаційний стрес [25,с.119; 26,с.310].

Існує велика кількість засобів профілактики та послаблення впливу психоемоційного стресу на організм людини. Чільне місце серед них посідають заняття фізичними вправами [4,с.101; 12,с.58; 34,с.42]. Відомо, що від раціональної рухової активності значною мірою залежать гармонійний фізичний розвиток, психоемоційний стан, рівень соматичного здоров'я [15,с.33; 17,с.12; 20,с.36; 44,с.15; 45,с.113].

Перспективним напрямом у профілактиці негативного впливу стресогенних чинників на організм людини є комплексне використання засобів фізичного виховання і дихальної гімнастики [21,с.29], яке не вимагає обладнання й інвентарю, доступне для учнів різного віку та може виконуватися в будь-яких умовах і у різних формах занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, руханкові хвилинки, секційні та самостійні заняття тощо).

Необхідність корекції психоемоційних стресів зумовила вибір теми дослідження, актуальність якої підтверджується потребою збереження здоров'я дітей і підлітків в умовах сучасних технологій навчання.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів ліцею.

Предмет дослідження – засоби фізичного виховання, спрямовані на корекцію та профілактику психоемоційних стресів учнів ліцею під час екзаменаційної сесії.

Мета роботи – з'ясувати вплив екзаменаційного стресу на психосоматичний стан ліцеїстів та виявити можливість його корекції та профілактики за допомогою засобів фізичного виховання.

Відповідно до предмета і мети дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Вивчити проблему корекції психоемоційного стану ліцеїстів засобами фізичного виховання.
2. Охарактеризувати особливості психофізичного розвитку ліцеїстів 14-16 років.
3. Виявити вплив екзаменаційного стресу на психосоматичний стан.
4. Встановити характер взаємозв'язків між індивідуально-психологічними властивостями і соматичним здоров'ям ліцеїстів.
5. Розробити програму профілактики психоемоційних стресів в учнів ліцею та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, психологічне тестування, тестування фізичної підготовленості, метод статистичного аналізу захворюваності, експрес-оцінка соматичного здоров'я, визначення фізичної працездатності, спірографії, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Анкетування проводили з метою вивчення ставлення ліцеїстів до уроку фізичної культури та до занять фізичними вправами; мотивів, що спонукають до рухової діяльності; місця фізичної культури і спорту в суспільному житті підлітків; стилю життя сучасної молоді; виявлення самооцінки фізичного розвитку та соматичного здоров'я.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено науково обґрунтовану програму корекції фізіологічних функцій підлітків, яка сприяє зменшенню впливу психоемоційного стресу під час екзаменів на організм учнів ліцею.

Результати дослідження буде впроваджено у навчальний процес із фізичного виховання учнів м. Коломиї ліцею № 1.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, обговорення результатів дослідження, висновків і списку 47 використаних джерел.

ВИСНОВКИ

У даній роботі подано теоретичне узагальнення та нове вирішення науково-практичного завдання, яке полягало у з'ясуванні впливу психоемоційного стресу під час екзаменів на рівень соматичного здоров'я ліцеїстів 14-16 років. Водночас у роботі наведено експериментальні дані щодо ефективності застосування фізичних і дихальних вправ для зменшення негативного впливу екзаменаційного стресу на психофізичний стан підлітків.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що під час підготовки та екзаменаційної сесії значно знижується рухова активність, яка призводить до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітка. Тому виникає необхідність у створенні спортивно-оздоровчої програми, яка б підвищила рухову активність, активізувала сомато-вісцеральні рефлекторні зв'язки, що лежать в основі формування функціональних резервів фізіологічних систем і стреслімітуючої системи організму, які є своєрідними протекторами до негативного впливу стресогенних чинників на організм ліцеїста.

2. Психоемоційні стреси пригнічують фізіологічні та психічні реакції організму. На тлі гіпокінезії, яка зростає в умовах сучасного навчання як у загальних, так і у спеціалізованих освітніх закладах, хронічні стресогенні чинники є причиною виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму (серцево-судинної, травної), погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення імунобіологічних властивостей організму. Найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти (структурно-функціональний слід адаптації організму до фізичних навантажень та економізація його функцій).

3. Вивчення психофізичних констант підлітків 14-16 років дозволяє стверджувати, що серед ліцеїстів (юнаків і дівчат) різних вікових груп переважають учні із середнім рівнем фізичного розвитку (51% юнаків і 48%

дівчат); у 55% юнаків і 48% дівчат показники соматичного здоров'я знаходяться на нижчому від середнього рівні, у 20 і 24% відповідно – на низькому. Показник нейротизму у юнаків з високим рівнем соматичного здоров'я становить 46%, з низьким – 23%; у дівчат відповідно 56 і 25%. За показниками реактивної та особистісної тривожності у юнаків переважають середній (відповідно 55 і 57% хлопців) і високий (39 і 37%) рівні. У 47% дівчат виявлено середній рівень реактивної, у 46% – особистісної тривожності. Високий рівень тривожності характерний відповідно для 47 і 51% обстежених.

4. Розроблена комплексна програма фізичного виховання ліцеїстів спрямована на вирішення оздоровчих завдань і враховує індивідуальні фізичні морфофункціональні особливості та психоемоційний стан ліцеїстів під час екзаменів. У зміст програми (поряд з аеробними та анаеробними компонентами) входять дихальні вправи, під час виконання яких очищується слизова оболонка верхніх дихальних шляхів та лімфоїдного кільця від патогенної мікрофлори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів. Отже, створюються умови для підвищення неспецифічної резистентності слизової оболонки порожнини рота як морфофункціонального субстрату профілактики розвитку гострих респіраторних захворювань.

5. Вивчення характеру взаємозв'язків між індивідуально-типологічними властивостями і соматичним здоров'ям показало, що серед юнаків найбільший життєвий і силовий індекси мають холерики та меланхоліки, що зумовлено меншою масою тіла. Найкращі показники індексів Робінсона й Руф'є виявлено у флегматиків та сангвініків, що свідчить про тісний взаємозв'язок між рухливістю нервових процесів і функцією серцево-судинної системи. У дівчат найбільший життєвий та силовий індекси мають холерики. У функціональних показниках серцево-судинної системи перевагу мають дівчата-флегматики та сангвініки. На підставі цих результатів було розроблено психологічні рекомендації для

занять фізичними вправами підліткам 14-16 років, які мають різні типи темпераменту.

6. Під час іспитів фактори психоемоційного стресу диференційовано впливають на ліцеїстів, а це залежить від їхніх типологічних властивостей, психофізіологічного стану, рівня тривожності та нейротизму. Характерною особливістю психологічного стану під час екзаменаційного (психоемоційного стресу) є емоційно-вольова нестійкість. Це проявляється через високий рівень тривожності особистості, нестабільність нервових процесів.

7. Реалізація експериментальної програми фізичного виховання для корекції та профілактики психоемоційного стану ліцеїстів під час екзаменів сприяла підвищенню їхньої стійкості до психоемоційного стресу під час іспитів, рівня фізичної підготовленості і працездатності. При цьому під час екзаменів і після них ліцеїсти зберігали належний рівень соматичного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов – М. : ООО АСТ; Д.: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин // Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. Труды. – М. : Наука, 1979. – 454 с.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків / Г.Л. Апанасенко // Метод. реком. – Київ.: КМАПО, 2000. – 12 с.
4. Арэф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / В.Г. Арэф'єв // Навч. посібник. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
5. Булич Е.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Е.Г. Булич – К. : Олимпийская литература, 2002. – 424 с.
6. Виру А.А. Развитие двигательных способностей в период полового созревания девочек / А.А. Виру // Труды международной научно-практической конференции. – Минск, 1997. – с. 55-56.
7. Волков В.М. Спортивные способности детей (биологические основы) / В.М. Волков // учеб. пособие.– Смоленск, 1991. – 75 с.
8. Глазирін І.Д. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять / І.Д. Глазирін // Фізичне виховання у школі. – К. : 199. – № 2. – С. 28-33.
9. Дёмина Л.Д. Психофизиологическое обоснование непрерывного обучения и воспитание детей школьного возраста / Л.Д. Дёмина // Вопросы физиологии, физического воспитания и спорта: Сб. науч. труд. – Краснодар, 1995. – С. 38-43.
10. Дубогай О.Д. Розвиток творчої особливості школяра засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай // Нива знань. – №3, 1999. С. 52-54.

11. Жарифова С.А. Основные закономерности роста и развития детей и подростков / С.А. Жарифова – Новосибирск, 1997. – 30 с.
12. Завязкин О.В. Влияние экологических факторов на физическое развитие детей / О.В. Завязкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. – №1. – С. 58-59.
13. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції / С.С. Занюк // ред. вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1997. – 180 с.
14. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя – М. : Логос, 1996. – 384 с.
15. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры, 1990. – №1 – С. 31-34.
16. Койков Д. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / Д. Койков // Физ. культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 42.
17. Колосова Л.Ю. Основи психології і педагогічні психічні процеси / Л.Ю. Колосова // Навч. мет. посіб. – К. : Освіта, 1998. – 222 с.
18. Крайнюк В.М. Деятельность и личность / В.М. Крайнюк // Психология личности: Хрестоматия. – М. : Наука, 2002. – С. 165-188.
19. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич – К.: НУФВСУ, 2005. – 190 с.
20. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки. Серія: педагогіка. – Тернопіль, 2004. – №4. – С. 35-39.
21. Кузнецова Т.Д. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / Т.Д. Кузнецова // Физ. культура в школе. – 1995. – № 1 – С. 29
22. Куц. А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности / А.С. Куц – К., 1997. – 44. с

23. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець // Навч. посібн. для фізкультурних вузів. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
24. Меерсон Ф.З. Адаптація к стрессовим ситуаціям и фізическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон – М. : Медицина, 1988. – С. 67-73.
25. Никифоров В.Н. Нормирование нагрузок в фізическом воспитании / В.Н. Никифоров – М. : Педагогика, 1999. – 192 с.
26. Никифоров В.С. Психология / В.С. Никифоров // Учебн. для студ. высш. пед. учеб. завед: В 3 кн. Кн 3. : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование элементами математической статистики. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
27. Нормирование нагрузок в фізическом воспитании / под ред. Л. Е. Любомирского. – М. : Педагогика, 1999. – 192 с.
28. Основы математической статистики // под ред. В.С. Иванова. – М.: ФиС, 1990. – 176 с.
29. Остапенко Л. Гибкость и сила – прекрасный союз / Л. Остапенко // Физ. культура в школе, 1994. – № 5. – С. 55-59.
30. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова – К.: Здоровье, 1996. – 252 с.
31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 1997. – 583 с.
32. Пухальська І. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей 13-14 років // Молода спортивна наука України: Збірн. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. вип. 7. – Т. 2. – С. 99-101.
33. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст / Х. Ремшмидт // Проблемы становления личности. – М. : Меф, 1994. – 320 с.
34. Ротерс Т. Ритмічність рухів як необхідна складова духовного здоров'я школярів / Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. – № 1. С. 42-44.

35. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников / Г.П. Сальникова – М. : Медицина, 1999. – 157 с.
36. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
37. Сердюковский Г.Н. Окружающая среда и здоровье подростков / Г.Н. Сердюковский – М. : Медицина, 1997. – 200 с.
38. Солодков А.С. Физиология человека / А.С. Солодков // Общая, спортивная, возрастная. – М. : Terra спорт, 2001. – 520 с.
39. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор – К. : Олимп. литеатура, 1997. – С. 431-469.
40. Физиология развития ребёнка / под ред. А.И. Козлова, Д.Ф. Фарбер. – М. : Педагогика, 1983.
41. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин – М. : Физ, 1990. – 255 с.
42. Фомин Н.А. Морфофункциональные основы адаптации школьников к физическим нагрузкам / Н.А. Фомин – Челябинск, 1994. – С. 84.
43. Хрипкова А.Г. Антропометрические аспекты проблемы биологического возраста детей и подростков / А.Г. Хрипкова // Основы закономерности роста и развития детей и критерий периодизации. – Одесса, 1985. – С. 74-78.
44. Шаповалова В.А. Соматическое здоровье детей и подростков: возможные интегральные оценки / В.А. Шаповалова // Медицинские проблемы физической культуры: Сб. ст. – К. : Здоров'я, 1990. – вып. 2. – С. 13-116.
45. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян // В 2-х ч. – Ч.1 – Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2002. – 447 с.
46. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий – К. : Здоровье, 1987. – 132 с.
47. Astrand P.O. Textbook of Work Physiology / P.O. Astrand // Physiological bases of exercise. Ed.2 – New York: McCrow Hill Book. Co., 1977. – 682p.