


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної культури, біології та основ здоров'я


СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ В
УЧНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності: 014. Середня освіта
освітньої програми:
Середня освіта: фізична культура
Радовенчик Анастасії Ігорівни

Керівник:

 канд.філос.наук, доц. Ярчук Г.В.

Рецензент:

 канд.біол.наук, доц. Баштовенко О.А.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри фізичної культури,
біології та основ здоров'я
(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «30» грудня 2021р.

Завідувач кафедри

 доц. Баштовенко О. А.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК
«25» січня 2022 р.

Оцінка 100 Відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 проф. Максимчук Б.А.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ	9
1.1. Загальна характеристика поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки	9
1.2. Особливості виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів.....	17
1.3. Нейрофізіологічні та нейробиологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними	20
Висновки за розділом I	38
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	41
2.1. Діагностика шкільного стресового стану на початковому етапі дослідження.....	41
2.2. Впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.....	48
2.3. Аналіз ефективності впроваджених заходів на кінцевому етапі дослідження.....	59
Висновки за розділом II	64
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПІДХОДИ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	67
3.1. Заняття спортом як засіб боротьби зі стресом.....	67
3.2. Загально-педагогічні та методичні прийоми подолання шкільного стресу засобами фізичної культури	74

3.3. Стрес-фактори умов і стрес-реакції в спортивній діяльності та важливість організації антистресової психологічної підготовки учнів	87
Висновки за розділом III.....	98
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	112

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – аутогенне тренування

ГАМК – гамма-аміномасляна кислота

ІТ – ідеомоторне тренування

ПМТ – психом'язове тренування

ЦНС – центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема стресу актуальна в житті кожної людини. У шкільні роки кожен учень стикається зі стресовими ситуаціями кожен день. Дуже важливо навчитися передбачати ці ситуації і протистояти стресу.

Коли ми говоримо про боротьбу зі стресом, то розуміємо можливість ослаблення негативних наслідків стресу або боротьба з результатом стресу.

Якщо ж учитель заздалегідь хоче послабити небажані, погані наслідки стресу, які ще не настали, але яких очікуєш, то перш за все по можливості необхідно усунути джерела, що викликають стресові зміни.

Вплив стресу на організм людини може бути як позитивним, так негативним. До позитивних змін призводять стреси не дуже сильні й тривалі. Однак, якщо вплив стресу інтенсивне, різке, затягнуте по часу, то воно носить руйнівний характер.

Стресовий стан учнів знижує рівень їх успішності, а затяжний стрес не тільки шкодить здоров'ю дитини, а й негативно впливає на мотиваційну сторону навчання. Учень в стресовому стані не тільки роздратований і не сприйнятливий до навчання, а й може негативно впливати на оточуючих дітей, створюючи нездорову обстановку в класі.

В літературі проблема профілактики та подолання шкільного стресу та чинників, які впливають на цей процес достатньо розглянута, але, нами не було знайдено комплексного аналізу сучасних методичних підходів до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури. Саме цей факт й зумовив вибір напряму дослідження та робить обрану нами тему достатньо актуальною.

Мета дослідження – теоретично дослідити та обґрунтувати особливості сучасних методичних підходів до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури.

Завдання дослідження:

- 1) окреслити поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки;
- 2) розглянути виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів;
- 3) визначити нейрофізіологічні та нейробиологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними;
- 4) провести діагностику шкільного стресового стану на початковому етапі дослідження;
- 5) описати впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури;
- 6) провести аналіз ефективності впроваджених заходів на кінцевому етапі дослідження;
- 7) привести загальну характеристику занять спортом як засобу боротьби зі стресом;
- 8) описати загально-педагогічні та методичні прийоми подолання шкільного стресу засобами фізичної культури;
- 9) привести аналіз стрес-факторів умов і стрес-реакції в спортивній діяльності та важливість організації антистресової психологічної підготовки учнів.

Об'єкт дослідження – особливості формування в учнів стресостійкості.

Предмет дослідження – методичні підходи до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури.

Гіпотеза дослідження полягає у твердженні: впровадження педагогічних прийомів та підходів заснованих на засобах фізичної культури здатні здійснити значний вплив на формування в учнів стресостійкості.

Методи дослідження, використані нами в роботі, наступні: аналіз спеціальної і методичної літератури, спостереження, діагностування, аналіз документації, педагогічний експеримент, тощо.

Практична значущість отриманих результатів заснована на тому, що матеріали, які представлені в роботі можуть бути використані студентами, які вчаться на педагогічному факультеті за напрямком «фізичне виховання», вчителями, викладачами, під час підготовки до науково-практичних конференцій, тощо.

Джерельна база дослідження ґрунтується на роботах видатних вчених, діячів та практиків, таких, як-от: Л. Антропова (2011), А. Ахмадєєв (2011), Н. Бакієва (2012), А. Белкін (2001), Ю. Джос (2014), О. Діброва (2010), В. Кірпічов (2008), О. Крилова (2014), М. Мельникова (2018), А. Осницький (2011), Т. Попова (2010), Г. Сельє (2002), В. Тюренкова (2012), тощо.

Апробація результатів дослідження.

Основні положення дослідження висвітлено у публікаціях:

– Радовенчик А. Сучасні методичні підходи подолання шкільного стресу засобами фізичної культури. *Науковий пошук студентів XXI ст.: актуальні питання гуманітарних та соціально-економічних наук*. Вип. 6. За матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2020. 476 с. С. 118-121;

– Радовенчик А. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. Вип. 67. За матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет - конференції. Переяслав, 2021. 662 с. С. 337-341.

Структура роботи: вступ, основна частина, що складається з трьох розділів, висновки за розділами, загальні висновки, список використаних джерел. Робота представлена у текстовому форматі на 110 сторінках.

РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ

1.1. Загальна характеристика поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки

Не кожна людина здатна справлятися з щоденним фізичним та емоційним напруженням, часто нервова система просто не витримує таких навантажень, що тягне за собою появу проблем зі здоров'ям.

Розглянемо ближче самі поняття «стрес» і «депресія». З першим все простіше – термін «стрес» у фізіології був введений канадським вченим Г. Сельє, а так само він запропонував теорію стресу, розкриваючи її суть все більше з кожною новою роботою аж до 1980 року (2002). Теорія носила назву «загальний адаптаційний синдром» і розкривала поняття стресу як раз з точки зору фізіології – реакцією на зовнішні і внутрішні (фізичні, органічні і хімічні) чинники. Дане визначення, на мою думку, найбільш просте, правильне і актуальне в будь-який час.

З поняттям «депресія» в сучасному світі все трохи складніше. Багато людей продовжують помилково вважати, що між словами «смуток», «сум» або «печаль», а так само словом «депресія» можна впевнено ставити знак рівності, після чого важливість даного явища втрачається і це більше не сприймається, як повноцінне захворювання. Але, безумовно, це так – депресію необхідно лікувати не менш активно, ніж будь-яку іншу хворобу.

Спробуємо розібратися в причинах виникнення депресії. Це може бути сильне потрясіння, яке вичерпало нервову систему людини настільки, що призвело до депресії, в деяких випадках причиною може служити і фізичний фактор – якась травма, що призвела за собою порушення вироблення гормону щастя – серотоніну.

Тут хочеться навести приклад з праць А. Говоріна, чий погляд на депресію виконали еволюцію в сприйнятті даного захворювання (2008). Аналізуючи історії хвороб учений дійшов ряду висновків, один з яких пов'язує початок депресії і «розчарування в любові». Серед основних симптомів депресії – низький рівень емоційного сприйняття, безсоння, тривожні стани (аж до панічних атак), небажання контактувати із зовнішнім світом і соціумом, зниження апетиту, не рідше – переїдання, втрата інтересу до життя, суїцидальні думки.

У випадку з сильним стресом лікування може проходити без медикаментозної допомоги – головне мати можливість як слід відпочити, дозволити організму заповнити власні ресурси, набратися сил.

Позбутися депресії буває в рази складніше – простіше кажучи, людині не достатньо виспатися і смачно поїсти, щоб позбавити себе від «емоційної роздробленості» і знову відчувати повноцінне бажання жити. Найчастіше депресія супроводжується сильною меланхолією.

У сучасному світі все частіше люди (частіше, мабуть, молодь) вибирають більш «прості» методи боротьби з депресивними станами – алкоголь, сигарети, наркотичні речовини. Само собою це лише погіршує ситуацію, додаючи проблем зі здоров'ям. Саме тому необхідно своєчасно звертатися за кваліфікованою медичною допомогою і дотримуватися всіх вказівок лікаря.

Які ознаки вкажуть на власне стресовий стан? Головні болі, неможливість зосередитися, погіршення пам'яті, втрата апетиту, часте вживання кави і \ або енергетичних напоїв, безперервне відчуття втоми, збудливість, яке змінюється апатією (Українцева, Берлов та Русалова, 2006)

Серед причин стресового стану – дедлайни, конфлікти на роботі і в сім'ї, неможливість виспатися і вчасно харчуватися через велику завантаженість.

Стрес давно став невід'ємною частиною людського життя, сучасні умови праці диктують нам правила – встигати, жити в певному ритмі, брати на себе велику кількість роботи.

У підсумку головне не упустити момент, коли рівень стресу зашкалює і може призвести до емоційного вигоряння і депресії. Можливо, в цьому може допомогти кілька простих до виконання правил.

Треба намагатися тримати ситуацію під контролем і відчувати це, не допускати думки, що твоїм життям керує хтось крім тебе. Приймати рішення не на емоціях, а добре все зваживши і обдумавши – адекватно оцінюючи свої сили і масштаби проблеми. Не варто брати на себе занадто багато, це прямий шлях до стресу. Не варто так само давати собі і іншим людям обіцянки на емоціях. Треба стежити за власним здоров'ям, як фізичним, так і моральним – дозвольте собі уникати спілкування з «енергетичними вампірами», не чуючи провини за це.

Повернемося до депресії. Звертаючись до дослідження американського психолога А. Меллер-Леймкюллер, можна простежити зростання числа людей, що проходили через депресію (2004). Серед народжених до 1915 року лише 1-2% людей зіткнулися з цим захворюванням, в наш час цифра зросла до стабільних 20% населення (Меллер-Леймкюллер, 2004, с.5).

У наш час дивно поширене прагнення до самотності. Само собою, прагнення зробити кар'єру похвально, але найчастіше люди обмежують себе у всякій взаємодії з соціумом на догоду роботі. Це не проблема, поки тобі є з ким поговорити.

Так само є думка, що в сучасному світі депресію «спонсорує» сильна тяга до матеріальної сторони світу. Хочеться процитувати психотерапевта Е. Нефедової: «матеріалізм – прямий шлях до порожнечі» (2014, с.166). У спробі» забити «цю саму порожнечу купівлею речей ми забуваємо про прості радощі і духовний бік питання в цілому, а якщо згадати про можливе

зловживання алкоголем або психоактивними речовинами, то ми, мабуть, отримаємо одне з найнебезпечніших захворювань сучасності.

Окремо хочеться виділити якусь романтизацію депресії, різних розладів і навіть романтизацію суїциду серед молоді – ще одна проблема сучасності, можливо не настільки поширена, як може здатися старшому поколінню, але від цього не менш важлива. Люди, які не сприймають депресію достатньо серйозно, так само як і люди, що романтизують її, лише ускладнюють розуміння важливості лікування депресії і її симптомів.

Знаючи все це, можна зробити логічний висновок – часто людина не здатна самотійно впоратися з подібним недугом, проте, практика (хоча б) звернення до психіатрів набагато менше поширена в Україні, ніж в інших країнах, не кажучи вже про прийом антидепресантів.

Однак і це не панацея, виключно медикаментами проблему не вирішиш – тут потрібно комплексне рішення, в якому людина буде не просто притупляти відчуття пігулками, щоб уникнути отримання ще більш сильного стресу, а й поверне собі впевненість у власних вчинках, підвищить рівень самооцінки.

Багато вчених так само впевнені, що депресія виникає разом з ослабленням імунної системи, що в наше століття досить поширене. Люди все більше часу проводять в сидячому положенні, забуваючи про фізичну культуру, а також набагато менше хвилюються про зміцнення власного здоров'я.

Отже, головною метою було розповісти в цьому підрозділі про важливість розуміння свого стану і стану близьких людей, про те, що в наш час депресія стала дійсно поширеною і серйозною проблемою, хоча багато людей все ще так не вважають, помилково припускаючи, що депресія – це лише незначний стан, тимчасовий смуток. Багато наукових праць містить в собі велику кількість основної інформації про стрес і депресію в сучасному світі: від симптомів, до пошуку рішення. Тому ми намагаємось якомога

ширше розкрити тему важливості лікування депресії саме в сучасному світі, з урахуванням наших потреб і умов життя, а так само говорити про причини появи даної хвороби, про те, як зростає кількість людей, які пройшли через депресію.

Проблема депресії в сучасному світі – серйозна і актуальна, однак її можна вирішити. Багато вчених займаються цим питанням, розробляючи нові і більш ефективні способи лікування.

Людський організм постійно піддається впливу несприятливих факторів, які здатні викликати різні психофізичні реакції. Такими реакціями можуть бути перепади температури тіла, будь то гіпо- або гіпертермія, фізичні травми або крововтрати, підвищення або зниження артеріального тиску. Обмеження потреб людини, необхідних для забезпечення нормального функціонування організму, таких як обмеження в споживанні їжі та води, практично будь-яка зміна звичного стану його життєвого циклу може привести до виникнення відповідних реакцій. Несприятливий вплив зовнішнього середовища може також викликати реакції психофізіологічного характеру, конфліктні ситуації, втрата близьких людей, наявність насильства або несправедливості. Не дивлячись на абсолютно різний характер наведених ситуацій, реакція людського організму на подібні негативні впливи єдина – стрес.

Стрессова реакція, в першу чергу, проявляється в активації симпатичного і парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, які відповідають за стресову реакцію. Відбувається стимулювання однієї з трьох психофізіологічних осей стресу на тлі прояву емоційного впливу. Поручуючи їх через нервові механізми швидкого реагування.

При симпатичній активації, організм передає по нервових шляхах сигнал за допомогою неокортикально-лімбічної системи, в задні відділи гіпоталамуса, а при парасимпатичній активації в передні відділи гіпоталамуса. При симпатичній активації нервовий імпульс передається по

нервових шляхах через грудні і поперекові відділи спинного мозку, використовуючи ланцюжок симпатичних гангліїв. Далі, нервовий імпульс доходить до внутрішніх органів для здійснення соматичного реагування на стрес. При парасимпатичному реагуванні, нервовий імпульс передається через черепні відділи головного мозку і крижові відділи спинного мозку до внутрішніх органів і викликає відповідну соматичну реакцію на стрес.

Симпатична іннервація викликає реакцію внутрішніх органів за рахунок медіатора норадреналіну. Парасимпатична іннервація здійснює соматичний процес за допомогою нейротрансмітера ацетилхоліну. Активація симпатичної нервової системи проявляється у вигляді загального збудження внутрішнього органу, що здійснює реагування на стрес, а активація парасимпатичного характеру проявляється у вигляді надмірного збудження внутрішнього органу, що згодом змінюється на гальмування, уповільнення або нормалізація.

Прояв симпатичної реакції в стресовій ситуації, в залежності від ступеня вегетативного емоційного реагування, змінюється парасимпатичною загальмованістю, яка дозволяє повернути органи до нормального функціонування після прояву стресу.

Короткочасний і негайний характер носять стресові реакції на рівні нервових осей, що обумовлено нездатністю людського організму до вироблення потрібних гормонів у великій кількості впродовж тривалого часу. Відповідно, для збільшення тривалості стресового реагування, наш організм задіє другу стресову вісь.

Друга вісь стресового реагування організму являє собою вплив автономної нервової системи на його розвиток, що представляє собою нейроендокринний процес. Органом центрального збудження подібної реакції є мозковий шар надниркових залоз, що визначає нейрогенний і ендокринний характер прояви стресової реакції.

Ця реакція активує всі ресурси організму, готуючи м'язи до здійснення активних дій, і може бути викликана багатьма психологічними або психосоціальними подразниками.

Виникнення нервового імпульсу починається в дорсомедіальних частини мигдалеподібного тіла, а потім переміщається до латеральної і заднім областям гіпоталамуса. Подальше рух нервового імпульсу відбувається в грудному відділі спинного мозку до мозкового відділу наднирників, де в кінцевому підсумку відбувається його іннервація.

Дія подібної іннервації сприяє виділенню в кровоносну систему адреналіну і норадреналіну, що підсилюють генералізовану органічну активність, що приводить до його більшого порушення. Такий прояв стресової реакції в організмі ототожнюється з проявом симпатичної іннервації, яка відбувається значно швидше, за рахунок виділення гормонів, ефект активації нервової іннервації значно довше зберігається (Нехорошкова, Грибанов та Джос, 2014).

Викид гормонів призводить до таких соматичних проявів як збільшення серцевого викиду, підвищення артеріального тиску, зниження кровотоку до нирок, підвищення рівня вільних жирних кислот в плазмі, збільшення рівня холестерину в крові. Подібні зміни сприяють збільшенню адаптації організму до функціонування в нових умовах.

Проте, стресова реакція, викликана активацією нейроендокринної осі, є не найтривалішою. Забезпечення більш тривалої стресової реакції організму активується ендокринною віссю.

Таким чином, здійснення емоційної реакції організму на виникнення стресових ситуацій відбувається з використанням гормональних фізіологічних реакцій і реакцій нервової системи.

Різні реакції організму на стресові ситуації викликають різну поведінку, яку провокують ці реакції. Індивіди, в прояві реакції яких переважає симпатичний характер прояву, схильні до вираження агресивної

поведінки, а люди з домінуючими парасимпатичними реакціями схильні до депресивної поведінки.

Ряд проведених досліджень встановив залежність прояву стресових реакцій від типологічних особливостей центральної нервової системи. Таким чином, особи, у яких переважають симпатичні реакції, є більш стійкими до стресу, перебуваючи в умовах одноманітної і монотонної діяльності.

Шведські дослідники виявили різні біохімічні кореляти емоційного стресу. Одним з підсумків великих досліджень, проведених в лабораторії М. Франкенхойзер, є висновок про те, що об'єктивні фізіологічні прояви стресу залежать від його суб'єктивної оцінки. Нейроендокринні реакції на соціально-психологічні оточення відображають ступінь впливу цього оточення на індивіда, при цьому різні зовнішні умови можуть викликати одні й ті ж ендокринні реакції внаслідок того, що вони мають загальний психологічний знаменник (Сельє, 2002).

Таким чином, проведені дослідження дають можливість використовувати характеристики зміни стресових проявів як об'єктивних, але далеко не завжди, психологічних проявів стресових реакцій можна підібрати відповідні фізіологічні реакції організму. Ґрунтуючись на проведених дослідженнях, можна зробити висновок, що в багатьох випадках найбільш чуйними індикаторами суб'єктивних психологічних показників є індикатори фізичного і психічного стану індивіда, в порівнянні з його об'єктивними фізіологічними показниками.

Системне розуміння стресу і нейрофізіологічних механізмів його прояву стає можливим в разі вивчення нейрофізіологічних показників його особливостей, з виявленням механізмів його виникнення, прояву і його причин, з урахуванням специфіки особистісного і ситуаційного факторів. Вивчення нейрофізіологічних показників стресових змін, що відбуваються в організмі, спровокувало виникнення патогенетичного підходу до управління стресом, орієнтованого на зняття причин стресових реакцій їх проявів, і

синдромів, викликаних стресом. На відміну від симптоматичного підходу, який розглядає тільки результативну сторону стресу, як стану, які індивід набуває після його прояву, і спрямованого на зняття несприятливих симптомів його прояву. Таким чином реакція організму на стрес це активний процес фізіологічної перебудови організму, де механізмам підвищення резистентності, компенсації і відновлення порушених функцій належить вирішальне значення.

1.2. Особливості виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів

Стреси можуть бути: фізичні і психологічні. Фізичні – виникають від відчуття голоду, спеки, спраги, холоду, інфекції, тощо. Психологічні стреси є наслідком сильного нервового перенапруження [1].

Стрес і емоції супроводжують один одного. На користь поділу механізмів стресу і емоцій свідчать такі дані:

1. Емоції різноспрямовані (позитивні і негативні), їх механізми різні, а стрес завжди односпрямований – на мобілізацію життєвих сил організму, незалежно від подальшої спрямованості («знака») емоцій.

2. Величина стресової реакції прямо залежить від сили стресора, а іноді і перевищує її. У емоцій ця залежність більш багатозначна і значно менш жорстка.

3. При всій зовнішній схожості виконавчих структур мозку (гіпоталамус) конкретні зони їх ініціації різні.

4. Стрес і емоції виконують різні функції.

Отже, можна вважати, що стресор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідну ступінь гомеостазу, і тільки потім виникають емоції, і, особливо, компенсаторні механізми для усвідомлення, упорядкування і оцінки його реакції організму [2].

Оскільки кожен віковий період характеризується певним рівнем фізичного, психічного і соціального розвитку, то для вчителя не просто необхідно знати ці особливості, а головне вміти їх враховувати і цілеспрямовано використовувати, щоб максимально сприяти розкриттю можливостей і здібностей своїх учнів. А ігнорування або заперечення природних ступенів розвитку неминуче призводить до помилкового твердження можливості засвоїти будь-який соціальний досвід, будь-які знання, практичні навички та вміння.

Причини шкільного стресу. Школа з перших днів ставить перед дитиною цілий ряд завдань, не пов'язаних безпосередньо з його попереднім досвідом, але які вимагають максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних сил. Для оволодіння навчальною діяльністю дитині необхідно дотримуватися правила, вміти стримувати свої емоції, бути терплячим і посидючим. Все це призводить до психоемоційного напруження, що може викликати у першокласника стресовий стан.

Ознаки шкільного стресу. Ознаки стресового стану можуть проявлятися в таких симптомах:

- труднощі під час засипання і неспокійному сні;
- втома після навантаження, що зовсім недавно не стомлювало дитину;
- безпричинна уразливість, плаксивість або, навпаки, підвищена агресивність;
- неуважність, відсутність зосередженості.
- тривожність і непосидючість.
- відсутність впевненості в собі, яка виражається в тому, що дитина все частіше шукає схвалення у дорослих, вимагає його;
- впертість;
- постійне жування дитиною чогось, дуже жадібне, без розбору, ковтання їжі (іноді, навпаки, спостерігається стійке порушення апетиту);

- відмова контактів, прагнення до усамітнення, відмова брати участь в іграх однолітків;
- сіпання плечима, хитання головою, тремтіння рук;
- зниження маси тіла або, навпаки, прояв симптомів ожиріння;
- підвищена тривожність;

При сильному стресі поряд з перерахованими змінами змінюється загальна поведінка людини, виникає загальна реакція збудження, що виявляється в безладних, некоординованих рухах жестах, плутаній і неясній мові. При надмірному стресовому впливі спостерігається зворотна реакція – загальне гальмування, скутість, відмова від діяльності.

Підвищена тривожність в період підготовки та складання іспитів може привести до зниження результатів. Тривожність може супроводжуватися почастишками дихання, серцебиття, підвищенням артеріального тиску. У кожної людини по-різному проявляються симптоми тривожності, вона гостро реагує на невдачі, гірше працює в стресових ситуаціях (Сидоров, 2013).

Таким чином, ми розглянули теоретичну сторону психоемоційного стресу на організм школяра. Вважаємо, що враховувати дані положення необхідно для успішності процесу навчання.

Учитель у своїй практиці повинен пояснювати учням про необхідність принципової зміни способу життя, прийняття заходів фізичного впливу, змінити режим і формулу харчування, забезпечити регулярний і тривалий сон. Аналіз літературних даних і результати власних досліджень дозволяють висунути кілька нових тверджень про механізми початкових етапів розвитку стресової реакції:

1. За феноменологією, розвитком, механізмом і роллю в адаптивних реакціях організму стрес відрізняється від дистресу (який в літературі наполегливо називається стресом з тим чи іншим прикметником), емоцій, функціональних станів.

2. Стрес протікає на неусвідомлюваному рівні, але подальша поведінка може модулюватися після оцінки мозком стресогенності фактору середовища, виникнення емоційної реакції і прийняття рішення про необхідну стратегію дії.

3. Включення стресових механізмів здійснюється активністю відповідних аналізаторів, що впливають нейрогенним шляхом.

Необхідно вчителю спробувати зробити це психологічним тренуванням холеричного темпераменту учня. І навпаки, якщо стрес учні вже відчули, їм слід навчитися ним керувати – впоратися з ним, зуміти відновити колишній свій стан. Помірний стрес може бути поступово знижено фізичними вправами або лікуванням – наприклад, йогою або іншими східними методами. При сильному стресі часто необхідна ще і психотерапія. Існує спосіб поведінкової терапії, що дозволяє учневі навчитися контролювати реакції на стрес через пізнання фізіологічних процесів, що відбуваються в тілі при стресі. Іноді проста зміна навколишнього оточення може надати терапевтичний ефект.

1.3. Нейрофізіологічні та нейробіологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними

Термін «стрес» був вперше використаний лікарем Гансом Сельє, маючи на увазі під ним адаптаційний синдром, неспецифічний стан організму, його психофізіологічну реакцію на вплив несприятливих фізичних і (або) психологічних факторів [2002].

У малих дозах стрес і тривожність є необхідними мотиваторами. Вони як би оберігають людину від скоєння необдуманих і ризикованих дій. Однак хронічний стрес і депресивні стани негативно впливають як на мозок людини, так і на весь організм. Тому необхідно навчитися управляти стресом

і використовувати його для досягнення своїх цілей. Для того, щоб успішно боротися з депресивними станами, необхідно знати, як працює наш мозок.

Головний мозок – це орган, що забезпечує життєдіяльність людини і його психічні функції, це інструмент нашої свідомості, мислення, сприйняття, пам'яті.

Сучасні дослідження доводять, що під впливом досвіду протягом усього життя людини кора головного мозку може функціонально перебудовуватися, можуть виникати нові нейрони і нові зв'язки між ними, а ті, що не використовуються, ліквідуються. Генні набори, звичайно, з певною часткою ймовірності зумовлюють ті чи інші якості особистості, але не впливають на її емоційний стан або поведінку. Змінюючи моделі своєї поведінки, можна впливати навіть на генетично закладені слабкі або сильні свої сторони. При цьому не тільки дії, а й спостереження за ними, думки можуть приводити до зміни структури мозку.

Головний мозок – є одним з найбільш складних органів людини, не дивлячись на те, що вага його становить не більше 3% від маси тіла. У ньому налічується близько 86 мільярдів нервових клітин (нейронів), що забезпечують функціонування нервової системи, і безліч допоміжних клітин.

Нейрони виробляють нейромедіатори – біологічно активні хімічні речовини, які допомагають передавати електричні імпульси іншим нейронам через особливу розколину – синапс. Кожен нейрон може встановити зв'язок з великою кількістю інших нейронів, причому ці взаємозв'язки зазнають змін при отриманні людиною нових знань. Електрохімічні імпульси контролюють діяльність всього організму. В даний час вивчено понад 50 видів медіаторів, деякі з яких сприяють емоційному збудженню, а інші мають заспокійливу дію.

Більшість імпульсів здійснюються за допомогою двох нейромедіаторів: глутамінової кислоти і гамма-аміномасляної кислоти. Перша є збудливим нейромедіатором і сприяє утворенню нових нейронних зв'язків. Її рівень

контролюється гамма-аміномасляною кислотою (далі – ГАМК), яка зменшує активність нейронів, покращує динаміку нервових процесів, чинить позитивний вплив на тривожні і суміжні з ними розлади. У разі зниження рівня ГАМК, мозок перебуває в безперервній напрузі. У людини виникає необґрунтовані почуття страху, тривоги, з'являється неуважність, нездатність зосередитися, розслабитися, вона не може заснути через великий потік думок, з'являється пристрасть до високовуглеводної їжі, алкоголю, наркотиків. Тому для емоційного здоров'я людини необхідний баланс між глутаміною та гамма-аміномасляною кислотами. Для синтезу ГАМК, який відбувається в клітинах головного мозку з глутаміною кислотою, необхідний вітамін В6. Недолік цього вітаміну призводить до зниження вироблення ГАМК, накопичення глутамінової кислоти і, як наслідок, до нервового перенапруження (Смулевич, 2007). Позитивний вплив на оптимальний баланс даних амінокислот надає здоровий спосіб життя людини.

До основних нейромедіаторів відносяться також серотонін, норадреналін і дофамін. Серотонін відіграє важливу роль в регулюванні емоцій, його називають «гормоном щастя». Дефіцит серотоніну тягне за собою депресію, підвищену тривожність, нав'язливі розлади. Для синтезу серотоніну обов'язково потрібне сонячне світло (тому люди найчастіше відчують себе пригніченими пізньої осені та взимку, коли коротшає світловий день), триптофан (амінокислота, з якої утворюється серотонін) і глюкоза. Тому для підвищення рівня серотоніну і відповідно поліпшення свого настрою необхідно вживати продукти, що містять триптофан (молочні продукти, томати, фініки, чорний шоколад, тощо), і як можна більше перебувати на світлі. Норадреналін і дофамін також керують емоційними станами, підсилюють концентрацію уваги, впливають на мотивацію. Дофамін знижує тривожність і є одним з основних нейромедіаторів, що викликає

почуття задоволення. Існують лікарські препарати, які імітують або блокують роботу тих чи інших нейромедіаторів.

Всі емоції формуються в мигдалевидному тілі, яке повинно гармонійно взаємодіяти з орбітофронтальною корою, що відповідає за прийняття рішень. Така взаємодія закладається в ранньому дитинстві, якщо в житті дитини переважають позитивні міжособистісні відносини. Порушення зв'язків між орбітофронтальною корою і мигдалевидним тілом або гіпокампом може привести до емоційних розладів людини, до стану пригніченості і тривожності.

Як правило, людина встигає подумати, перш ніж відчувати емоції страху. Це добре, оскільки людина може заспокоїти себе. Але іноді це призводить до появи ірраціональних страхів. Також мигдалеподібне тіло може породжувати паніку ще до аналізу ситуації корою головного мозку. Воно збуджує електричні імпульси по всій вегетативній нервовій системі, що призводить до викиду наднирковими залозами в кров адреналіну, а потім і гормону стресу – кортизолу. У людини частішає серцебиття, підвищується кров'яний тиск, м'язи посилено забезпечуються киснем. Кортизол здатний довше допомагати людині в боротьбі зі стресом, ніж адреналін. Також він стимулює певний час виробництво дофаміну, який надає організму енергію. Однак якщо рівень кортизолу підвищений тривалий час, то він негативно впливає на мозок і організм людини. Відбувається зниження рівня дофаміну, мигдалеподібне тіло стає делікатним, що призводить до перепадів настрою, депресії, хронічного стресу. Люди стають тривожними і нервовими. Крім того, кортизол посилює синаптичну передачу глутамінової кислоти, що є збудливим нейромедіатором, в гіпокамп, в результаті чого формуються стійкі моделі поведінки і людина не може забути, що викликало стрес.

Поганий настрій може тривати годинами, днями, місяцями і навіть роками. Коли в житті людини відбувається якась трагедія, наприклад, смерть близької людини, вона може навмисно залишатися в пригніченому

емоційному стані, сприяючи тим самим утворенню стійкого зв'язку між нейронами, які активізуються при переживанні людиною негативних емоцій, і захоплюють інші нейрони. Тому депресія може стати хронічними емоційними станами. Якщо депресивний настрій підкріплюється ще й негативними думками, позбутися від нього стає важко. Звичайно смуток і скорбота – це нормальні реакції на втрату рідної людини, але необхідно знайти в собі сили жити далі.

Почуттям тривожності можна управляти. Вегетативна нервова система складається з симпатичної і парасимпатичної нервових систем. Перша відповідає за збудження реакцій організму, а парасимпатична – за їх гальмування. Вона призводить до уповільнення обмінних процесів і рівня дихання. Від емоційного стану людини залежить тип її дихання. У людини, що зазнає занепокоєння, тривожність, паніку, дихання частішає, що призводить до сильнішого серцебиття, зниження рівня кислотно-лужного балансу крові. Це впливає на підвищення збудливості нервових клітин і як наслідок людина стає більш тривожною. Якщо зменшити кількості вдихів за хвилину, серцебиття сповільниться, що призведе до розслаблення і заспокоєння. Тому необхідно контролювати своє дихання, наприклад, використовуючи тибетські практики. Тибетські ченці давно навчилися за допомогою правильного дихання контролювати свої емоції і приходити до внутрішньої гармонії.

Щоб подолати свої страхи, не можна «ховати голову в пісок», необхідно зустрітися з ними віч-на-віч. Справа в тому, що коли людина цурається джерела страху, то на короткий час неприємні відчуття притупляються, але з часом хвилювання і тривожність тільки збільшуються. Терапія полягає в тому, щоб спеціально ставити себе в некомфортні ситуації, звикнути до них, тоді надчутливість мигдалеподібного тіла буде зменшуватися, а страх і тривога потроху почнуть іти. У людини стануть змінюватися асоціації, і вона зможе побачити позитивні моменти в тому, що

доставляли їй раніше дискомфорт. А якщо людина підключить в процес «приборкання» мигдалеподібного тіла ще і розумовий процес, повторюючи собі, що все добре, і причин для паніки немає, то він пройде значно швидше.

Депресивні стани характеризуються зрушенням балансу міжпівкульової активації в сторону правої півкулі головного мозку. Якщо вимкнути ліву півкулю, то певні ситуації для людини стають незрозумілими і набувають емоційно-негативний окрас. Ліва півкуля мозку переважно відповідає за експресивну і імпресивну мову, вона ж спеціалізується на обробці тонічних позитивних емоцій, що створюють настрій і емоційний фон стану. Якщо надати своїй розповіді позитивних емоційних фарб, що містяться в себе ставлення до тих чи інших подій, то можна потенційно перепрограмувати мозок на позитив. Нейронні зв'язки, що представляють ці думки, зміцняться. Тому, якщо висловлювання людини сповнені негативу, їй необхідно змінити свої думки.

Як показують результати досліджень, усвідомлене обговорювання власних емоцій – дієвий спосіб нейтралізації негативних емоцій, оскільки в цей час відбувається зниження активності мигдалеподібного тіла і посилення нейронних зв'язків, що регулюють стан афекту. Цю техніку використовують в когнітивній терапії.

Позитивний настрій дуже важливий в перенастроюванні мозку. Проста посмішка здатна активувати мозкові області, що відповідають за позитивні емоції. Корисно навіть просто зробити вигляд, що ти щасливий, оскільки інформаційний потік по нейронів провідного шляху направляється від мозку до лиця і назад. Тому, коли людина посміхається або сумує, то все це викликає відповідні почуття: щастя чи смутку (Стамова, Гулін та Назірова, 2017).

Іноді, щоб побороти смуток, необхідно відволіктися, переключитися, навчитися ставитися до всього з гумором, який стимулює нейропластичність мозку і є дивними ліками від стресу, викликає позитивні думки і почуття.

Гумор сприяє зниженню вироблення кортизолу – гормону стресу і підвищує рівень імуноглобуліну – помічника нашої імунної системи. Тому необхідно дивитися більше комедійних фільмів і гумористичних передач, які підіймають настрій.

Однак спонтанно виникаючи думки переналаштувати важко. Для цього необхідно змінити переконання людини, щоб вони відбивали його переживання, а реальність; поміняти негативні особисті установки людини на позитивні; стимулювати позитивне мислення, оскільки воно пов'язане з настроєм. Робота з цими установками є однією з основних форм когнітивно-поведінкової психотерапії, яка дає хороші результати в лікуванні депресивних станів. Її мета – зміна думок. Людина застряє в стресовому стані через когнітивні капкани, що представляють собою помилки мислення. Людина може бачити в кожній ситуації тільки погане, здатна все узагальнювати, поширюючи один будь-який прикрий випадок на все життя, кожен звернений на нього погляд вважати негативно спрямованою проти нього реакцією, дивитися на світ песимістично, тобто передбачити у всіх подіях лише негативний фінал. У цих випадках необхідно міняти своє мислення, фокусуватися не на обмеженнях, а на потенціалах. Тоді в мозку замість невикористаних нейронних зв'язків, що підсилюють негативні емоції, будуть виникати нові, і мозок вдасться переналаштувати.

Мислення і сила переконання впливають на емоційний фон людини. В ході досліджень реакції на плацебо вчені з Університету Торонто, спираючись на фізіологію мозку, довели, що пацієнти, які страждають депресією, і приймають плацебо, але вірили в прийом сильнодіючих антидепресантів, відчували поліпшення, що було пов'язано зі зміною метаболізму глюкози в мозку. Ефект плацебо сприяв виникненню як фізіологічної, так і психологічної реакцій. Тому, те, у що ви вірите, має великий вплив на ваш фізіологічний стан (Хефелі, 2004).

Для подолання стресових ситуацій необхідно створення позитивного нарративу. Наративний підхід часто використовується в психотерапії. На основі розповіді людини про історії, події свого життя можна знайти рішення проблеми і поглянути на неї під іншим кутом. Цей підхід допомагає людині самій вирішувати свої проблеми і не миритися з поганим собою. Наративна практика відділяє людину від його дій, допомагає зрозуміти, що не людина погана, а лише його вчинок, тим самим сприяє поліпшенню її стану, появи відчуття безпеки.

Щоб звернути можливості в реальність, необхідні амбіції, які виступають в ролі емоційної підживлення. В людині необхідно розвивати здорові амбіції, які не можуть бути агресивними і не мають на увазі «ходіння по головах». Вони полягають в усвідомлення мети і бажанні досягти її, самореалізуватися, в здоровій цікавості.

Оскільки людина є соціальною істотою, поліпшити її емоційний фон може підтримка інших людей. В емпатії задіяні дзеркальні нейрони. Однак людина, що знаходиться в стані депресії, зазвичай стає нетовариським, активуються нейронні ланцюги правій частині префронтальної кори, в той час як необхідна активація лівої її частини, орієнтованої на дії. Не дивлячись на бажання побути на самоті, такій людині, щоб змінити свій стан, необхідно перебувати в компанії, повернутися до активного способу життя. Треба навчитися перетворювати роздратування з якого-небудь приводу в активні дії, спрямовані на перетворення самої ситуації, і тоді людина відчує себе краще. Це найкращі ліки від депресивних станів.

Рухова активність є одним з методів боротьби з депресією. Як уже зазначалося, у людей в депресивному стані ліві лобові частки головного мозку недостатньо активні, але ж саме ліва півкуля створює позитивні емоції. Вона ж відповідає за фізичну активність. Права півкуля головного мозку, навпаки, формує негативні емоції і породжує пасивну поведінку. Тому бездіяльність лише посилює депресію, а активні фізичні дії допомагають

знизити її рівень. Щоб змінити свій негативний фон, треба зайняти себе чимось результативним.

Фізичні вправи – це антидепресанти, вони безпосередньо впливають на фізичні і емоційні симптоми стресу. Під час здійснення активних дій відбувається інтенсивне насичення крові киснем, який доставляється в мозок, виникає відчуття спокою і бадьорості. Також збільшується кількість норадреналіну, який сприяє поліпшенню настрою, підвищується рівень серотоніну (в низькій кількості він викликає депресію і тривожність), відбувається зміцнення нейронів і підвищення їх стресостійкості, збільшується нейропластичності головного мозку. Таким чином, заняття спортом, активна фізична діяльність дозволяють запобігти згубний вплив хронічного стресу, допомагають людині знайти енергію і позитивний настрій. Крім того, правильне функціонування мозку залежить від здорових біохімічних процесів в мозку і збалансованого харчування. Так, відмова від сніданку призводить до підвищення рівня кортизолу та як наслідок до підвищеної реакції на стрес, нестабільності настрою, депресії. Дослідження, в яких брали участь учні початкової школи з Балтімора і Філадельфії, показали, що діти, які не мали повноцінного сніданку, в два рази частіше в порівнянні з іншими учнями страждали депресією і в чотири рази частіше піддавалися нападам тривожності (Джос, Дерябіна та ін., 2014). Дослідженнями також підтверджено зв'язок депресії з переважанням жирних кислот класу омега-6 над жирними кислотами омега-3. Тому людині крім правильних амінокислот, вітамінів і мінералів, необхідно включати в свій раціон продукти, що містять жирні кислоти класу омега-3, пов'язані з позитивним емоційним фоном, або харчові добавки з їх змістом.

Хочеться підкреслити, що збалансоване правильне харчування закладає фундамент для боротьби зі стресом, депресією, тривогою, на якому можна переналаштувати свої емоції і думки.

Проблемі тривожності і її впливу на здоров'я людини в сучасних наукових дослідженнях приділяється все більша увага. Згідно з соціологічними даними, тривожні розлади займають провідне місце по епідеміологічній значимості серед населення, їх поширеність в популяції коливається від 3 до 30% (Арден, 2016). Сучасні вчені відносять тривожні порушення до загальнономедичної проблеми, відзначаючи, що поширеність проявів тривоги різного генезу серед пацієнтів, що звертаються в поліклініки, становить від 12 до 70% (Мельникова, 2018).

Вивчення передумов формування тривожних станів є одним з ключових питань сучасної фізіології емоцій. Багато дослідників оцінюють тривожність як придбану поведінкову диспозицію і до основних причин її виникнення відносять згубний вплив зовнішнього середовища (Назина та Будук, 2010). Безумовно, в ситуації швидко мінливих умов навколишнього середовища і зростання стрес-факторів людина все частіше відчуває тривожні стани, від тривалості і сили впливу яких багато в чому залежить поява тривожних порушень.

Разом з тим у багатьох наукових роботах відзначається, що стан тривожності обумовлено не тільки зовнішніми, а й внутрішніми факторами (Лакіна, 2000). Вказується, що успадковування такої риси, як тривожність, становить близько 45% в популяції (Ларєв, Говорін та Калініна, 2008). У цьому контексті тривожний стан виступає показником слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів, високого нейротизма, що обумовлює важливість вивчення його біологічної основи.

Слід зазначити, однак, що проблема природних передумов тривожності, її співвідношення з нейрофізіологічними, біохімічними особливостями організму є однією з найскладніших і маловивчених.

З позицій системно-динамічного підходу формування тривожності відбувається під впливом актуалізації повторюваних реакцій тривоги у відповідь на стресові ситуації (Крилова, 2014). Разом з тим питання про

причини появи тривожних розладів у однієї людини і про відсутність таких у іншої в рівних умовах впливу зовнішніх стрес-факторів досі залишається недостатньо розкритим. У зв'язку з цим фокус дослідження етіології тривожних станів, на наш погляд, необхідно змістити в область вивчення індивідуальних нейробіологічних особливостей організму, які здатні спровокувати виникнення тривожних розладів.

В даний час є кілька взаємозалежних наукових гіпотез, що дають характеристику нейрохімічним передумов виникнення тривожності у людини. Однією з найбільш популярних теорій є серотонінергічна, що базується на даних наукових досліджень про порушення функціонування серотонинової системи при різних проявах тривожних станів. В роботі Є. Рогаєва, С. Боринської, присвяченій аналізу генетичних особливостей поведінки людини, встановлено, що висока тривожність позитивно корелює зі зміненим станом гена, що кодує білок-транспортер серотоніну, і зі швидкістю його синтезу (2000, с.20). У осіб з високим рівнем депресії і тривоги виявлено посилення вироблення білка-транспортера, в зв'язку з чим серотонін, як медіатор, поглинається нейроном, який його викинув, і не встигає зв'язатися з рецепторами наступного нейрона. У той же час інші дослідники стверджують, що активність серотоніну нейронів при симптомах тривоги може бути як зниженою, так і підвищеною. Зокрема, високий рівень серотоніну в мигдалевидному тілі проявляється панічним станом. Недолік цього нейротрансмітера в нейронах кортикостриарно-таламо-кортикальної петлі, де в нормі серотонинова активність необхідна для гальмування тривоги, асоціюється зі стійкими фобіями і унікаючою поведінкою (Першина, 2019).

Згідно катехоламінергічній гіпотезі, важливу роль у виникненні тривожності грають зміни рівня гормонів, які синтезуються в мозковій речовині надниркових залоз. При цьому вважається, що катехоламінергічний компонент відіграє визначальну роль в тривожних розладах, пов'язаних з

хронічним емоційним стресом, посттравматичними стресовими порушеннями і генералізованою тривогою. У дослідженні M. Stein et al. було виявлено, що особи з тривожними і панічними розладами мають більш високі концентрації норадреналіна в плазмі крові у порівнянні з особами, які не мають таких порушень (2002). Сучасні біохімічні дослідження у осіб небезпечних професій також демонструють високі показники норадреналіну в крові працівників в умовах хронічного психоемоційного напруження і очікування сигналу тривоги.

Є дослідження, в яких виявлено взаємозв'язок тривожності з синтезом дофаміну в лімбічній системі організму (Щербатих, 2000). Звільнення дофаміну в нейронах цієї зони мозку приносить гарне самопочуття, а його зниження здатне провокувати депресію і тривогу. У досліджах А. Ахмадєєва, Л. Калимуліна також було встановлено, що тривожність щурів, які виявляють пасивну стратегію пристосувальної поведінки, пов'язана зі зниженим змістом дофаміну і уповільненим його метаболізмом в мигдалевидному комплексі мозку (2011, с.83).

Слід зазначити, що катехоламінергічна і серотонінергічна гіпотези тривожності не є взаємовиключними, а навпаки, роблять уявлення про етіологію тривожних розладів більш системним. Серотонінергічна і норадренергічна активність організму знаходяться в реципрокних взаєминах: активація однієї системи веде до гальмування іншої, а баланс цих активностей в значній мірі визначає емоційну реактивність організму.

Один з можливих біохімічних механізмів зниження серотоніну і норадренергічної активності при тривожному порушенні детально проаналізовано М. Узбековим (2005, с.108). Важливу роль у формуванні стану тривожної депресії автор відводить порушень у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, що призводить до зниження концентрації серотоніну і норадрену в синапсах нейронів і, як наслідок, до посилення секреції кортизолу. Підвищений рівень гормону, з одного боку,

активує моноаміноксидази, інтенсивно дезамінується з іншого боку, під впливом високих концентрацій кортизолу порушуються шляхи біосинтезу серотоніну і норадреналіну, що посилює їх дефіцит [20].

Ще однією теорією виникнення тривожних порушень є ГАМК-бензодіазепінова гіпотеза. Згідно з результатами досліджень, найбільше значення для регуляції нейрональної активності має взаємодія між збудливими амінами (глутамат, аспартат) і ГАМК-ергічною системою. На думку дослідників, зрушення балансу в бік збуджуючих амінів призводить до збільшення рівня нейрональної активності, виникнення тривоги, збудження, безсоння. Зрушення в бік ГАМК-ергічної системи обумовлює сонливість, зниження психічної активності, погіршення пам'яті. У мозку є велика кількість ГАМК-бензодіазепінових рецепторів, порушення яких призводить до швидкого посилення гальмівного ефекту ГАМК. Неадекватно важка тривожна реакція на психотравматичну ситуацію може виникнути в тому випадку, якщо у людини є низький поріг тривожного реагування. Автори припускають, що можливою причиною цього може бути недостатня активність комплексу ГАМК-бензодіазепінових рецепторів (Старостіна, 2004).

У роботах зарубіжних дослідників простежується кілька точок зору на наявну проблему. У деяких дослідженнях у хворих тривожним розладом виявляється зменшена кількість бензодіазепінових рецепторів у скроневих долях мозку (Соловійова, 2012). Інші автори вважають, що гальмування ГАМК-ергічної трансмісії є важливим механізмом, що призводить до виникнення надмірної тривожної реакції (Рогаєв та Боринська, 2000). При панічних атаках у хворих виявляється знижений вміст ГАМК в потиличній частці кори головного мозку, при цьому має місце генетично детермінована зміна бензодіазепінових рецепторів [24].

Таким чином, результати наукових досліджень, що лежать в основі різних гіпотез виникнення тривожності, свідчать про те, що її етіологія

багато в чому обумовлена біохімічними і гормональними передумовами, що впливають на роботу центральної нервової системи. Крім того, багато авторів сходяться на думці, що найчастіше тривожність виникає в кризові періоди вікових фізіологічних змін в організмі людини (Нехорошкова, Грибанов та Депутат, 2014).

Більшість дослідників підкреслюють, що одним з періодів, на який припадає значне збільшення числа тривожних осіб, є молодший шкільний вік. Вказується, що даний факт багато в чому обумовлений входженням дітей в нову соціальну ситуацію розвитку і освоєнням нового виду діяльності – навчання. Разом з тим є роботи, які обґрунтовують появу тривожності у молодших школярів з точки зору вікових структурно-функціональних і гормональних змін в роботі організму. Автори відзначають, що в умовах активних перебудов ЦНС у віці 7-8 років недостатньо сформовані функціональні зв'язки структур головного мозку (корково-підкіркові і міжпівкульні) виявляються уразливими. У ситуації активної адаптації до різкої зміни умов соціального середовища нейрофізіологічна незрілість дитячого організму сприяє виникненню психоемоційних порушень, в тому числі і тривожності (Литвинцев, Успенський та Балукіна, 2007). Встановлено також, що висока тривожність у дітей 7-8 років супроводжується гормональними особливостями, зокрема – високим рівнем концентрації кортизолу в слині.

Особливе місце у вивченні біохімічних передумов появи тривожних станів займають дослідження психоемоційної сфери в період підліткової кризи. Відзначається, що саме в пубертатному періоді відбувається стабілізація взаємозв'язку між ЦНС, ендокринними центрами та статевими залозами. Активні анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка, обумовлені гормональними перебудовами, змінюють і загальний психоемоційний фон дитини (Лакіна, 2000). Відомо, що в підлітковому віці посилюється активність симпатoadреналової системи, при цьому пік її

активності припадає у хлопчиків на 14 років, а у дівчаток на 12-13 років (Крилова, 2014). Тимчасове підвищення активності симпатичної ланки вегетативної регуляції забезпечує адекватне енергозабезпечення та адаптацію різних систем організму до зовнішніх умов. Прийнято вважати, що це біологічно доцільно в період інтенсивного росту і розвитку (Корабельникова та Бейн, 2001). Разом з тим відомо, що підвищена активація гіпоталамуса і гіпофіза впливає на взаємини підкіркових структур і кори великих півкуль, приводячи до дестабілізації і зрушень в балансі корково-підкіркових відносин. Описані процеси знаходять своє відображення в зміні біоелектричної активності мозку. Переважання збудливих впливів гіпоталамо-гіпофізарної системи викликає слабкість гальмівних процесів, підвищуючи збудливість, емоційну лабільність і тривогу. Таким чином, можна стверджувати, що стан підвищеної збудливості ЦНС в підлітковому віці здатний спровокувати тривожні порушення, про що свідчать сучасні дослідження (Арден, 2016).

Після етапу статевого дозрівання в онтогенезі людини вже немає таких активних періодів гормональних перебудов. Разом з тим типологічні особливості властивостей нервової системи і надалі продовжують визначати схильність людини до формування особистісної тривожності в тривалих умовах стресу. Так, Ю. Щербатих в комплексному дослідженні вегетативних реакцій студентів в умовах екзаменаційного стресу встановив, що особи зі слабким типом вищої нервової діяльності в більшій мірі виявляють тривожність, ніж особи з сильним типом вищої нервової діяльності (2000, с.959). Це виражається в негативній кореляції між тривогою і силою нервових процесів з супутньою вираженою активацією симпатичної і ослабленням парасимпатичної нервової системи. Подібні результати раніше були отримані і іншими дослідниками.

Дослідження тривожних станів в зрілому віці свідчать про те, що вони часто обумовлені не тільки стресовими факторами зовнішнього середовища і

типологічними властивостями нейродинамічних процесів, а й пов'язані з хронічними соматичними захворюваннями. Е. Нефедова зазначає, що рівень тривожності знаходиться в прямій залежності від ступеня вираженості ішемічної хвороби серця і гіпертонічної хвороби: чим старше вік і нижче соціальний статус пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи, тим вище у них рівень тривожності і значніше виражена емоційна нестійкість (2014, с.166). Достовірний зв'язок між тривожністю і раптовою коронарною смертю пацієнтів була виявлена в масштабному зарубіжному дослідженні в популяції 34 000 чоловіків (Меллер-Леймкюллер, 2004).

У дослідженні Е. Корабельникової і А. Вейна виявлені особливості в роботі головного мозку при прояві реактивної тривожності на тлі неврозу різної етіології, які полягають у високому сумарному рівні церебрального енергообміну і реактивному типі енергетичного метаболізму головного мозку (2001, с.112). У багатьох сучасних дослідженнях церебрального енергообміну головного мозку простежується та сама специфіка нейроенергометаболізма тривожних осіб, як при наявності, так і при відсутності психічних захворювань.

Встановлено, що частота виявлення тривоги і депресії у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями становить 55,6%. С. Хвостовою в дослідженні хворих з остеопорозом виявлена наступна динаміка тривожності у осіб похилого віку: хворим на остеопороз без переломів притаманна помірна тривожність, в той час як у хворих з переломами частіше фіксується високий рівень тривожності (2008, с.108).

При аналізі психоемоційних порушень важливо враховувати конкретний онтогенетичний етап з супутніми структурно-функціональними змінами організму, які можуть бути ключовими факторами виникнення особистісної тривожності в тому чи іншому віці.

Важливим при розгляді біологічних передумов формування тривожних станів є і гендерний чинник. Відомо, що психоемоційна сфера чоловіків і

жінок має свої відмінні риси. Дослідники відзначають, що прояви тривожності на тлі тривалого стресу виявляються частіше у жінок, ніж у чоловіків.

Є. Ільїн також вказує на факт більшої тривожності і нейротизму у осіб жіночої статі, що може бути обумовлено біохімічними особливостями (2006). Є дані про взаємозв'язок низької активності ферменту, що регулює катехоламінові нейромедіаторні системи, і збільшеною частоти тривожних розладів у жінок, тоді як у чоловіків такої закономірності не виявляється. У дослідженнях А. Осницької та С. Тарасової встановлені достовірні гендерні відмінності в концентрації серотоніну: його синтез в головному мозку чоловіків відбувається на 52% інтенсивніше, ніж у жінок (2011, с.25). Автори вважають це причиною, що обумовлює велику схильність жінок до тривожних і депресивних станів у порівнянні з чоловіками.

Специфіку прояву тривожності у чоловіків і жінок можна пояснити не тільки біохімічними особливостями, а й структурно-функціональними відмінностями в організації роботи головного мозку. До теперішнього часу встановлено, що особи з домінуванням правої півкулі характеризуються більш високою особистісною тривожністю емоційно-вегетативного типу. Відомо, що серед жінок частіше зустрічаються особи з право-півкульним типом, емоційною нестабільністю і підвищеною тривожністю.

У дослідженні В. Ендова і В. Сичова у чоловіків і жінок виявлені відмінності в біоелектричній активності мозку, пов'язаної з роботою енергетичного структурно-функціонального блоку (2009, с.73). Автори вказують на виборчу активацію областей кори головного мозку жінок при зовнішньому стимулі за рахунок залучення відділів ретикулярної формації, лімбічної системи і її коркового представництва. Це, на думку дослідників, свідчить про схильність до оборонних реакцій страху і тривоги. У чоловіків же при пред'явленні стимулу спостерігається рівномірна активізація всіх

областей кори і енергетичного блоку, що супроводжується орієнтовною реакцією без негативних емоцій.

Таким чином, узагальнення наявних літературних відомостей показує, що формування тривожності багато в чому обумовлено Нейробіологічні особливості організму, від яких часто залежить етіологія тривожних порушень. Систематизоване знання про нейрохімічні, статеві-вікові, фізіологічні передумови формування тривожних станів вкрай важливо для їх своєчасної діагностики і корекції. Крім того, це необхідно для оптимізації психоемоційного стану людини в стресових умовах навколишнього середовища і запобігання важкого перебігу психосоматичних захворювань. З іншого боку, необхідно відзначити, що об'єктивне дослідження такого складного мультифакторного явища, як тривожність, можливо тільки на основі комплексного підходу, з урахуванням всієї сукупності передумов його виникнення, що дозволить розкрити нові механізми взаємозв'язку психічних і фізіологічних процесів організму людини і розширити міждисциплінарний науковий знання .

Висновки за розділом I

У першому розділі роботи були розкриті науково-теоретичні засади дослідження подолання шкільного стресу.

Характеризуючи поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки, визначили, що проблема депресії в сучасному світі – серйозна і актуальна, однак можна вирішити. Багато вчених займаються цим питанням, розробляючи нові і більш ефективні способи лікування. Людський організм постійно піддається впливу несприятливих факторів, здатних викликати різні психофізичні реакції. Такими реакціями можуть бути перепади температури тіла, будь то гіпо- або гіпертермія, фізичні травми або крововтрати, підвищення або зниження артеріального тиску. Стресова реакція, в першу чергу, проявляється в активації симпатичного і парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи відповідають за стресову реакцію. здійснення емоційної реакції організму на виникнення стресових ситуацій відбувається з використанням гормональних фізіологічних реакцій і реакцій нервової системи. Різні реакції організму на стресові ситуації викликають різну поведінку, яку провокують ці реакції. Індивіди, в прояві реакції яких переважає симпатичний характер прояви, схильні до вираження агресивної поведінки, а люди з домінуючими парасимпатичними реакціями схильні до депресивної поведінки. в багатьох випадках найбільш чуйними індикаторами суб'єктивних психологічних показників є індикатори фізичного і психічного стану індивіда, в порівнянні з його об'єктивними фізіологічними показниками. Системне розуміння стресу і нейрофізіологічних механізмів його прояву стає можливим в разі вивчення нейрофізіологічних показників його особливостей, з виявленням механізмів його виникнення, прояви і його причин, з урахуванням специфіки особистісного і ситуаційного факторів. Вивчення нейрофізіологічних показників стресових змін, що відбуваються в

організмі, спровокувало виникнення патогенетичного підходу до управління стресом, орієнтованого на зняття причин стресових реакцій їх проявів, і синдромів, викликаних стресом.

Описуючи особливості виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів, виділили, що стресор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідну ступінь гомеостазу, і тільки потім виникають компенсаторні механізми для усвідомлення, упорядкування і оцінки його реакції організму. За феноменологією, розвитку, механізмів і ролі в адаптивних реакціях організму стрес відрізняється від дистресу (який в літературі наполегливо називається стресом з тим чи іншим прикметником), емоцій, функціональних станів. Стрес протікає на неусвідомлюваному рівні, але подальша поведінка може модулюватися після оцінки мозком стресогенності фактору середовища, виникнення емоційної реакції і прийняття рішення про необхідну стратегію дії. Включення стресових механізмів здійснюється активністю відповідних аналізаторів, що впливають нейрогенним шляхом.

Розглядаючи нейрофізіологічні та нейробиологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними, дійшли висновків, що результати наукових досліджень, що лежать в основі різних гіпотез виникнення тривожності, свідчать про те, що її етіологія багато в чому обумовлена біохімічними і гормональними передумовами, що впливають на роботу центральної нервової системи. Крім того, багато авторів сходяться на думці, що найчастіше тривожність виникає в кризові періоди вікових фізіологічних змін в організмі людини. Формування тривожності багато в чому обумовлено нейробиологічними особливостями організму, від яких часто залежить етіологія тривожних порушень. Систематизоване знання про нейрохімічні, статевовікові, фізіологічні передумови формування тривожних станів, що вкрай важливо для їх своєчасної діагностики і корекції. Крім того, це необхідно для оптимізації психоемоційного стану людини в стресових

умовах навколишнього середовища і запобігання важкого перебігу психосоматичних захворювань. З іншого боку, необхідно відзначити, що об'єктивне дослідження такого складного мультифакторного явища, як тривожність, можливо тільки на основі комплексного підходу, з урахуванням всієї сукупності передумов його виникнення, що дозволить розкрити нові механізми взаємозв'язку психічних і фізіологічних процесів організму людини і розширити міждисциплінарні наукові знання.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Діагностика шкільного стресового стану на початковому етапі дослідження

Приводом для даного є високий рівень **шкільного стресового стану** у молодших підлітків, зазначена в процесі проведення теоретичного аналізу існуючих досліджень та даних статистичних досліджень. Представлена робота спрямована на виявлення і корекцію шкільного стресу учнів 5-7 класів.

Разом з Л. Ейдельман, позначаючи межі молодшого підліткового віку, посилаємося на періодизацію Д. Ельконіна, який виділяв молодший підлітковий вік в періоді з 12 до 14 років (2014, с.192).

В. Фокін та Н. Пономарьова вказують, що проблема шкільного стресу в психології вперше була розроблена З. Фрейдом, який визначав нервозність як неприємне емоційне переживання невизначеності і почуття безпорадності (2003).

А. Холмогорова наголошує на те, що одна з творців неофрейдизму К. Хорні описувала нервозність як вроджене почуття, яке стає внутрішньою властивістю психічної діяльності (2014, с.52).

Т. Ахметов, дослідник індивідуальної психології, як і К. Хорні, розумів нервозність як вроджену рису, яка супроводжує індивідуума протягом усього життя (2005, с.24).

Для педагогічної психології значимими є роботи Л. Дихалова, в яких автор розділяє нервозність на два види: адекватна нервозність, яка відображає об'єктивну відсутність умов для задоволення потреби, і неадекватна – виникає при наявності всіх необхідних умов (2013, с.206).

Таким чином, нервозність як стійке особистісне утворення розглядається тільки в другому випадку.

Звертаючись до шкільного стресу, А. Нехорошкова використовує визначення Р. Немова, який описував цей стан як «постійно або ситуативно проявляється властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і стрес в специфічних соціальних ситуаціях» (2014, с.15).

В цілому шкільної нервозністю називають комплекс понять, який включає в себе емоційне неблагополуччя учня в школі, а саме невідповідність шкільного простору очікуванням і бажанням дитини –

- відсутність психологічно безпечного середовища;
- надмірне навчальне навантаження для конкретного учня;
- відсутність можливостей для розвитку талантів, здібностей;
- страх не виправдати очікування батьків, вчителів;
- несприятливі, конфліктні відносини з педагогами та / або однокласниками.

Останнім часом спостерігається підвищена шкільна нервозність серед молодших підлітків, пов'язана, за нашими спостереженнями, з впливом підліткової кризи на сприйняття школи і себе в ній, а також з незадовільними відносинами в діаді учень-учитель, з публічною демонстрацією навчальних результатів. Сюди входить оприлюднення відміток, публічне повідомлення інформації про загальну успішність, диктування відміток за перевірені та контрольні роботи.

В результаті проведеного аналізу існуючих досліджень було виявлено: найбільших страх в школі для молодших підлітків представляє громадський осуд, повідомлення відміток та інших навчальних результатів. Подібні ситуації є психотравмуючими, оскільки:

- значно знижують самооцінку і впевненість в собі. Підліткам простіше прийняти інформацію про свою неуспішність, якщо вона повідомляється їм особисто, їх батькам;

- провокують виникнення насмішок. У шкільних колективах підлітки нерідко дають один одному образливі прізвиська, знаходячи для них причину в тому числі і в академічній неуспішності однокласників;

- провокують виникнення конфліктів. Тут часто відбивається зворотна ситуація, в якій успішні в навчанні школярі змушені виправдовуватися через своїх незмінно хороших оцінок, особливо якщо вони відмовляються ділитися своїми домашніми завданнями і допомагати однокласникам в урочний час.

Таким чином, публічна критика, неуспішність або, навпаки, надто хороші результати, які не приймаються в колективі, можуть стати для підлітка не тільки стрес-фактором, а й викликати розвиток стресового розладу.

Для виявлення шкільного стресу було проведено поглиблене дослідження:

- тестування,
- групові консультації,
- індивідуальні консультації зі школярами, що мають високий рівень шкільного стресу.

Робота тривала один навчальний рік (вересень – травень).

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої загальноосвітньої школи №1 ім. О.В. Суворова I-III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови міста Ізмаїл Ізмаїльського району Одеської області.

У тестуванні брали участь учні 5-7 класів (школярі у віці 11-14 років), всього 6 класів, 91 підліток.

Робота була поділена на етапи, тестування проводилося у кожному навчальному семестрі.

Діагностика рівня шкільного стресу Філіпса (I половина I семестру).

При використанні даної методики в I половині I семестру були отримані наступні результати:

Таблиця 2.1

Діагностика рівня шкільного стресу Філіпса

Шкільний стрес	Кількість підлітків		
	5-ті класи	6-ті класи	7-мі класи
Загальна нервозність в школі	12%	30%	66%
Переживання соціального стресу	19%	23%	56%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	13%	19%	49%
Страх самовираження	13%	19%	57%
Страх ситуації перевірки знань	34%	30%	79%
Страх невідповідності очікуванням	21%	23%	60%
Низька фізіологічна опірність стресу	11%	10%	31%
Проблеми і страхи у відносинах з учителем	23%	25%	64%
Високі показники за всіма вісьмома пунктами	5%	7%	35%

Отже, найбільш стресовими подіями для учнів 5-7 класів є страх перевірки знань і незадовільні стосунки з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі.

Таким чином, ми спостерігаємо дуже високий рівень шкільного стресу в сьомих класах: 100% семикласників позначили мінімум один показник, що викликає у них неприємні емоції. Примітно, що фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження і соціальний стрес мають менший показник, незважаючи на те, що ці шкали орієнтовані на найбільш важливу і часто проблемну область віку – спілкування з однолітками, що є провідною діяльністю в підлітковому віці відповідно до теорії Д.Б. Ельконіна.

Шкала особистісного стресу А. Прихожан (II половина I семестру).

При використанні Шкали особистісного стресу в II половині I семестру були отримані результати, представлені нижче:

Таблиця 2.2

Шкала особистісного стресу А. Прихожан

Особистісний стрес	Кількість підлітків		
	5-ті класи	6-ті класи	7-мі класи
Шкільний стрес	25%	38%	84%
Самооцінний стрес	11%	29%	78%
Міжособистісний стрес	12%	26%	72%
Магічний стрес	13%	15%	31%
Високі показники по всім чотирьом пунктам	6%	10%	41%

Отримано очікувано високі показники за шкалою самооцінного шкільного стресу в сьомих класах – 78%, оскільки тестовані підлітки перебувають в ситуації проживання підліткового кризи, для якого характерні криза ідентичності, низька самооцінка, сумніви в собі.

Настільки високі показники серед семикласників зрозумілі, оскільки основна характеристика віку 13-14 років – нестабільність:

- фізіологічна: стрибкоподібне зростання і нерівномірний розвиток систем;
- психічна: нерівномірний розвиток головного мозку, незбалансованість роботи лімбічної системи, що відповідає за емоції, і префронтальної кори, яка контролює імпульсивність;
- психологічна: кризи (криза ідентичності, підліткова криза), нестійка самооцінка, проблеми в сфері міжособистісних комунікацій.

У домінуючому показнику у всіх класах «шкільна нервозність» (25%, 38%, 84%) найчастіший вибір – «Після контрольної, тесту вчитель називає оцінки».

Отже, в II половині I семестру спостерігається високий рівень шкільного стресу – більшість молодших підлітків відчувають хвилювання, страх у зв'язку з мінімум одним пунктом тесту.

Шкала ситуативного стресу Ч. Спілбергера в адаптації Ю.Ханіна (I половина II семестру).

При дослідженні в I половині II семестру рівня ситуативного стресу молодших підлітків, яка характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю і виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.3

Шкала ситуативного стресу Ч. Спілбергера

Рівень ситуативного стресу	Кількість підлітків		
	5-ті класи	6-ті класи	7-мі класи
Низький	60%	55%	14%
Помірний	28%	25%	26%
Високий	10%	15%	52%
Прикордонний стан	2%	5%	8%

У I половині II семестру ми спостерігаємо дуже високий показник ситуативного стресу серед учнів сьомих класів: 52% підлітків регулярно відчувають негативні емоції, при цьому прикордонний стан відзначається у 8% молодших підлітків у сьомих класах. При проходженні тестування підліткам було запропоновано ставити знак оклику біля тих питань, які турбують їх найбільше, відзначати, що викликає неприємні відчуття. Найчастіше підлітки маркували такі варіанти, як: «Я перебуваю в напрузі», «Мені неприємно», «Мене хвилюють можливі невдачі».

Шкала самооцінки шкільного стресу Занга (початок II половини II семестру).

На початку II половини II семестру підліткам була запропонована методика, призначена для виявлення стресового розладу, яка спрямована на самооцінку свого стану. Результати представлені нижче:

Таблиця 2.4

Шкала самооцінки шкільного стресу Занга

Самооцінка шкільного стресу	Кількість підлітків		
	5-ті класи	6-ті класи	7-мі класи
Нормальний стан	70%	62%	20%
Легкий стресовий розлад	22%	25%	31%
Виражений стресовий розлад	6%	9%	41%
Стресовий розлад важкого ступеня	2%	4%	8%

Отже, було виявлено: для учнів сьомих класів характерний високий рівень шкільного стресу: тільки 20% молодших підлітків у сьомих класах відносять свій психологічний стан до нормального, на відміну від учнів п'ятих і шостих класів, в яких нормальним свої статки вважають 70% і 62% опитаних. Найчастіше молодші підлітки ставили максимальні бали на наступних варіантів:

- «Відчуваю себе більш нервовим і стресових, ніж зазвичай»,
- «Відчуваю розбитість і швидко втомлююся»,
- «Мене мучать нічні кошмари».

За тестами для визначення рівня самооцінки не ставиться діагноз, однак отримані результати викликають побоювання. Високо стресові люди схильні сприймати різні ситуації як загрозу своїй самооцінці, схильні побоюватися за своє фізичне і психологічне благополуччя.

При роботі з стресовими підлітками необхідно формувати почуття впевненості в собі, створювати ситуації успіху, доцільно зміщувати фокус їх уваги з зовнішнього контролю на планування деяких конкретних завдань. В цілому 49% семикласників потребують психологічної допомоги, саме з цими учнями проводилася додаткова групова психологічна робота, спрямована на нормалізацію психоемоційного стану, була створена програма групових консультацій з елементами психологічного театру. Саме тому актуальним є впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

2.2. Впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури

Аналіз науково-методичної літератури дозволив прийти до висновку, що питанням використання оздоровчого фітнесу для корекції психофізіологічного стану учнів приділено недостатньо уваги. Таким чином, корекція негативних психічних станів і поліпшення фізіологічних параметрів учнів в період навчання у вищих навчальних закладах методом оздоровчого фітнесу набуває особливої актуальності.

В умовах реформації сучасної освіти актуальною є проблема збереження відносно стабільних психічних станів учнів. Є. Ільїн відзначає, що необхідно вивчати психічну і фізіологічну основу стану особистості (2006). Психічний аспект має на увазі переживання і почуття, а фізіологічний полягає в зміні ряду функцій, як вегетативних, так і рухових. Узагальнюючи проблему психічних станів, А. Прихожан вказує, що негативні психічні стани у людини виникають як реакція на певні життєві ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому, який проявляється через сукупність поведінки і переживання в певний проміжок часу (2000). Виділяються такі основні ознаки психічного стану особистості, як цілісність, стійкість у часі,

ситуативність, єдність переживання і поведінки, зв'язок з особистісними якостями і психічними процесами.

Негативні психічні стани, що мають складну внутрішню динаміку, можуть виникати внаслідок перевтоми, нервово-психічної напруги, відсутності навичок комунікації і здатності знаходити компромісні рішення при вирішенні проблемних питань, а також як результат різних критичних ситуацій, що призводять до різних наслідків в емоційній сфері людини: стресу, фрустрації, конфлікту. Серед негативних психоемоційних станів, що супроводжують навчальну діяльність, слід виділити стану переживання і тривоги, які виступають у відповідь на невизначеність ситуації і призводять до розвитку тривожності і стресу. Г. Сельє розглядав стрес як інтегральне поняття, що має «трифазну природу загальноадаптивні синдрому у відповідь на будь-яке несприятливий вплив» (2002, с.18).

Слід зазначити, що учні часто стикаються з ситуаціями, при яких вони змушені виконувати навчальні завдання в незвичних умовах, що часто призводить до виникнення проблем і стресів.

Основними стресорами в навчальній діяльності учня виступають емоційно-негативні подразники (різні вимоги навчальних дисциплін, великий обсяг навчального матеріалу для засвоєння, страх критики, неможливість впоратися з сесією, незаплановані контрольні роботи, невдала здача тесту з дисципліни, довге очікування результатів контролю, непорозуміння під час спілкування з суб'єктами навчального процесу).

У свою чергу стрес негативно впливає на діяльність і призводить до фрустрації, переживання невдачі, що супроводжується роздратованістю, відчаєм, розчаруванням, досадою, депресією, посилюючи в результаті стрес.

С. Соловйова зазначає, що при часто повторюється фрустрації особистість може придбати такі риси, як агресія, заздрість, злість (при зовнішньої агресії) або втратити оптимізм, що приводить до невпевненості

(при аутоагресії), млявості, байдужості, безініціативності (при депресії) (2012).

Останнім часом вчені вказують на погіршення показників здоров'я учнів. Однією з причин такої ситуації є спосіб життя, який ведуть учні і для якого характерна невідповідна організація – несвоєчасне нерегулярне харчування, систематичне недосипання, низький рівень рухової активності, відсутність процедур загартовування, підготовка до занять в нічний час, шкідливі звички. Низька рухова активність протягом тривалого часу призводить до апатії, підвищеної стомлюваності, зниженні психічної активності. Всі ці процеси в сукупності призводять до зниження адаптаційних механізмів і напрузі організму в цілому.

Зниження адаптації робить організм більш вразливим до негативного впливу факторів навколишнього середовища, так як його становлення припадає на період адаптації до нових умов життя, навчання, високим розумовим і психоемоційним навантаженням, пошуком джерела заробітку і формування нового кола спілкування. Як правило розпорядок дня хаотичний, прийом їжі не постійний і одноманітний – всі ці фактори призводять до погіршення самопочуття і виникнення проблем зі здоров'ям. Кількість учнів в спецгрупі зростає, близько 65% учнів в Україні мають хронічні захворювання. Необхідність поєднувати навчання і роботу супроводжується підвищенням стомлюваності як розумової (ослаблення уваги, пам'яті, уповільнення мислення, забудькуватість, зниження швидкості переробки інформації, зменшення працездатності), так і фізичної (зменшення сили і витривалості м'язів, погіршення координації руху, уваги). З'являються часті головні болі, дратівливість, збільшується число систематичних помилок, з'являється апатія і емоційне вигорання, також знижується імунітет у зв'язку з чим організм не може протистояти навіть звичайну застуду. Все частіше зустрічається поняття «хронічна втома» в контексті недуги, що вражає людський організм так само, як і вірусні інфекції, при цьому основними

фізіологічними мішенями стають нервова і імунна системи, що приводить до даного стану і проявляються в порушенні сну, підвищенні стомлюваності, погіршенні концентрації уваги, зниженні працездатності, депресії, зумовленої гіпоксією і недоліком кисню в капілярному кровотоці, що забезпечує їм органи і тканини. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають уникнути негативних наслідків, тому що під час виконання фізичних вправ в результаті активації симпатичної нервової системи посилюється секреція гормонів, що транспортуються через кров до органів-мішеней, які працюють на подолання стресу, який пришвидшує кровообіг, що сприяє поліпшенню роботи головного мозку.

Передумови до виникнення негативних психічних станів учнів:

1) Дидактичні труднощі:

- інформаційна перенасиченість;
- різноманітність форм, методів, способів організації навчальних занять;
- інноваційні технології в навчанні

2) Соціально-психологічні:

- перехід до самостійного життя, самообслуговування, самодисципліна, самоконтроль;
- широке коло спілкування;
- відповідальність за життєдіяльність.

Існує тісний взаємозв'язок між фізичним і психічним станами людини, гармонійне поєднання яких є параметром здоров'я. У зв'язку з цим запропонована модель професійної психофізичної готовності, що включає такі компоненти як фізичне здоров'я, фізичні кондиції, адаптаційний потенціал і психологічна готовність.

Як компоненти психофізіологічної підготовки виділяють сенсорний, розумовий, руховий і вегетативний.

В. Фокін та Н. Пономарьова підкреслюють, що при проведенні психофізіологічної підготовки важливою обставиною є ступінь залучення ресурсів організму в процес адаптації до інформаційних впливів середовища, тому що напруженість навчального процесу і є той ступінь залучення нервово-емоційних ресурсів організму в побудову функціональних систем адаптації у відповідь на дії середовища (2003, с.25). Зазначені процеси чинять негативний вплив на хід і досягнення результатів діяльності суб'єктів навчання, їх успішність, якість знань, рівень сформованих навичок, умінь і професійно-важливих якостей.

А. Ібатов запропонував для усунення негативних станів учнів в процесі навчальної діяльності, як психологічні методи корекції (регуляція за допомогою інших емоцій, когнітивна регуляція), так і фізичні (моторна регуляція, заснована на використанні різних видів рухової активності як каналу розрядки емоційної напруги) (2007, с.1444).

Існує ряд методів і прийомів регуляції і саморегуляції загального психічного стану людини, до яких відносяться психолого-педагогічні, основою яких є перепереконання, навіювання, раціоналізація; комплексні методи релаксації і мобілізації, які проводяться у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; технічні способи впливу передбачають використання музики, відео.

При побудові тренувально-оздоровчих програм необхідно враховувати, як мотиваційні пріоритети учнів, так і їх індивідуальні особливості. В даному контексті одним з важливих підходів для вирішення проблеми можуть з'явитися заняття фітнесом. Основними мотивами учнів відвідувати секцію фітнесу є поліпшення зовнішнього вигляду, фізичного стану, емоційне розвантаження, також спілкування з друзями, активний відпочинок, підвищення самооцінки, зняття втоми. Одними з основних і найважливіших завдань фітнесу є: зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, збільшення працездатності організму, виховання фізичних якостей, будова і

корекція недоліків статури, психокорекція, психорегуляція, психопрофілактика, заповнення життєвої енергії, придбання заряду бадьорості і життєрадісного настрою, збільшення здатності протистояння різним стресам (Мельникова, 2018, с.22).

Етимологія слова «фітнес» походить від англійської мови, що в свою чергу означає бути здоровим, вести здоровий і активний спосіб життя (Мукатаєва, Дайрбаєва та ін., 2008, с.35). Узагальнюючи все вищесказане, зазначимо, що в цілому фітнес – це фізична активність, основною метою якої є збільшення здатності організму до фізичних навантажень. Під час занять фітнесом розробляються індивідуальні програми, підтримуються правила раціонального харчування і відбувається очищення організму, що в сукупності сприяє комплексному відновленню і підтримці здоров'я (Першина, 2019, с.79).

У сучасних наукових роботах фітнес виступає активним способом життя, який веде до фізичному здоров'ю людини; як процес оздоровлення, заснований на добровільному виборі людиною способу занять фізичної культури і спрямований як на поліпшення фізичних якостей, на підтримку, збереження і зміцнення здоров'я, так і гармонійний розвиток особистості (Розанський, Блюменталь та Каплан, 2009, с.2193).

Впровадження фітнесу в процес освіти дозволяє розглядати його як засіб і спосіб підвищення працездатності організму і адаптації учнів до умов навчання; як інтегральне стан, що відбиває рівень розвитку рухових умінь і навичок, ступінь розвитку фізичних якостей, а також розвиток загальних і специфічних особистісних якостей і пізнавальних процесів (як своєрідний фундамент, що дозволяє забезпечити рухову і особистісну підготовленість до утворення) (Семенова, 2007, с.116).

Внаслідок стрімкого зростання і розвитку фітнес-культури в учнівському середовищі з'являються нові вимоги до предмету «фізична культура» крім потреби в руховій активності і спілкуванні. Доведено, що

введення сучасних фітнес технологій в навчальний процес навчальних закладів дозволяє досягти підвищення мотивації до занять фізичною культурою, а також значно знижує негативне ставлення до неї (Смирнов, 2010, с.27).

Простежується позитивний вплив на адаптацію до навчання, знижується ситуативна і особистісна тривожність, підвищується стійкість до стресів і впевненість в собі, поліпшується психоемоційний і психофізичний стан тренуються (Старостіна, 2004, с.1278). Знижується гіподинамія, поліпшується функціональний стан, координація рухів, зростає сила м'язів, з'являється гнучкість і розкутість у рухах, відбувається більш ефективний процес генерування компетенцій рекреаційної спрямованості (Тушкова та Бундала, 2013, с.90). Все більше популяризуються нові фітнес програми, які проявили свою ефективність у розвитку фізичної та функціональної підготовленості учнів: кроссфіт, функціональний тренінг, сайкл (Холмогорова, 2014, с.52). Вищезазначені програми мають високу інтенсивністю і рекомендуються підготовленим учням для підвищення рівня фізичної підготовленості, або вимагають певної модифікації для роботи з непідготовленим контингентом що займаються.

Широкий спектр завдань спортивно-оздоровчих тренувань з фітнесу зі учнями обумовлює необхідність використання не окремих видів фітнесу, а об'єднання декількох. Комплексне використання різних видів фітнесу вимагає чіткої системи планування, раціонального поєднання їх елементів в тренувальному процесі (Щербатих, 2000, с.960).

Л. Стамова, А. Гулін та А. Назірова акцентують увагу на тому, що використання в комплексі популярних сьогодні фітнес-програм у фізичному вихованні учнів навчальних закладів виступає одним з перспективних напрямів, так як дає можливість різнобічно впливати на організм займаються, при цьому враховуючи їх інтереси (2017, с.2).

Фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини. Завдяки регулярній фізичній активності знижується рівень тривоги і депресії, розвивається позитивне самоприйняття і підвищується самооцінка (Старостіна, 2004). Психологічні аспекти в фітнесі обов'язково асоціюються з процесами схвалення рішення методами мотивації, забезпеченням зворотного зв'язку, встановленням міжособистісних відносин. Найважливішою умовою розкриття потенціалу здібностей учня виступає впевненість в своїх фізичних і психічних можливостях (Тюренкова, 2012).

Однак, дуже важливо перед початком систематичних занять за програмою оздоровчого фітнесу позначити рівень індивідуальної фізичної підготовки людини, з огляду на вік, стать, спадковість, індивідуальну схильність особистості до окремих видів рухів, особливості способу життя, харчування, тип психічної (вищої нервової) діяльності (Фокін та Пономарьова, 2003).

Отже, раціональне використання доступних і ефективних способів фітнесу забезпечує досягнення мети фізичного виховання учнів і сприяє підготовці гармонійно кваліфікованих фахівців, з огляду на вимоги до їх професійної психофізичної компетенції. Учні, які регулярно займаються фізичною культурою і масовим спортом під час дозвілля, ефективніше адаптується до нових умов навчання, легше переносять психофізичну напругу, а регулярна рухова активність сприяє поліпшенню загального стану і здоров'я (Хвостова, 2008, с.109).

Фітнес програми діляться на кардіотренування (аеробні), силові (анаеробні), змішаного типу (аеробно-анаеробного), танцювальні, з елементами східних єдиноборств, ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на дрібну моторику, координацію, просторово-часових характеристик, кардіо-респіраторну, нервову системи організму, а також є засобом профілактики різних захворювань (Баффіт та Сміт, 2007).

Значний інтерес в рамках даного підрозділу має група психорегулюючих фітнес-програм, в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених зустрічається такі назви, як «розумне тіло», «м'який фітнес», «ментальний фітнес», «Body and Mind». Першоджерелом вищезазначених програм є східні оздоровчі системи, такі як йога, китайська гімнастика ушу і її різновиди, східні оздоровчі системи, зокрема корейські і японські. Основна їх мета – це робота над собою, досягнення гармонії, рівноваги, поліпшення здоров'я і фізичного стану. Ментальні напрямки фітнесу активізують образне мислення, візуальні образи під час занять припускають усвідомлене ставлення людини до вправ, рухів і в цілому до свого тіла, а також передбачають широке використання технік релаксації (Ейдельман, 2014, с.21).

Вважається, що для досягнення балансу між тілом і розумом необхідно підходити усвідомлено до виконання кожного руху, контролювати тіло в процесі виконання вправ. Варто відзначити авторські методики в даному напрямку, такі як система Дж. Пілатеса, Body Ballance, Portdebras (В. Снежик), програми функціонального тренінгу – Body Art (Р. Штайнбахер), Light Training (А. Скапішева). Сьогодні активно розвиваються напрямки, пов'язані з теорією міофасціальних поїздів: міофасціальний реліз (А. Chila, С. Manheim, J. Peckham), «слінги в русі» (К. Гуртнер). Все це призвело до виникнення і стрімкої популяризації м'якого фітнесу (Soft Fitness), у якого є ряд відмінностей від інших фітнес-програм. А саме, вправи виконуються в природному темпі, який найбільш зручний для займається, при цьому виключаються ударні навантаження, що дозволяє значно знизити можливість отримання травм (Ендролов та Сичов, 2009).

При виконанні вправ відзначається незначне м'язовий тонус, завдяки чому тканин тіла не наносяться пошкодження. Виконання вправ відбувається строго з урахуванням індивідуальних здібностей займається, при цьому обов'язково береться до уваги рівень підготовки і відбувається регуляція рівня навантаження на організм. З'являється можливість задіяння різних

м'язових груп, поверхневих і глибинних шарів м'язів, завдяки різноскерованості вправ, що в свою чергу позитивно впливає на самопочуття і фізичний стан людини (Ларєв, Говорін та Калінкіна, 2008, с.433).

Фактор відволікання під час занять значно мінімізується завдяки концентрації і візуалізації, так як в процесі виконання вправ відбувається зосередження на власному тілі і на якості виконання вправ, що в свою чергу позитивно відбивається на розвитку пізнавальних процесів, розвивається вміння концентрувати і розподіляти увагу, як підсумок поліпшується і підвищується розумова працездатність (Литвинцев, Успенський та ін., 2007).

Отже, основними принципами м'якого фітнесу є: природність, безпека, доступність, концентрація і візуалізація, що робить програми м'якого фітнесу досить популярними, а також дозволяє значно підвищити інтерес до формування культури здоров'я серед учнів (Назін та Будук, 2010). На думку деяких дослідників, «... свідоме керування м'язовим тонусом в процесі низькоінтенсивних фізичних вправ сприяє розвитку вольових якостей: терплячості, спокою і витримки» (Нефедова, 2014).

Таким чином, регулярні заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня тривоги, депресії, збільшують рівень стресостійкості. Для досягнення позитивного ефекту для психоемоційного стану рекомендується використовувати аеробне або анаеробне, або змішані фізичні навантаження разом 3-5 разів на тиждень по 30-60 хвилин. Бажано включати в заняття фітнес вправи, що дозволяють зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму молодих людей, так як оздоровчий фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та ефективності роботи під час навчання.

Також були використані групові консультації з використанням елементів психологічного театру «Школа» (II половина II семестру). Психологічний театр – це метод психотерапії, в якому з метою дослідження і / або корекції суб'єктивного світовідчуття, поведінки використовується

система театральних засобів. Психологічний театр демонструє систему соціальних відносин в їх динаміці, дозволяє моделювати різні життєві ситуації (Нехорошкова, Грибанов та Депутат, 2014, с.32).

Для роботи з семикласниками, що знаходяться в ситуації проживання підліткової кризи, регулярно відчують шкільну та особистісну нервозність, був застосований метод психологічного театру. Подібна групова робота актуальна і доцільна, оскільки стресових молодшим підліткам необхідно не тільки психолого-педагогічний супровід та допомогу в нормалізації їх психологічного стану, а й заняття, навчальні продуктивному соціальної взаємодії, що дозволяють самовиражатися і позбавлятися від негативних емоцій.

Групові консультації з використанням елементів психологічного театру тривали 1,5 місяці, 2 рази на тиждень, тривалість групової консультації становила 60 хвилин. Кількість учасників: 26 осіб (експериментальна група), 2 групи.

Мета групових консультацій: за допомогою елементів психологічного театру та інструментів психолого-педагогічного супроводу сприяти зниженню високого рівня шкільного стресу семикласників, сприяти нормалізації їх психологічного стану.

Групова робота спрямована на програвання, проживання найбільш типових характеристик високостресових людей: емоційна нестійкість, невпевненість, нерішучість, полохливість, спрямована на їх прийняття, пошук адаптивних реакцій. В процесі групових консультацій кожен школяр приміряв на себе безліч ролей, в тому числі і роль вчителя. Примітно, що близько 50% молодших підлітків, зображуючи вчителя, наділяли його негативними рисами, при цьому моделюючи ситуацію публічного обговорення успішності одного з учнів або всього класу.

По завершенні консультаційних зустрічей було проведено повторне тестування учнів сьомих класів, спрямоване на виявлення актуального рівня шкільного стресу.

Сформовано дві групи підлітків:

– Контрольна група – учні, які не брали участь в консультаційних заходах, – 26 осіб з сьомих класів (середній і низький рівень шкільного стресу);

– Експериментальна група – учні, які брали участь в консультаційних зустрічах, – 26 осіб з сьомих класів (високий рівень шкільного стресу, прикордонний стан).

2.3. Аналіз ефективності впроваджених заходів на кінцевому етапі дослідження

В результаті проведеного нами аналізу даних підсумкового зрізу, порівняння показників серед учасників обох груп (контрольної та експериментальної), в результаті перевірки достовірності відмінностей між показниками до і після формуючого експерименту із застосуванням U-критерій Манна-Уїтні, маємо такі дані.

Діагностика рівня шкільного стресу Філіпса. В результаті підсумкового зрізу за методикою Філіпса була виявлена негативна динаміка в контрольній групі: відбулося зростання відсотка шкільного стресу з 39% до 42% серед семикласників. В експериментальній групі помітна позитивна динаміка, пов'язана з відвідуванням молодшими підлітками групових занять: відсоток молодших підлітків з вираженою шкільною нервозністю скоротився з 69% до 32%.

Таблиця 2.5

Діагностика рівня шкільного стресу Філіпса в сьомих класах

Шкільний стрес	Контрольна група	Експериментальна група
Високий рівень шкільного стресу	72%	32%
Середній рівень шкільного стресу	20%	45%
Низький рівень шкільного стресу	8%	23%

Порівнявши дані контрольної і експериментальної груп, виявивши процентне співвідношення кожного показника і безпосереднє кількість тестованих осіб, з метою перевірки достовірності відмінностей між показниками до і після формуючого експерименту нами був застосований U-критерій Манна-Уїтні.

Згідно з отриманими результатами, між аналізованими рядами показників існує достовірне розходження на рівні 95% ймовірності. Виходячи з отриманих даних, ми робимо висновок: завдяки психолого-педагогічному супроводу вдалося значно знизити рівень шкільного стресу семикласників.

Шкала особистісного стресу А. Прихожан

В результаті підсумкового зрізу за методикою А. Прихожан було виявлено стабільно високий відсоток в контрольній групі за шкалою шкільного стресу: 82%.

В експериментальній групі спостерігається спад показника на високому рівні: відсоток семикласників з вираженою шкільною нервозністю скоротився з 77% до 36%.

Таблиця 2.6

Діагностика особистісного стресу А. Прихожан в сьомих класах

Шкільний стрес	Контрольна група	Експериментальна група
Високий рівень шкільного стресу	82%	36%
Середній рівень шкільного стресу	10%	57%
Низький рівень шкільного стресу	8%	7%

Отже, за рахунок психолого-педагогічного супроводу та впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури, значно знизився рівень шкільного стресу серед молодших підлітків, які відвідували групові заняття, що доводить ефективність проведених консультацій з використанням елементів психологічного театру.

З метою перевірки достовірності відмінностей між показниками до і після формуючого експерименту нами був застосований U-критерій Манна-Уїтні з підсумковим результатом 95% ймовірності між аналізованими рядами показників.

Шкала ситуативного стресу Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна

В результаті підсумкового зрізу за методикою Ч. Спілбергера був виявлений незначний ріст ситуативного стресу в контрольній групі з 52% до 56%.

В експериментальній групі спостерігається спад показника на високому рівні: відсоток семикласників з вираженою ситуативною нервозністю скоротився з 66% до 41%.

Таблиця 2.7

Діагностика ситуативного стресу в сьомих класах за шкалою Ч.
Спілберга

Рівень ситуативного стресу	Контрольна група	Експериментальна група
Низький	56%	41%
Помірний	22%	29%
Високий	17%	28%
Прикордонний стан	5%	2%

Таким чином, працюючи з молодшими підлітками в рамках групових психологічних консультацій із застосуванням елементів психологічного театру, вдалося знизити рівень ситуативного стресу в експериментальній групі. Дані підтверджуються за допомогою U-критерію Манна-Уїтні: між аналізованими рядами показників існує достовірне розходження на рівні 95% ймовірності.

Шкала самооцінки шкільного стресу Занга. В результаті підсумкового зрізу за методикою Занга був відзначений стабільно високий відсоток шкільного стресу в контрольній групі: 41%. В експериментальній групі відзначається нормалізація емоційного стану семикласників за рахунок відвідування групових психологічних консультацій: 21% має виражений стресовий розлад.

Таблиця 2.8

Шкала самооцінки шкільного стресу Занга в сьомих класах

Самооцінка шкільного стресу	Контрольна група	Експериментальна група
Нормальний стан	20%	44%
Легкий стресовий розлад	35%	35%
Виражений стресовий розлад	41%	21%
Стресовий розлад важкого ступеня	4%	0%

Таким чином, можна зробити наступний висновок: серед підлітків у віці 13-14 років великий відсоток високостресових особистостей, які регулярно зазнають, в тому числі, і шкільну нервозність. Шкільна нервозність формується внаслідок органічних і психологічних причин: нестабільний гормональний фон, різкі зміни настрою, підліткова криза, недовірливість, негативні стосунки з вчителями та однокласниками. За допомогою психолого-педагогічного супроводу, регулярних групових та індивідуальних психологічних консультацій можливо значно знизити рівень шкільної та особистісного стресу молодших підлітків, нормалізувати психоемоційний стан школярів. Для сприятливого протікання, завершення підліткової кризи і гармонійного формування особистості підлітка необхідні теплі, довірчі відносини, в яких вони знайдуть не тільки підтримку, але і прийняття. Підлітки потребують психологічно безпечної освітньої середовищі, в фізично і психологічно безпечному просторі, в якому вони можуть не боятися висловлювати свою думку, розвивати свої таланти і здібності. У школі необхідно працювати над створенням простору, в якому немає глузувань, ярликів, в якому є право вибору і особисті межі. Оскільки успішність в підлітковому віці часто значно впливає на формування ставлення однокласників до дитини, на формування самооцінки, варто обмежити доступ до інформації про успішність школярів, надавши відомості тільки сім'ї, педагогам, адміністрації.

Висновки за розділом II

У другому розділі кваліфікаційної роботи була описана проведена нами експериментальна робота з подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Була проведена діагностика шкільного стресового стану на початковому етапі дослідження. За тестами для визначення рівня самооцінки не ставиться діагноз, однак отримані результати викликають побоювання. Високо стресові люди схильні сприймати різні ситуації як загрозу своїй самооцінці, схильні побоюватися за своє фізичне і психологічне благополуччя. При роботі з стресовими підлітками необхідно формувати почуття впевненості в собі, створювати ситуації успіху, доцільно зміщувати фокус їх уваги з зовнішнього контролю на планування деяких конкретних завдань. В цілому 49% семикласників потребують психологічної допомоги, саме з цими учнями проводилася додаткова групова психологічна робота, спрямована на нормалізацію психоемоційного стану, була створена програма групових консультацій з елементами психологічного театру. Саме тому актуальним є впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Було описано впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури. Визначили, що регулярні заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня тривоги, депресії, збільшують рівень стресостійкості. Для досягнення позитивного ефекту для психоемоційного стану рекомендується використовувати аеробне або анаеробне, або змішані фізичні навантаження разом 3-5 разів на тиждень по 30-60 хвилин. Бажано включати в заняття фітнес вправи, що дозволяють зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму молодих людей, так як оздоровчий фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та

ефективності роботи під час навчання. Також були використані групові консультації з використанням елементів психологічного театру «Школа» (II половина II семестру). Психологічний театр – це метод психотерапії, в якому з метою дослідження і / або корекції суб'єктивного світовідчуття, поведінки використовується система театральних засобів. Психологічний театр демонструє систему соціальних відносин в їх динаміці, дозволяє моделювати різні життєві ситуації. Для роботи з семикласниками, що знаходяться в ситуації проживання підліткової кризи, регулярно відчувають шкільну та особистісну нервозність, був застосований метод психологічного театру. Подібна групова робота актуальна і доцільна, оскільки стресових молодшим підліткам необхідно не тільки психолого-педагогічний супровід та допомогу в нормалізації їх психологічного стану, а й заняття, навчальні продуктивному соціальної взаємодії, що дозволяють самовиражатися і позбавлятися від негативних емоцій. Групові консультації з використанням елементів психологічного театру тривали 1,5 місяці, 2 рази на тиждень, тривалість групової консультації становила 60 хвилин. Кількість учасників: 26 осіб (експериментальна група), 2 групи. Мета групових консультацій: за допомогою елементів психологічного театру та інструментів психолого-педагогічного супроводу сприяти зниженню високого рівня шкільного стресу семикласників, сприяти нормалізації їх психологічного стану.

Була проаналізована ефективність впроваджених заходів на кінцевому етапі дослідження. Серед підлітків у віці 13-14 років великий відсоток високостресових особистостей, які регулярно зазнають, в тому числі, і шкільну нервозність. Шкільна нервозність формується внаслідок органічних і психологічних причин: нестабільний гормональний фон, різкі зміни настрою, підліткова криза, недовірливість, негативні стосунки з вчителями та однокласниками. За допомогою психолого-педагогічного супроводу, регулярних групових та індивідуальних психологічних консультацій можливо значно знизити рівень шкільної та особистісного стресу молодших

підлітків, нормалізувати психоемоційний стан школярів. Для сприятливого протікання, завершення підліткової кризи і гармонійного формування особистості підлітка необхідні теплі, довірчі відносини, в яких вони знайдуть не тільки підтримку, але і прийняття. Підлітки потребують психологічно безпечної освітньої середовищі, в фізично і психологічно безпечному просторі, в якому вони можуть не боятися висловлювати свою думку, розвивати свої таланти і здібності. У школі необхідно працювати над створенням простору, в якому немає глузувань, ярликів, в якому є право вибору і особисті межі. Оскільки успішність в підлітковому віці часто значно впливає на формування ставлення однокласників до дитини, на формування самооцінки, варто обмежити доступ до інформації про успішність школярів, надавши відомості тільки сім'ї, педагогам, адміністрації.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПІДХОДИ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Заняття спортом як засіб боротьби зі стресом

Ритм сучасного життя дуже високий. Щодня людині доводиться швидко вирішувати безліч завдань, а також переробляти велику кількість інформації, що надходить з різних джерел. На жаль, лише деякі можуть успішно впоратися з такими інтенсивними навантаженнями на організм, що може привести до виникнення стресу. Особливо схильні до стресу учні. Передумови виникнення стресу у учнів: неповноцінний сон; високі навчальні навантаження; підготовка до контрольних робіт, лабораторні, роботи; здача сесії; конфлікти з іншими учнями, викладачами; особисті причини (стан здоров'я, взаємини в сім'ї, втрата близької людини).

Ю. Щербатих докладно описав професійний стрес, який розділив в свою чергу на окремі види: навчальний стрес, стрес медичних працівників, стрес керівника, спортивний стрес (2000). Крім цього, автор проаналізував причини виробничого стресу і феномен професійного вигорання. На думку автора, причини стресів обумовлені нестачею знань, умінь і навичок і в окремих випадках пов'язане зі здоров'ям людини. Причини стресів особистісного характеру найчастіше пов'язані з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, зі страхом невдачі, невпевненістю в своєму майбутньому (Щербатих, 2000).

Як ми бачимо, існує досить широкий діапазон факторів, які можуть призвести до виникнення стресу. Тому питання про методи боротьби зі стресом є актуальним для сьогоденної молоді та нинішнього покоління в цілому як ніколи. Перш ніж розповісти про методи боротьби з цим явищем слід розібрати, що ж таке стрес і так чи він шкідливий для організму.

Отже, термін «стрес» зустрічається в літературі як позначає наступні поняття:

- 1) велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами;
- 2) процес, в ході якого ми оцінюємо ситуацію і боремося з виниклою небезпекою;
- 3) фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні, робочі та інші реакції, що виникають при будь-яких відповідях організму на екстремальні вимоги зовнішнього середовища;
- 4) комплекс адаптаційних реакцій організму, але тільки тих, які схожі й однаково виникають при різних адаптаційних станах.

Г. Сельє звернув увагу на те, що симптоми таких реакцій схожі й при «поганих», і при «хороших» впливах (2002). Ці симптоми однакові при різних станах, а не специфічні для одного або іншого з них. Це значення терміну «стрес», запропоноване Г. Сельє і розуміється їм як «загальний адаптаційний синдром» (2002, с.11).

Ми будемо розглядати поняття стрес, як звичайну напругу, яка виникає в ряді типових і не типових життєвих і професійних ситуаціях, і яка вимагає того, щоб її зняти, тобто повернути як психічну, так і фізичну діяльність організму в звичний, нормальний, гармонійний стан – гомеостаз (постійність внутрішнього середовища організму). Ганс Сельє докладно вивчав стрес. Він розділив стрес на «позитивний» – еустрес і «негативний» – дистрес. Еустрес викликаний позитивними емоціями або слабкими негативними. Як правило, він не завдає шкоди організму, а навпаки допомагає мобілізувати всі сили організму. Дистрес може бути викликаний тривалими негативними впливами. У повсякденному житті, коли говорять про стрес мають на увазі дистрес, негативний стрес. Стрес проявляється у вигляді дратівливості, тривожності, постійного неспокою, неможливості сконцентруватися, почуття самотності, порушення сну, апетиту. Тривале перебування в «негативному»

стресі призводить до виснаження захисних механізмів організму, внаслідок чого можуть виникати різні психічні та соматичні захворювання, тому дуже важливо вміти боротися зі стресом і запобігати його появі.

Г. Сельє сформулював наступні положення:

- стрес – це не просто нервові напруження;
- стрес не завжди результат пошкодження;
- стресу не слід уникати (до того ж це неможливо) (2002).

Будь-яка активність пускає в хід механізм стресу, який несе функцію адаптації до виникаючих труднощів, якими б вони не були. Таким чином, стрес є природний і необхідний компонент будь-якої діяльності, що представляє собою систему напруг, яка виникає в результаті взаємодії мотивів діяльності, з одного боку, і умов і засобів діяльності – з іншого. Функціональне значення системи напруг полягає в тому, щоб надавати мобілізуюче, що підсилює вплив на склад діяльності. Однак у багатьох випадках напруга може викликати фрустрацію і дезінтеграцію діяльності – в цих випадках, мабуть, слід говорити про напруженість (Сидоров, 2013).

Тривожність А. Меллер-Леймкюллер, вважає, що «вірогідність виникнення стресу виникає у людей з підвищеним почуттям тривожності, яка в умовах адаптації може виявлятися в різноманітних реакціях, відомих як реакція «тривоги» (2004, с.5).

Тривожність, як риса, визначається як стійкої схильності до тривоги, і залежить від минулого досвіду людини.

Тривожність є складовою частиною стресу, і проявляється як правило на емоційному і фізіологічному рівні у вигляді змін психомоторики.

Порушення психомоторики можуть проявлятися:

- в надмірному напруженні м'язів;
- тремтінні рук;
- зміни ритму дихання;
- тремтінні голоси;

- зменшенні швидкості сенсомоторної реакції;
- порушення мовних функцій;
- порушення почерку.

Фахівці з різних областей пропонують досить багато способів боротьби зі стресом: психологічних, медикаментозних і багатьох інших. На наш погляд одним з найбільш ефективних і доступних для учнів способів боротьби зі стресом є спорт і фізична активність. Регулярні фізичні навантаження не тільки вдосконалюють тіло людини, але і покращують її психологічний стан, нормалізують емоційний фон. Займаючись спортом учень підвищує витривалість організму, зміцнює його, вчиться швидко реагувати на мінливі умови. Отримані навички він може легко переносити та використовувати в повсякденному житті (на навчанні, роботі, в сім'ї).

Таким чином, представлені результати нашого теоретичного та експериментального дослідження, дозволяють з достатньою впевненістю вважати, що заняття з фізичного виховання сприяють зниженню реактивної тривоги учнів. Викладачам важливо знати, хто з учнів відноситься до категорії високотревожних, оскільки саме вони потребують особливої уваги як в психолого-педагогічному, так і в психо-профілактичному плані. Засобами фізичного виховання вдається оптимізувати емоційний стан саме у високотревожних учнів, стан реактивної тривоги яких значно знижується навіть після одного заняття фізичною культурою (Холмогорова, 2014).

У боротьбі зі стресом і перевантаженнями допоможуть боротися будь-які види фізичної активності. Розглянемо найбільш популярні і ефективні. До них можна віднести: плавання, йога, біг, спортивні ігри гімнастика. Ми розглянемо трохи більш детально лише деякі з них.

Плавання. Безсумнівно, плавання надає позитивний ефект як на соматичне, так і на психічне здоров'я людини.

На користь плавання можна віднести і те, що їм можуть займатися люди з практично будь-яким рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я.

Варто також згадати про благотворний вплив води на організм: вода знімає напругу в м'язах, розслаблює організм, підвищує працездатність (Хефелі, 2004).

Йога. В даний час йога тільки набуває популярності в нашій країні. На Заході жителі мегаполісів вже давно використовують її як метод боротьби зі стресом, а також для поліпшення загального стану організму. Йога – поняття в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму і буддизму і націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідумом піднесеного духовного і психічного стану. У йозі дуже багато напрямків і технік. Одні представляють комплекс динамічних вправ, другі статичних, треті зосереджені на диханні, а четверті присвячені медитації. Такий різноманітний вибір дозволить кожному знайти більш підходяще йому напрям.

На заняттях йогою використовуються вправи, спрямовані на зняття м'язових спазмів з тих зон, які в першу чергу реагують на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта). Ці вправи перемежуються з техніками глибокої релаксації (шавасана, йога нідра). Йога як би «моделює» нормальну фізіологічну реакцію на стрес, дозволяючи завершити ланцюжок реакцій і позбутися таким чином від наслідків стресу. Тому заняття йогою викликають швидке поліпшення стану при таких проблемах, як неврози, безсоння, головні болі, порушення менструального циклу, гіпертонія, вегето-судинна дистонія, гастрити, виразка шлунка і дванадцятипалої кишки, остеохондроз і грижі хребта, захворювання нервової системи, а також стабілізують емоційний стан і забезпечують людини ефективним способом профілактики, дозволяючи протистояти стресу в подальшому (Хвостова, 2008).

Спортивні ігри. Спортивні ігри – це цілий ряд самостійних видів спорту, пов'язаних з ігровим протиборством команд або окремих учнів.

Проводяться за певними правилами. Існує величезна кількість спортивних ігор, розрахованих на різну кількість людей. До найбільш популярних спортивних ігор в нашій країні можна віднести футбол, волейбол, Рінго, теніс, хокей, баскетбол, бадмінтон і багато інших.

У процесі спортивних ігор людина може виплеснути всю накопичену негативну енергію. Заняття будь-якими спортивними іграми дозволяє знизити рівень агресії, підвищити самооцінку, позбутися почуття самотності, навчитися швидкої реакції і багатьом іншим корисним навичкам, а також зміцнити всі м'язи тіла.

Біг. Біг – один із способів пересування (локомоції) людини і тварин; відрізняється наявністю так званої «фази польоту» і здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м'язів і кінцівок. Для бігу характерний, в цілому, той же цикл рухів, що і при ходьбі, ті ж дійові сили і функціональні групи м'язів. Відмінністю бігу від ходьби є відсутність при бігу фази подвійної опори. Під час бігу працюють практично всі м'язи і суглоби. (Фокін та Пономарьова, 2003).

Даний вид спорту практично не вимагає ніякого спорядження і матеріальних витрат, але при цьому приносить неоціненну користь організму. При заняттях бігом зміцнюється весь м'язовий скелет, поліпшується робота серцево судинної і дихальної систем, зміцнюється імунітет. Крім того, біг сприяє виробленню гормону щастя, ендорфіну, завдяки чому підвищується емоційний фон.

З усього вище сказаного можна зробити висновок про те, що сьогодні під вплив стресу піддається велика кількість людей, з яких чималий відсоток становлять учні. Існує велика кількість способів боротьби зі стресом, але *одними з найефективніших і в той же час маловитратних способів боротьби зі стресом, на нашу думку, є спорт і фізичні навантаження.* З величезної кількості існуючих видів спорту кожна людина легко може підібрати найбільш підходящий для неї. Регулярна фізична активність не

тільки зможе привести людину в відмінну фізичну форму, але і значно підвищити стійкість до стресів, що важливо в сучасних, швидко мінливих умовах життя. Не обов'язково вдаватися до тривалих і серйозних тренувань, цілком достатньо помірних фізичних навантажень. Однак не варто забувати про те, що боротися зі стресом слід комплексно. Крім регулярних занять спортом слід також дотримуватися режиму дня, збалансовано харчуватися і уникати стресогенних факторів.

Незважаючи на те, що в даному підрозділі ми розглядали заняття фізичною культурою як основний метод боротьби зі стресом, не варто вважати його єдиним, і нехтувати іншими не менш ефективними прийомами. До них можна віднести: різні арт-терапевтичні техніки, релаксацію, аутотренінг, дихальні вправи і багато іншого.

Однак, ми бачимо *безсумнівні переваги занять спортом в боротьбі зі стресом і високим рівнем тривожності у учнів* перед іншими прийомами:

- заняття спортом роблять позитивний вплив не тільки на психічне здоров'я, але і на соматичне;
- регулярна фізична активність дозволяє підтримувати хорошу фізичну форсу;
- велика кількість видів спорту не вимагають матеріальних витрат, що є безсумнівним плюсом для такої категорії осіб, як учні.

Слід підкреслити, для того щоб заняття спортом приносили користь учням потрібно враховувати наступне: заняття повинні бути регулярними, але в той же час не варто перевтомлюватися свій організм занадто складними або тривалими фізичними навантаженнями. Таким чином можна домогтися зворотного ефекту, і отримати ще більшу втому і перенапруження. Вид спорту повинен бути обраний відповідно до індивідуальних можливостей людини і подобатися йому. Ми рекомендуємо заняття спортом в якості превентивного удару проти стресу.

3.2. Загально-педагогічні та методичні прийоми подолання шкільного стресу засобами фізичної культури

Засновник концепції стресу Г. Сельє визначив це явище як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-які сильно впливають на нього фактори (стресори) (2002). Надалі стрес стали пов'язувати не тільки з неспецифічністю реакції організму на дію подразників різної природи і характеру, але і з поняттям адаптації до цих подразників для підтримки гомеостазу (Фокін та Пономарьов, 2003), для здійснення специфічної адаптаційної перебудови систем організму (Хвостова, 2008), для забезпечення специфічних гомеостатичних реакцій і мобілізації захисних здібностей організму (Ворошилов та Єфанов, 2009), для захисту або пошкодження організму на різних рівнях його організації за допомогою єдиних нервово-гуморальних і внутрішньоклітинних механізмів регуляції (Овчіннікова, 2012). Т. Панкова розглядала стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції у відповідь на внутрішні і зовнішні стимули, що розвиваються до деякого порогового рівня, за яким психологічні і фізіологічні здібності і можливості порушуються (2003, с.11).

Також як особливий стан людини в період пристосування до нових умов існування розглядають стрес Є. Старостіна, пов'язуючи цей стан зі змінами, що відбуваються в психологічних механізмах регуляції і діях суб'єкта під впливом важких ситуацій різного типу (2004). К. Тушкова та Н. Бундала розглядають стрес як особливий психічний стан, характерне неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію в зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації (2013).

Як «дискомфортні реакції індивіда в особливих ситуаціях» і «невідповідність між вимогами, що висувуються до індивіда, і можливими його реакціями на ці вимоги» визначає стрес М. Узбеков (2005). Цю точку

зору поділяє О. Крилова, кажучи, що стрес – це феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні вимог до особистості та її здатність впоратися з ними (2014).

Стрес виступає як реакція організму, яка виробляється в ході філогенезу, на дію агентів, дійсно чи символічно сигналізують про небезпеку порушення його цілісності, вважає А. Леонтьєв (2005). Спортивні заняття є вираженою стресовою ситуацією, і в першу чергу це пов'язано з тим, які в даних заняттях завдання поставлені перед учнем і якими він має у своєму розпорядженні в даний час можливостями для їх реалізації. При цьому особливе значення має не просто об'єктивна складність розв'язуваної задачі, а перш за все імовірнісна оцінка учнем можливості її виконання.

Відповідно основною причиною виникнення стресу є суб'єктивне відчуття невідповідності, що стоять перед учнем, і його можливостей. Відповідно стрес, в даному випадку, є продуктом свідомості учня, його способу мислення і оцінки власних можливостей, рівня тренуваності, навченості та готовності до саморегуляції своєї поведінки в екстремальних умовах заняття. Це дозволяє вважати його психічним стресом, на відміну від реакцій організму безпосередньо на навантаження і відразу після її закінчення, які можуть бути позначені як фізіологічний стрес.

Таким чином, психічний стрес – це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвивається під впливом або реальної загрози, або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності.

Психічний стрес, що виникає у учнів в зв'язку з участю в спортивних заняттях – це складне психофізіологічний стан особистості, яке визначається декількома системами умов різного ієрархічного рівня. Особливості та сила дії цього стресу на діяльність учня обумовлені співвідношенням і стосунками різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних,

особистісних, психологічних, психо-динамічних, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків (Леушкин, Ханнапова, Ахмадєєв та ін., 2011).

Найпоширенішою патологією у учнів є патологія опорно-рухового апарату, друге і третє місця займають захворювання органів зору та вуха, горла, носа, а далі йдуть захворювання внутрішніх органів (органів травлення, кровообігу).

Таким чином, очевидно, що навчання учнів цієї концепції привело б до поліпшення стану здоров'я і життя в цілому майбутнього покоління. Адже спосіб життя по *Wellness* (або *Велнес*) дає можливість уникнути таких серйозних і поширених хвороб, як інфаркт, цукровий діабет, гіпертонія, захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату.

Велнес має на увазі комплексне використання методик оздоровлення. Поєднання помірної фізичної активності, що розслаблюють процедур і здорового харчування дає оздоровчий ефект. Слідом за цим відбувається і відновлення душевної рівноваги. Одна з важливих складових велнес-фітнес. Цей вид активного фізичного навантаження – один з найбільш затребуваних у любителів здорового способу життя. Основне завдання фітнесу – підтримувати тіло в хорошій фізичній формі, робити його витривалим, сильним, швидким. Спочатку фітнес був основою підготовки бійців американської армії. Пізніше були розроблені системи вправ для всіх, хто бажає зробити тіло струнким і сильним (Мельникова, 2018).

Всім відомо, що без достатньої рухової активності людина не може скористатися всім своїм потенціалом. Однак більшість сучасних учнів веде малоактивний спосіб життя. Це пов'язано також з тим, що більшу частину свого часу учень проводить сидячи за партою. У зв'язку зі зниженням рівня здоров'я учнів з'являється необхідність в розробці нових ефективних методів оздоровчих тренувань у навчальних закладах. Удосконалення теорії та методики побудови занять повинно сприяти поліпшенню стану здоров'я учнів, вихованню здорового способу життя, розвитку їх фізичної

підготовленості, корекції постави і фігури, підвищення мотивації до занять спортом, і практичної їх реалізації в навчальному процесі. Тому слід впроваджувати заняття фітнесом і всебічне навчання здоровому способу життя (Нефедова, 2014).

Для учнів заняття спортом і дотримання здорового способу життя має стати метою. Цій меті сприяють правильні і регулярні заняття фітнесом. Існує два основних види фізичної діяльності – аеробні та анаеробні навантаження. Аеробне навантаження – це навантаження, спрямована на поліпшення здоров'я, на стабілізацію роботи серцево судинної і дихальної системи, підтримка загальної фізичної форми. При аеробних навантаженнях відбувається спалювання жирів і забезпечення м'язів енергією. Анаеробна навантаження – це навантаження, спрямована на нарощування обсягу і сили м'язів. Залежно від бажаного результату вибираються відповідні види фітнесу. *Wellness* поєднав в собі всі найбільш ефективні для оздоровлення людини програми. Для учнів заняття фітнесом можуть виявитися привабливими завдяки таким критеріям як: доступність даного способу оздоровлення; інноваційні методи в проведенні занять; різноманітність фітнес-програм; супровід музикою; використання інвентарю; результативність (Панкова, 2003).

Також учні можуть вибрати відповідний їм тип фітнесу, в залежності від бажаного результату і особистих переваг.

Аеробіка, в тому числі танцювальна (зниження ваги, підвищення витривалості організму, розробка м'язів і пластики, розвиток координації, зміцнення серцево-судинної і дихальної системи).

Шейпінг. (Поліпшення постави і вдосконалення пропорцій тіла, також зниження ваги, розвитку витривалості).

Вправи на кардіо-тренажерах (зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, розвиток швидкості і координації, спритності і витривалості, зниження ваги, зміцнення серцево-судинної системи, розвиток витривалості).

Силові фітнес-програми. Заняття нерідко проходять з використанням об'єктів – гантелі, штанги (формування пропорцій тіла, зміцнення м'язів, вдосконалення постави, розвиток мускулатури, підвищення витривалості).

Степ-аеробіка. В основі лежить виконання неважких хореографічних рухів з використанням степ-платформи (розвиток витривалості і сили, зниження ваги, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем).

Фітнес з елементами єдиноборств. Являє собою високо інтенсивні, або інтервальні тренування (спалювання жирів за рахунок аеробного навантаження, зміцнення м'язів, розвиток координації, гнучкості, швидкості, витривалості).

Фітбол-аеробіка. Особливість даного виду фітнесу полягає в тому, що вправи виконуються з використанням фітболу – гімнастичного м'яча (за рахунок цих вправ формується правильна постава, зміцнюються певні групи м'язів, розвивається гнучкість тіла).

Фітнес-йога, пілатес, калланетика. *Пілатес* – сприяє формуванню правильної постави, розвитку м'язів спини і преса. *Калланетика* – в основі даного виду лежать вправи, що сприяють розтяжці тіла. Так само в ньому активно використовуються дихальні вправи. *Фітнес-йога* – сприяє розвитку гнучкості і витривалості тіла. У вправах використовуються дихальні вправи, а також чергування статичних і динамічних рухів. Сприяють формуванню правильної постави, розвитку гнучкості і витривалості. У них поєднуються вправи силової і аеробного спрямованості.

Стретчинг. (Розвиток гнучкості, усунення порушень постави, поліпшення кровообігу).

Бодіфлекс, різні види дихальної гімнастики. *Бодіфлекс* – дихальна гімнастика з одночасним розтягуванням і напругою м'язів (нормалізація діяльності дихальної та серцево-судинної систем, активація імунної системи і

захисних властивостей організму, подолання стресових станів, позбавлення від зайвої ваги і нікотинової залежності).

Genius Body. Дозволяє тілу пристосуватися до будь-яких навантажень. Включає в себе вправи в статичному, статодинамічному, силовому і інтервальному режимах (зниження ваги, набір м'язової маси, розвиток сили і витривалості).

Facts. Включає в себе ряд вправ спрямованих на розвиток гнучкості і зняття напруги (формування фігури, розвиток сили, швидкості, витривалості, збільшення м'язової маси).

Армійська підготовка. Заснована на методиках підготовки українських військ. Включає в себе випадки, стрибки (дозволяє розвинути силу, швидкість, витривалість, знизити вагу).

Колові тренування. Даний вид багато в чому схожий на високо інтенсивні тренування, володіючи при цьому помірною інтенсивністю. Колові тренування складаються з приблизно 10 вправ, які виконуються одне за іншим в заздалегідь певній послідовності по декілька підходів (зниження ваги, розвиток сили, витривалості, зміцнення серцево-судинної системи).

В даний час було б своєчасно впровадити концепцію *Wellness* в систему навчання учнів, також це здатне замінити традиційні методи навчання фізичної культури.

Приклад побудови уроку може бути таким: для розминки можуть бути взяті рухи з аеробіки, роуп-скіппінг, а для організації основної частини можуть використовуватися вправи кругового тренування, української армійської підготовки, силові фітнес програми, а для завершення елементи пілатесу і стретчингу. Це допомагає учневі зняти напругу і відновити емоційний стан.

Фізичне виховання у навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації та проведення занять зі учнями залежать рівень їх фізичної підготовленості та здоров'я, а також ставлення до фізичної

культури після закінчення навчальних закладів. Центром уваги в діяльності з фізичного виховання залишаються передбачені навчальними програмами нормативи і тести, а не сам учень, його ціннісні орієнтації і потреби. Саме тому варто впровадити цю концепцію, щоб удосконалити навчання учнів, причому не тільки з фізичної культури.

Концепція *Wellness* прищеплює учням мотиваційно-ціннісне ставлення до зміцнення та збереження здоров'я, також забезпечує оволодіння знаннями, вміннями по використанню всіх методів для поліпшення здоров'я і рівня життя.

На закінчення можна сказати, що найбільш оптимальним проектуванням системи розвитку здоров'я учнів є філософія *Wellness*. Також це призведе до формування позитивного ставлення до спорту, в тому числі до уроків фізичної культури. Учні будуть усвідомлювати їхню соціальну значимість в організації життя.

Незалежно від того, які почуття і емоції викликає стресор – втома, біль, страх, гнів або ін. – реакція буде схожою: посилюється діяльність ендокринної системи, гормональна активність різко підвищується, відбувається викид стероїдних гормонів, що в свою чергу призводить до змін у багатьох функціональних системах: частішає пульс і темп дихання, підвищується артеріальний тиск і тонус м'язів, з'являється тремор, погіршується кінестетична чутливість, рухи стають менш координованими і менш економічними (Нехорошкова, Грибанов та Джос, 2014). Крім того, погіршується «інтелектуальний» контроль над поведінкою, ускладнюється розподіл і переключення уваги, знижується критичність оцінки своїх дій, можливі неадекватні рішення.

До факторів стресу спортивної діяльності відносять:

1. Спортивну боротьбу, що носить змагальний характер, спрямований на завоювання рекорду або перемоги над суперником;

2. Максимальна напруга всіх фізичних і психічних сил учня під час спортивної боротьби, без чого не можна домогтися перемоги;

3. Тривалий, систематичний, завзятий тренувальний процес, що вносить серйозні корективи в режим життя учня. Узагальнюючи висновки багатьох дослідників, що займаються вивченням проблеми змагального стресу, стресори спортивної діяльності можна класифікувати по-різному.

До стрес-факторам короткочасної дії відносять:

- страх (при виконанні вправи, в якому раніше була отримана травма; при зустрічі з явним фаворитом; при несприятливому прогнозі); – неприємні фізичні відчуття (біль, втома);

- темп і швидкість (необґрунтовано завищені ставки на рекордний результат, інформаційне перевантаження, необхідність граничної сили і швидкості рухів);

- невдачі (помилка в техніці руху, невдалий старт) (Лакіна, 2000).

Стресори з тривалою дією:

- ризик і небезпеку, присутні при виконанні змагальних дій (мото і автоспорт, стрибки з трампліну);

- тривале навантаження, що породжує втому (тривале виконання вправ на тлі наростаючого фізичного і психічного стомлення, монотонність умов);

- боротьба (змагальна діяльність, необхідність оперативного зміни стилю діяльності);

- ізоляція (неможливість контактів під час заняття, невідповідність командним вимогам) (Крилова, 2014).

Перешкоди – об’єктивні умови зовнішнього середовища і діяльності, що заважають досягненню мети в процесі вирішення рухового завдання. До них можуть ставитися і матеріальні перепони (вага штанги, довжина дистанції, зустрічний вітер), що викликають при виконанні вправ протидія фізичних сил, і збивають фактори (випадкова невдача, надмірна стимуляція

учня, упереджене суддівство), що створюють загрозу особистості учня в успішному виконанні рухових дій і своєї безпеки.

Труднощі – своєрідні внутрішні перешкоди, що виникають на ґрунті відносного невідповідності енергетичних і (або) інформаційних ресурсів учня (власне фізіологічних і психологічних) вимогам виконання вправ. Можуть бути діяльними і особистісними. Діяльні труднощі створюються в стані операційної напруженості при подоланні опору фізичних сил, що діють безпосередньо на тіло і організм учня, і мають два основні різновиди: фізичні, які протидіють виконанню вправ тривало час, з потрібною інтенсивністю і швидкістю (мало сили, не вистачає витривалості, треба швидше) і технічні, що заважають правильному погодженню рухів в часі і просторі (не знаю, погано уявляю, не відчуваю, не вмю). Особистісні труднощі виникають в ситуаціях переважання емоційної напруженості, боротьби мотивів. Вони ускладнюють рух учнів опосередковано, через погіршення його психічного стану, і можуть бути пригнічуючими або збуджуючими. Пригнічуючі труднощі знижують спонукальну силу мотивів (втомився, страшно, не впевнений); збуджуючі – зменшують ефективність когнітивних процесів (дуже хвилююся, поспішаю, злюся).

Відомо, що більш успішні в стані змагального стресу спортсмени, які мають великий досвід і кваліфікацію. Очевидно, це пояснюється тим, що в процесі численних змагань, відбіркових стартів, «прикидок» вони адаптуються до дії певних стрес-факторів і освоюють прийоми саморегуляції, необхідні в стресогенних ситуаціях. Було встановлено, що вплив стресорів (драгівливих чинників) малої інтенсивності підвищує адаптацію до тих же стресорів великої інтенсивності. На основі цієї закономірності були розроблені методики антистресової психологічної підготовки: стресщеплювальна терапія Д. Мейхенбаума (2018).

З метою подолання стресу в спортивній практиці застосовуються:

- психологічний супровід учня (спортивної команди), тобто діяльність психолога, спрямована на вдосконалення або актуалізацію психічних властивостей, процесів і станів для підвищення ефективності тренувального процесу, підготовки до змагань і виступів в них;

- психологічна допомога спортсмену за рішенням проблем і труднощів:

- консультування учня, вчителя фізичної культури (організація довірчого діалогу зі учнями і тренером, напрямок аналізу стресовій ситуації, пропозиція варіантів, показ наслідків того чи іншого вибору, а також допомогу спортсмену в пошуку «внутрішньої опори» для самостійного подолання труднощів, також консультація тренерів по хвилюючим їх проблемам в психологічній підготовці учнів) – лекції і заняття, спрямовані на підвищення психологічної грамотності та компетентності учня і вчителя фізичної культури.

Психологічного супроводження учнів з подолання стресу реалізується в двох напрямках:

- всю роботу з надання допомоги спортсмену робить психолог, погоджуючи з тренером мети роботи і організаційні питання (з якими учнями працювати в першу чергу, час занять);

- психолого-педагогічні впливи реалізує тренер по діагностичній інформації та рекомендації психолога. Багато тренерів ефективно спілкуються з учнями і успішно вирішують виникаючі проблеми.

Однак слід враховувати, що можливості вчителя фізичної культури з надання психологічної допомоги обмежені, він не може в повному обсязі оцінити результати психологічної діагностики, провести тренінги поліпшення взаємодії, заняття психотехнічними іграми тощо.

Практика роботи спортивних психологів показує, що найбільш ефективним є психологічний супровід по подоланню стресових станів, при якому одночасно психолог і сам працює зі учнями, і дає необхідні рекомендації тренеру. Психологічний супровід учнів з подолання стресу

складається із заходів психодіагностики, психопрофілактики і психорегуляції (психокорекції). Психодіагностика – це отримання інформації про психологічні особливості, на підставі якої плануються заходи профілактики та корекції. Психопрофілактика – це створення умов, що перешкоджають виникненню стресових станів.

Психорегуляція – психологічний вплив з метою оптимізації проявів психічних властивостей, процесів і станів. За допомогою методів психорегуляції (навіювань, переконань, бесід психотерапевтичної спрямованості, занять психорегулюючим тренуванням, сеансів релаксації) Можна змінити мотивацію, підвищити стійкість до стресів, стимулювати прояв сміливості, завзятості, допомогти увійти в стан «бойової готовності», поліпшити показники реакції і швидкості сприйняття (Мельникова, 2018).

Здійснюючи психопрофілактику і психорегуляцію обов'язково треба враховувати:

- індивідуальні особистісні особливості учнів (риса характеру, навички, здібності);
- проблемні зони (недостатній розвиток базових якостей стресостійкості, негативні установки);
 - досвід подолання стресу в попередніх заняттях;
- цілі і завдання, які вирішуються в конкретних заняттях;
- дозування сили мотиву (регулююча сила мотивів проявляється в їх активує вплив, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети).

А. Поборскі говорив про те, що кожна спортивна спеціальність, виходячи зі своєї специфічності і тих умов, в яких протікає змагальна боротьба, має особливості, що пред'являють різні вимоги до психіки учня. З огляду на це, всі види спорту можна умовно об'єднати в кілька груп (2011).

До першої групи належать види спорту, для яких характерна відсутність безпосереднього зіткнення між супротивниками (всі види

гімнастики, стрибки в воду, важка атлетика, стрибки і метання в легкій атлетиці). В якості основних психологічних особливостей змагальної боротьби в даному випадку виділяють стан публічної самотності та повне акцентування свідомості на виконанні певних рухових дій.

До другої групи належать види спорту, які характеризуються безпосереднім зіткненням противників (спортивні єдиноборства, спортивні ігри). Внаслідок чого основний психологічної особливістю змагальної боротьби є реалізація заздалегідь складеного, з урахуванням особливостей кожного противника, тактичного плану ведення змагальної діяльності. Це вимагає високорозвиненої орієнтуючої функції свідомості і взаємопов'язаних психічних процесів і якостей особистості (спостережливості, оперативного мислення, творчої уяви, ініціативності, самостійності).

До третьої групи належать види спорту з одночасним вступом декількох учнів в боротьбу, яка ведеться на паралельних курсах (біг і ходьба в легкій атлетиці, плавання, велосипедний спорт, веслувальний спорт). Перемогу отримує той, хто певний простір подолає за більш короткий час, ніж супротивник. Відповідно, поряд із загальними положеннями, що стосуються виховання вольових рис характеру, підвищення самооцінки, розвитку креативних здібностей і взаємозв'язку міжпівкульової координації, застосування ефективних способів психічної саморегуляції з подолання стресів (аутогенного тренування, емоційно-вольової тренування, активної нервово релаксації (відновлення), психом'язового тренування), в кожній з вищевказаних груп видів спорту повинна здійснюватися різна за спрямованістю та змістом психологічна робота. Так важливо:

- володіти вмінням швидко долати невдачі і залишатися наодинці зі своїми думками, діяти самостійно (навчитися думати про те, що виконується в даний час;

- не зосереджувати свою увагу на вболівальниках, суперників, суддів);

- навчитися контролювати зір і слух, тобто спостерігати тільки те, що не викликає роздратування і збудження;
- твердо вірити в перемогу (використовувати уяву для досягнення поставленої мети);
- змагатися без напруги (виконувати свої дії автоматично, впевнено).

У командних видах спорту застосовують бесіди з гравцями; викликаний відпочинок; аутотренінг. Навчають самонавіюванню, самопереконанню, виконанню самонаказів. Цілеспрямовано працюють над формуванням спортивної мотивації, впевненості в своїх можливостях, в тому числі шляхом «формування внутрішніх опор», заснованих на створенні у учня впевненості в здатності до прийняття правильного рішення і його послідовної реалізації.

Практикують такі прийоми як «зняття заборони на помилку» (перед грою з відносно несильним суперником рекомендується навмисно ризикувати, щоб придушити його волю до опору), «деактуалізація суперника» (підкреслюється перевага учня перед суперником в ефективній тактичній діяльності), «десенсибілізація» (проводиться за участю професійного психолога – спортсмену пропонується згадати випадки, коли його план гри натрапив на більш ефективний план суперника, яке несприятливе стан при цьому виникло, потім цей досвід опрацьовується за допомогою спеціальних психологічних прийомів)

Робота з представниками всіх видів легкої атлетики передбачає:

- отримання інформації про умови майбутнього заняття та основних конкурентів;
- отримання діагностичних даних про рівень тренуваності учня, особливості його особистості і психічного стану на цьому етапі підготовки;
- визначення (спільно зі учнем) мети виступу, складання програми дій на майбутніх заняттях з урахуванням наявної інформації;
- розробка детальної програми проведення майбутніх змагань;

- організація подолання труднощів і несподіваних перешкод в умовах, що моделюють змагальну діяльність, з установкою на вдосконалення у учня вольових якостей, упевненості і оперативного мислення;
- створення в процесі підготовки до змагань умов і використання прийомів для зменшення зайвої психічної напруженості учня;
- стимуляція правильних особистих і суспільно значущих мотивів участі в заняттях відповідно до поставленої програмою підготовки.

Таким чином, застосування різних засобів, методів і прийомів психологічної підготовки, заснованих на обліку індивідуальних психосоматичних і особистісних особливостей учнів, специфіки їх змагальної діяльності і переважаючих стрес-факторів внутрішнього і зовнішнього природи, сприяє формуванню необхідних властивостей особистості, що відповідають за успішне подолання стресу у спортивній змагальній діяльності. І від того, наскільки своєчасно і грамотно буде організована психологічна допомога спортсмену, залежать його спортивне довголіття, фізичне і психічне благополуччя, успішність, задоволеність собою і спортивними результатами, впевненість в собі і своїх силах в спорті і поза ним.

3.3. Стрес-фактори умов і стрес-реакції в спортивній діяльності та важливість організації антистресової психологічної підготовки учнів

Дослідженням спортивних стрес факторів займалися і займаються як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. У різних дослідників існує своє розуміння і бачення стрес-факторів в спортивній діяльності. В. Хефелі розуміє стрес фактор як сукупність зовнішніх впливів, які сприймаються учнем як надмірні вимоги, що створює загрозу його самооцінці і викликає відповідну емоційну реакцію – тривогу (2004). Умови конкретного виду спорту, його специфіка визначає властивий йому набір стрес-факторів. В. Хефелі вважає, що в спортивній діяльності стресорами можуть бути:

- серйозні зовнішні впливи: сильні фізичні навантаження, характерні для спорту травми, строгий режим дня;

- тиск і стимулювання з боку вчителя фізичної культури, керівництва команди.

У своїх публікаціях Л. Антропова, О. Андронникова, В. Куліков, Л. Козлов, виділяють наступні чинники стресу: перевтома, постійна конкуренція і втома від постійного суперництва і змагань, спортивні травми, в першу чергу травматизація, пов'язана зі специфікою та видом спорту; порушення тренувального процесу (2011, с.12). Д. Арден до факторів стресу спортивної діяльності відносять: спортивну боротьбу, граничне, максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил учня заради досягнення високого результату на заняттях; щоденний, багатогодинний тренувальні процес і пов'язаний з ним спосіб життя (2016).

В. Фокін та Н. Пономарьов зазначають стрес-фактори, які найбільш часто, як вважають самі спортсмени, зустрічаються в спортивних заняттях:

- помилка під час виступу, поганий старт або його затримка;
- незадовільні передстартові тренування, а також погані результати на заняттях;
- становище фаворита перед заняттям, необ'єктивне, упереджене суддівство, конфліктні ситуації в команді, з тренером, тренерським складом;
- низьке самопочуття; завищені необґрунтовані вимоги від вчителя фізичної культури;
- сильна напруженість, хвилювання на старті і під час змагань;
- жорсткий регламент, оснащення умови змагань, зауваження, докори, жорстка критика вчителя фізичної культури під час виступу;
- тривалий і складний переїзд до місця проведення заняття незнайома обстановка і суперник, поганий неспокійний сон в ніч перед заняттями;

- невдача під час виступу; перевагу і несподівано високі результати у суперника;
- пригнічують мили перед заняттями; звукові, зорові, механічні перешкоди;
- тиск глядачів, уболівальників і їх негативні реакції (2003, с.28).

На підставі проаналізованих матеріалів були класифіковані стрес-фактори, що впливають на стресовий стан учнів в умовах змагальної діяльності:

1. Стрес-фактори невизначеності:

1.1. Стрес-фактори внутрішньої невизначеності – спортсмени не мають абсолютною впевненістю, що внутрішній механізм, які забезпечує спортивний результат, в необхідний момент буде функціонувати оптимально;

1.2. Стрес-фактори зовнішнього невизначеності – спортсмени не можуть передбачити розвиток змагальної боротьби, не зовсім зрозумілі тактика і спортивна форма суперників, а також можливі перешкоди об'єктивного характеру;

2. Стрес-фактори значущості:

2.1. Стрес-фактори внутрішньої значущості – спортсмени побоюються виникнення суб'єктивних переживань під час змагань через ураження, отримання травм;

2.2. Стрес-фактори зовнішнього значущості – можливість нездійснення цільових установок, а також матеріальних збитків і шкоди інтересів інших людей.

Стрес-фактори невизначеності більше пов'язані з діяльністю учня, а стрес-фактори значущості – з відповідальністю оцінки результатів.

Як ми бачимо, в спортивній практиці досить багато специфічних для даної діяльності стрес-факторів, особливо пов'язаних зі змагальним процесом. У дослідженнях стрес-факторів немає єдиного розуміння способу розмежування, класифікації стрес факторів, також науковий аналіз

літератури показав, що не завжди поділяються між собою стрес-фактори і стрес реакцію. Наприклад, в розглянутому списку стрес факторів включається серед стрес факторів механічні перешкоди, докори з боку вчителя фізичної культури, хвилювання і напруженість, поганий сон перед заняттям, негативні думки.

На нашу думку, останні (хвилювання, поганий сон і негативні думки) є причиною не стресу, а стресовою реакцією. Безумовно, стрес реакції здатні породжувати себе і самі і утворювати так званий замкнутий круг, стрес фактор – стрес реакція – стрес фактор. Але, незважаючи на це, слід відрізнити стрес реакцію і стрес фактор, а інакше будуть виникати складнощі і протиріччя при дослідженні та вивченні цих явищ.

Відрізняють фізіологічні та психологічні стресори, відповідно, фізіологічні стресори – це фактори, які впливають безпосередньо на тканини, організм людини: спека, больові дії, фізіологічні навантаження, а психологічні – це чинники соціального середовища, які впливають на психіку людини і її структуру.

Також виділяють стресори, які зустрічаються в діяльності і залежать від її специфіки і умов, і побутові стрес фактори – стресори, що зустрічаються в повсякденному житті. Як ми бачимо, таких поділів і класифікацій стрес-факторів досить багато, залежать вони від підстави, за яким відбувається класифікація, суб'єктивних переваг і власного погляду автора, дослідника.

Ми в свою чергу, вивчивши наукові матеріали, використовуючи записи і досвід власних спостережень, а також провівши інтерв'ю та консультації з вчителями фізичної культури і досвідченими учнями, в спортивній діяльності пропонуємо виділяти такі групи зовнішніх стрес-факторів:

1) Стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією та інформацією (докори вчителя фізичної культури, тиск з боку

уболівальників, провокації суперників, негативні коментарі в соціальних мережах, негативні публікації);

2) Стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями і умовами проведення змагань (затримка старту, неякісний сервіс, погане місце проведення змагань, погана погода);

3) Стресори, пов'язані з тренувально-змагальним процесом (виснажливі тренування, складна турнірна ситуація, високий результат суперників, помилкове техніко-тактичну дію).

Виходячи з поняття, що стрес – це неспецифічна реакція організму на стресогенні умови – стресори [8], випливає, що вона має свій вияв у організмі людини. Стрес може виражатися в змінах в фізіологічній сфері (на фізіологічному рівні) і в змінах в психологічній сфері: в когнітивної, поведінкової та емоційної сфері (на психологічному рівні), дані зміни в різних сферах психіки підтверджені багаторічним спостереженням і самоспостереженням тренерів і учнів, які пройшли футбольну школу.

Таким чином, на нашу думку, для комплексного об'ємного розуміння стресу потрібно розглядати її фізіологічні та психологічні прояви. Фізіологічна реакція організму на стрес проявляється в наступних основних змінах в організмі: підвищення артеріального тиску, почастищення серцебиття, дихання, почервоніння або збліднення шкірних покривів, підвищене потовиділення, звуження просвіту судин, підвищення в крові гормонів адреналіну і норадреналіну. Психологічна реакція організму, в свою чергу, виражається і проявляється в поведінкової, емоційної і когнітивної сфері.

У поведінкової сфері стрес може проявлятися: метушливості або загальмованості, треморе, порушення координації і тонкої моторики, зменшення амплітуди або припинення рухів, втрати контролю; в когнітивної сфері в: в виражених заважають негативних думках, наприклад: «у мене не вийде, я програю, все проти мене», в погіршенні уваги, пам'яті, мислення, в

зміні мови: стає швидше або повільніше звичним життям, в емоційній сфері в: дратівливості, погіршенні настрою, пригніченості, поганому самопочутті.

Лідерами серед найбільш актуальних і потенційно можливих стресорів є: наявність принципових, незручних суперників, відставання в результаті під час заняття; провокування з боку суперників, нерозуміння всередині команди, дія суддів; незнайома обстановка (фактор чужого поля, чужій території).

Лідерами серед найбільш актуальних і потенційно можливих стрес реакцій є: тривожність, хвилювання; зростання числа помилок техніко-тактичного характеру; неуважність, негативні думки; прискорене серцебиття. Дані стресори і стрес реакції відзначили сорок і більше відсотків учнів.

Отримані результати по стресовим реакціям і стресорам пов'язані зі специфікою спортивної діяльності учнів, точніше футболістів. Вони повною мірою розкривають весь спектр стресорів і стрес реакцій, характеризують запропоновану нами класифікацію та модель, а також дозволяють їх використовувати в практичній роботі тренерів та спортивних психологів.

Вивчення стресових факторів і стресових реакцій є важливою і необхідною дослідницькою роботою для ефективної підготовки учнів і досягнення ними позитивних результатів у професійній діяльності. В теоретичній частині були розглянуті класифікації деяких дослідників і їхні погляди з проблеми дослідження, проведений теоретичний огляд. За підсумками консультації та інтерв'ю тренерів, досвідчених

Нами були виділені найбільш актуальні та потенційно можливі стресори, які розподіляються за такими основними групами, як

- 1) стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією і інформацією
- 2) стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями і умовами проведення змагань

3) стресори, пов'язані з тренувально-змагальним процесом. А також досліджені і виділені найбільш актуальні та потенційно можливі стрес реакції, які проявляються в наступних сферах психіки учня: когнітивної, поведінкової, фізіологічної та емоційної.

Група факторів і реакцій стресу

Внутрігрупові фактори і реакції-стреси Індекс народження модель – схема стресових факторів умов і стресових реакцій у спортивній діяльності. Були досліджені і виявлені стрес фактори і стрес реакції, відповідно описаним групам. Окремо відзначені лідери серед найбільш актуальних і потенційно можливих стресорів і стрес реакцій у спортивній діяльності.

Ми рекомендуємо звернути пильну увагу психологічній підготовці учнів, розвивати стресостійкість учнів шляхом тренінгів, в тому числі з управління своїм психологічним станом, а також перетворення тренувального процесу: по можливості штучно створювати виявлені стрес фактори, додавати змагальні елементи. Зазначені рекомендації дозволять адаптувати психіку учнів змагальної діяльності. З іншого боку, під час змагального циклу максимально мінімізувати вплив стрес факторів, виключати перенапруження психіки.

Проведене дослідження і отримані результати дозволяють проводити подібний аналіз стресорів і стрес реакцій у учнів і за підсумками аналізу проводити їх психологічну підготовку. У перспективі також пропонується докладніше доповнити модель «стресових факторів умов і стресових реакцій у спортивній діяльності» внутрішніми факторами стресу. Проглядається також можливість створення тесту, що включають в себе описанні групи, а найбільш актуальні фактори і стрес реакції використовувати у вигляді шкал, наприклад, що вимірюють, наскільки часто цей фактор або реакція зустрічається і наскільки сильно заважає спортсмену.

Психологічна підготовка учнів – нова, маловивчена область. Одна з найбільш цікавих проблем в ній – вибір оптимального поведінки під час змагань, прийняття рішень в змагальній ситуації.

Заняття придбали не тільки спортивну, а й суспільну значимість. Саме в цей час зросли тренувальні навантаження, посилилася конкуренція рівних по силам учнів. Все це впливає на психічний стан учнів і нерідко призводить до погіршення результатів на головних заняттях, а в окремих випадках і до зривів.

Найбільш часто на результат спортивної діяльності позначаються стрес-фактори, які можна розділити на дві основні групи – передзмагальні та змагальні.

Передзмагальні стрес-фактори:

- 1) попередні погані тренувальні та змагальні результати;
- 2) положення фаворита перед заняттям;
- 3) попередні невдачі;
- 4) завищені вимоги;
- 5) постійні думки про необхідність виконати поставлене завдання;
- 6) попередні поразки від даного суперника.

Змагальні стрес-фактори:

- 1) невдачі на старті;
- 2) необ'єктивне суддівство;
- 3) відстрочка старту;
- 4) підвищений хвилювання;
- 5) значну перевагу суперника;
- 6) несподівано високі результати суперника;
- 7) незнайомий противник;
- 8) погане фізичне самопочуття.

Метою підготовки учня до заняття є формування у нього психічного стану, при якому він може в повній мірі використовувати свою

функціональну і спеціальну готовність для досягнення в змаганні максимального результату, протистояти багатьом передзмагальних і змагальних ситуацій, надають негативний вплив і викликає неузгодженість функцій.

Для того щоб спортсмен підійшов до початку змагань в стані психічної готовності і зберіг його до закінчення змагань, йому необхідно сформулювати конкретну установку на певний змагальний результат, на подолання різноманітних, в тому числі і несподівано виникають в ході заняття перешкод (Хефелі, 2004).

Також при підготовці до змагань спортсмен і тренер повинні чітко уявляти, за допомогою яких методик спортивної підготовки можна досягти стану готовності. Підготовка до змагань проходить в два етапи:

- 1) загальнопсихологічна підготовка;
- 2) спеціальна психологічна підготовка.

Загальна психологічна підготовка учня спрямована на розвиток навичок подолання певних труднощів в спортивній діяльності. Даний етап є базою для спеціальної підготовки.

Основне завдання спеціальної психологічної підготовки учня – створення стану його психічної готовності до виступу в конкретних заняттях.

Серед завдань психологічної підготовки можна виділити: усвідомлення особливостей і умов майбутнього заняття; підготовка до ефективних дій в цих умовах; усвідомлення сильних і слабких сторін противника і підготовка до дій відповідно до цих особливостей; формування активного прагнення до перемоги в майбутньому змаганні; збудження готовності до максимальних вольовим напруженням (Щербатих, 2000, с.961)

Особливо це стосується видів спорту на витривалість, в яких учень повинен не тільки вміти терпіти монотонну роботу на дистанції, але і любити таку роботу (Штейн, 2002, с.312).

Спеціальна психологічна підготовка спрямована насамперед на формування готовності учня до старту, на підведення його до того стану, коли треба щось зробити «тут і зараз» (Хвостова, 2008, с.109).

Психологічна підготовка нерозривно пов'язана з фізичної, технічної і тактичної підготовкою. Одночасно з розвитком фізичних якостей формуються необхідні психічні якості особистості.

Психологічна готовність до змагань характеризується спокоєм і впевненістю в собі. Такий стан сприяє розкриттю додаткових можливостей організму, а стан спокійній бойовій впевненості досягається в результаті впливу на свідомість учня. На заняттях зайве хвилювання або надмірний спокій, страх поразки або самовпевненість можуть перешкодити в досягненні бажаного результату. Особливі вимоги до вдосконалення психічних якостей пред'являє витривалість – здатність організму протистояти втоми. Без втоми немає тренувального ефекту, без подолання втоми не можна удосконалювати витривалість і вольові якості. Тривалі вправи виховують терпіння, наполегливість і завзятість (Тюренкова, 2012, с.119).

В процесі вольової підготовки серйозне увага приділяється вирішенню питань самовиховання волі. Спортсмен сам стає активним учасником всього виховного процесу. Для досягнення мети треба навчитися володіти собою. Тверезо оцінювати свої слабкі і сильні сторони і систематично працювати над усуненням недоліків. Всі вчинки учня – повинні оцінюватися їм об'єктивно і неупереджено.

Психологічна підготовка включає в себе виховну і ідейну роботу, яка залягає у формуванні у учня спортивного характеру.

Виховання спортивного характеру необхідно для успішного виступу на заняттях, але при цьому спортивний характер формується на всьому протязі тренувального процесу. Основними критеріями спортивного характеру є стабільність виступів на заняттях; поліпшення результатів від змагань до

змагань; більш високі результати в період змагань в порівнянні з тренувальним; кращі результати, ніж в попередньому виступі.

Сформувавши певний спортивний характер, важливо визначити психологічну готовність учня до змагань, яка характеризується наступним: спокоєм учня на заняттях і безпосередньо перед стартом; упевненістю учня в собі і в своїх силах, яка забезпечує йому високий рівень завадостійкості, а також активності і надійності його дій; бойовим духом учня, який забезпечує прагнення учня до перемоги, до досягнення певної змагальної мети.

Для регуляції психічних станів застосовують такі види тренувань:

Психом'язове тренування (ПМТ)

Даний вид тренування спрямований на вдосконалення рухових уявлень, що здійснюються за рахунок зосередження уваги, а також забезпечення свідомого контролю за рухами учня. Досягається це шляхом різних методик психотренінгу, наприклад, використовуються дихальні вправи, максимальне ізометричне напруження, а потім і розслаблення м'язів.

Ідеомоторне тренування (ІТ)

Вона заснована на свідомому поданні учнем техніки рухів. У ідеомоторному тренуванні виділяють наступні функції уявлень:

- 1) програмуючим, яка базується на уявленні ідеального руху;
- 2) тренує, що базується на уявленнях, які пов'язані з освоєнням навички;
- 3) регуляторну, засновану на уявленнях про можливості корекції, контролі рухів і зв'язках окремих її елементів

Ідеомоторне тренування найбільше ефективна для підвищення швидкості рухів і точності виконання технічних навичок учня.

Аутогенне тренування (АТ)

Даний метод тренування заснований на самонавіянні учня. Він сприяє нормалізації вищої нервової діяльності, зниження нервово-емоційного напруження, почуття тривоги, а також сприяє корекції наявних відхилень в

емоційній і вегетосудинній сферах учня. Під впливом АТ поліпшується настрій, нормалізується сон, підвищується рівень функціонування і довільної регуляції різних систем організму. Аутогенне тренування (АТ) складається з двох ступенів: нижчої, орієнтованої на зняття психічної напруги, і вищої, пов'язаної з переходом людини в стан надії і віри в безмежні можливості свого організму (Тюренкова, 2012).

Крім описаних вище методик регуляції психічних процесів, застосовують також лекції та бесіди, які спрямовані на психологічну освіту учнів, методи навіювання відпочинку і навіяння сну, методи переконання і міркування учня, інші методики.

Найефективнішим способом психологічної підготовки учня є участь в заняттях. Психологічна підготовка повинна передбачати планомірний розвиток необхідних якостей, що сприяють розвитку психічних, технічних і тактичних можливостей учня. Безпосередня психологічна підготовка повинна ґрунтуватися на інформації про можливі і явні загрози, стані місць змагань. Засоби і методи психолого-педагогічних впливів повинні бути включені в усі етапи і періоди цілорічної фізичної підготовки, постійно повторюватися і вдосконалюватися.

Висновки за розділом III

У третьому розділі роботи мова йшла про методичні особливості та підходи подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Були проаналізовані заняття спортом як засіб боротьби зі стресом. Таким чином, представлені результати нашого теоретичного та експериментального дослідження, дозволяють з достатньою впевненістю вважати, що заняття з фізичного виховання сприяють зниженню реактивної тривоги учнів. Викладачам важливо знати, хто з учнів відноситься до категорії високотревожних, оскільки саме вони потребують особливої уваги

як в психолого-педагогічному, так і в психо-профілактичному плані. Засобами фізичного виховання вдається оптимізувати емоційний стан саме у високотревожних учнів, стан реактивної тривоги яких значно знижується навіть після одного заняття фізичною культурою. Ми бачимо *безсумнівні переваги занять спортом в боротьбі зі стресом і високим рівнем тривожності у учнів* перед іншими прийомами: заняття спортом роблять позитивний вплив не тільки на психічне здоров'я, але і на соматичне; регулярна фізична активність дозволяє підтримувати хорошу фізичну форсу; велика кількість видів спорту не вимагають матеріальних витрат, що є безсумнівним плюсом для такої категорії осіб, як учні. Слід підкреслити, для того щоб заняття спортом приносили користь учням потрібно враховувати наступне: заняття повинні бути регулярними, але в той же час не варто перевтомлюватися свій організм занадто складними або тривалими фізичними навантаженнями. Таким чином можна домогтися зворотного ефекту, і отримати ще більшу втому і перенапруження. Вид спорту повинен бути обраний відповідно до індивідуальних можливостей людини і подобатися йому. Ми рекомендуємо заняття спортом в якості превентивного удару проти стресу.

Були розглянуті загально-педагогічні та методичні прийоми подолання шкільного стресу засобами фізичної культури. Таким чином, психічний стрес – це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвивається під впливом або реальної загрози, або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності. Очевидно, що навчання учнів цієї концепції привело б до поліпшення стану здоров'я і життя в цілому майбутнього покоління. Адже спосіб життя по *Wellness (або Велнес)* дає можливість уникнути таких серйозних і поширених хвороб, як інфаркт, цукровий діабет, гіпертонія, захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату. З метою подолання стресу в спортивній практиці застосовуються: психологічний супровід учня (спортивної команди), тобто

діяльність психолога, спрямована на вдосконалення або актуалізацію психічних властивостей, процесів і станів для підвищення ефективності тренувального процесу, підготовки до змагань і виступів в них; психологічна допомога спортсмену за рішенням проблем і труднощів: консультування учня, вчителя фізичної культури (організація довірчого діалогу зі учнями і тренером, напрямок аналізу стресовій ситуації, пропозиція варіантів, показ наслідків того чи іншого вибору, а також допомогу спортсмену в пошуку «внутрішньої опори» для самостійного подолання труднощів, також консультація тренерів по хвилюючим їх проблемам в психологічній підготовці учнів) – лекції і заняття, спрямовані на підвищення психологічної грамотності та компетентності учня і вчителя фізичної культури. Здійснюючи психопрофілактику і психорегуляцію обов'язково треба враховувати: індивідуальні особистісні особливості учнів (риса характеру, навички, здібності); проблемні зони (недостатній розвиток базових якостей стресостійкості, негативні установки); досвід подолання стресу в попередніх заняттях; цілі і завдання, які вирішуються в конкретних заняттях; дозування сили мотиву (регулююча сила мотивів проявляється в їх активує вплив, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети). Застосування різних засобів, методів і прийомів психологічної підготовки, заснованих на обліку індивідуальних психосоматичних і особистісних особливостей учнів, специфіки їх змагальної діяльності і переважаючих стрес-факторів внутрішнього і зовнішнього природи, сприяє формуванню необхідних властивостей особистості, що відповідають за успішне подолання стресу у спортивній змагальної діяльності. І від того, наскільки своєчасно і грамотно буде організована психологічна допомога спортсмену, залежать його спортивне довголіття, фізичне і психічне благополуччя, успішність, задоволеність собою і спортивними результатами, впевненість в собі і своїх силах в спорті і поза ним.

Були охарактеризовані стрес-фактори умов і стрес-реакції в спортивній діяльності та важливість організації антистресової психологічної підготовки учнів. Виділили стрес-фактори, які найбільш часто, як вважають самі спортсмени, зустрічаються в спортивних заняттях: помилка під час виступу, поганий старт або його затримка; незадовільні передстартові тренування, а також погані результати на заняттях; становище фаворита перед заняттям, необ'єктивне, упереджене суддівство, конфліктні ситуації в команді, з тренером, тренерським складом; низьке самопочуття; завищені необґрунтовані вимоги від вчителя фізичної культури; сильна напруженість, хвилювання на старті і під час змагань; жорсткий регламент, оснащення умови змагань, зауваження, докори, жорстка критика вчителя фізичної культури під час виступу; тривалий і складний переїзд до місця проведення заняття незнайома обстановка і суперник, поганий неспокійний сон в ніч перед заняттями; невдача під час виступу; перевагу і несподівано високі результати у суперника; пригнічують мили перед заняттями; звукові, зорові, механічні перешкоди; тиск глядачів, уболівальників і їх негативні реакції. Ми в свою чергу, вивчивши наукові матеріали, використовуючи записи і досвід власних спостережень, а також провівши інтерв'ю та консультації з вчителями фізичної культури і досвідченими учнями, в спортивній діяльності пропонуємо виділяти такі групи зовнішніх стрес-факторів: стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією та інформацією (докори вчителя фізичної культури, тиск з боку уболівальників, провокації суперників, негативні коментарі в соціальних мережах, негативні публікації); стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями і умовами проведення змагань (затримка старту, неякісний сервіс, погане місце проведення змагань, погана погода); стресори, пов'язані з тренувально-змагальним процесом (виснажливі тренування, складна турнірна ситуація, високий результат суперників, помилкове техніко-тактичну дію). На нашу думку, для комплексного об'ємного розуміння стресу потрібно розглядати її

фізіологічні та психологічні прояви. Фізіологічна реакція організму на стрес проявляється в наступних основних змінах в організмі: підвищення артеріального тиску, почастишання серцебиття, дихання, почервоніння або збліднення шкірних покривів, підвищене потовиділення, звуження просвіту судин, підвищення в крові гормонів адреналіну і норадреналіну. Психологічна реакція організму, в свою чергу, виражається і проявляється в поведінкової, емоційної і когнітивної сфері.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У першому розділі роботи були розкриті науково-теоретичні засади дослідження подолання шкільного стресу.

Характеризуючи поняття «стрес» крізь призму психології та педагогіки, визначили, що проблема депресії в сучасному світі – серйозна і актуальна, однак можна вирішити. Багато вчених займаються цим питанням, розробляючи нові і більш ефективні способи лікування. Людський організм постійно піддається впливу несприятливих факторів, здатних викликати різні психофізичні реакції. Такими реакціями можуть бути перепади температури тіла, будь то гіпо- або гіпертермія, фізичні травми або крововтрати, підвищення або зниження артеріального тиску. Стресова реакція, в першу чергу, проявляється в активації симпатичного і парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи відповідають за стресову реакцію. Здійснення емоційної реакції організму на виникнення стресових ситуацій відбувається з використанням гормональних фізіологічних реакцій і реакцій нервової системи. Різні реакції організму на стресові ситуації викликають різну поведінку, яку провокують ці реакції. Індивіди, в прояві реакції яких переважає симпатичний характер прояви, схильні до вираження агресивної поведінки, а люди з домінуючими парасимпатичними реакціями схильні до депресивної поведінки. в багатьох випадках найбільш чуйними індикаторами суб'єктивних психологічних показників є індикатори фізичного і психічного стану індивіда, в порівнянні з його об'єктивними фізіологічними показниками. Системне розуміння стресу і нейрофізіологічних механізмів його прояву стає можливим в разі вивчення нейрофізіологічних показників його особливостей, з виявленням механізмів його виникнення, прояви і його причин, з урахуванням специфіки особистісного і ситуаційного факторів. Вивчення нейрофізіологічних показників стресових змін, що відбуваються в

організмі, спровокувало виникнення патогенетичного підходу до управління стресом, орієнтованого на зняття причин стресових реакцій їх проявів, і синдромів, викликаних стресом.

Описуючи особливості виникнення шкільного стресу та вплив стресової ситуації на навчання учнів, виділили, що стресор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідну ступінь гомеостазу, і тільки потім виникають компенсаторні механізми для усвідомлення, упорядкування і оцінки його реакції організму. За феноменологією, розвитку, механізмів і ролі в адаптивних реакціях організму стрес відрізняється від дистресу (який в літературі наполегливо називається стресом з тим чи іншим прикметником), емоцій, функціональних станів. Стрес протікає на неусвідомлюваному рівні, але подальша поведінка може модулюватися після оцінки мозком стресогенності фактору середовища, виникнення емоційної реакції і прийняття рішення про необхідну стратегію дії. Включення стресових механізмів здійснюється активністю відповідних аналізаторів, що впливають нейрогенним шляхом.

Розглядаючи нейрофізіологічні та нейробиологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними, дійшли висновків, що результати наукових досліджень, що лежать в основі різних гіпотез виникнення тривожності, свідчать про те, що її етіологія багато в чому обумовлена біохімічними і гормональними передумовами, що впливають на роботу центральної нервової системи. Крім того, багато авторів сходяться на думці, що найчастіше тривожність виникає в кризові періоди вікових фізіологічних змін в організмі людини. Формування тривожності багато в чому обумовлено нейробиологічними особливостями організму, від яких часто залежить етіологія тривожних порушень. Систематизоване знання про нейрохімічні, статевовікові, фізіологічні передумови формування тривожних станів, що вкрай важливо для їх своєчасної діагностики і корекції. Крім того, це необхідно для оптимізації психоемоційного стану людини в стресових

умовах навколишнього середовища і запобігання важкого перебігу психосоматичних захворювань. З іншого боку, необхідно відзначити, що об'єктивне дослідження такого складного мультифакторного явища, як тривожність, можливо тільки на основі комплексного підходу, з урахуванням всієї сукупності передумов його виникнення, що дозволить розкрити нові механізми взаємозв'язку психічних і фізіологічних процесів організму людини і розширити міждисциплінарні наукові знання.

У другому розділі кваліфікаційної роботи була описана проведена нами експериментальна робота з подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Була проведена діагностика шкільного стресового стану на початковому етапі дослідження. За тестами для визначення рівня самооцінки не ставиться діагноз, однак отримані результати викликають побоювання. Високо стресові люди схильні сприймати різні ситуації як загрозу своїй самооцінці, схильні побоюватися за своє фізичне і психологічне благополуччя. При роботі з стресовими підлітками необхідно формувати почуття впевненості в собі, створювати ситуації успіху, доцільно зміщувати фокус їх уваги з зовнішнього контролю на планування деяких конкретних завдань. В цілому 49% семикласників потребують психологічної допомоги, саме з цими учнями проводилася додаткова групова психологічна робота, спрямована на нормалізацію психоемоційного стану, була створена програма групових консультацій з елементами психологічного театру. Саме тому актуальним є впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Було описано впровадження педагогічних прийомів та підходів спрямованих на подолання шкільного стресу засобами фізичної культури. Визначили, що регулярні заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня тривоги, депресії, збільшують рівень стресостійкості. Для досягнення позитивного ефекту для психоемоційного стану рекомендується

використовувати аеробне або анаеробне, або змішані фізичні навантаження разом 3-5 разів на тиждень по 30-60 хвилин. Бажано включати в заняття фітнес вправи, що дозволяють зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму молодих людей, так як оздоровчий фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та ефективності роботи під час навчання. Також були використані групові консультації з використанням елементів психологічного театру «Школа» (II половина II семестру). Психологічний театр – це метод психотерапії, в якому з метою дослідження і / або корекції суб'єктивного світовідчуття, поведінки використовується система театральних засобів. Психологічний театр демонструє систему соціальних відносин в їх динаміці, дозволяє моделювати різні життєві ситуації. Для роботи з семикласниками, що знаходяться в ситуації проживання підліткової кризи, регулярно відчувають шкільну та особистісну нервозність, був застосований метод психологічного театру. Подібна групова робота актуальна і доцільна, оскільки стресових молодшим підліткам необхідно не тільки психолого-педагогічний супровід та допомогу в нормалізації їх психологічного стану, а й заняття, навчальні продуктивному соціальної взаємодії, що дозволяють самовиражатися і позбавлятися від негативних емоцій. Групові консультації з використанням елементів психологічного театру тривали 1,5 місяці, 2 рази на тиждень, тривалість групової консультації становила 60 хвилин. Кількість учасників: 26 осіб (експериментальна група), 2 групи. Мета групових консультацій: за допомогою елементів психологічного театру та інструментів психолого-педагогічного супроводу сприяти зниженню високого рівня шкільного стресу семикласників, сприяти нормалізації їх психологічного стану.

Була проаналізована ефективність впроваджених заходів на кінцевому етапі дослідження. Серед підлітків у віці 13-14 років великий відсоток високостресових особистостей, які регулярно зазнають, в тому числі, і шкільну нервозність. Шкільна нервозність формується внаслідок органічних

і психологічних причин: нестабільний гормональний фон, різкі зміни настрою, підліткова криза, недовірливість, негативні стосунки з вчителями та однокласниками. За допомогою психолого-педагогічного супроводу, регулярних групових та індивідуальних психологічних консультацій можливо значно знизити рівень шкільної та особистісного стресу молодших підлітків, нормалізувати психоемоційний стан школярів. Для сприятливого протікання, завершення підліткової кризи і гармонійного формування особистості підлітка необхідні теплі, довірчі відносини, в яких вони знайдуть не тільки підтримку, але і прийняття. Підлітки потребують психологічно безпечної освітньої середовищі, в фізично і психологічно безпечному просторі, в якому вони можуть не боятися висловлювати свою думку, розвивати свої таланти і здібності. У школі необхідно працювати над створенням простору, в якому немає глузувань, ярликів, в якому є право вибору і особисті межі. Оскільки успішність в підлітковому віці часто значно впливає на формування ставлення однокласників до дитини, на формування самооцінки, варто обмежити доступ до інформації про успішність школярів, надавши відомості тільки сім'ї, педагогам, адміністрації.

У третьому розділі роботи мова йшла про методичні особливості та підходи подолання шкільного стресу засобами фізичної культури.

Були проаналізовані заняття спортом як засіб боротьби зі стресом. Таким чином, представлені результати нашого теоретичного та експериментального дослідження, дозволяють з достатньою впевненістю вважати, що заняття з фізичного виховання сприяють зниженню реактивної тривоги учнів. Викладачам важливо знати, хто з учнів відноситься до категорії високотревожних, оскільки саме вони потребують особливої уваги як в психолого-педагогічному, так і в психо-профілактичному плані. Засобами фізичного виховання вдається оптимізувати емоційний стан саме у високотревожних учнів, стан реактивної тривоги яких значно знижується навіть після одного заняття фізичною культурою. Ми бачимо *безсумнівні*

переваги занять спортом в боротьбі зі стресом і високим рівнем тривожності у учнів перед іншими прийомами: заняття спортом роблять позитивний вплив не тільки на психічне здоров'я, але і на соматичне; регулярна фізична активність дозволяє підтримувати хорошу фізичну форсу; велика кількість видів спорту не вимагають матеріальних витрат, що є безсумнівним плюсом для такої категорії осіб, як учні. Слід підкреслити, для того щоб заняття спортом приносили користь учням потрібно враховувати наступне: заняття повинні бути регулярними, але в той же час не варто перевтомлюватися свій організм занадто складними або тривалими фізичними навантаженнями. Таким чином можна домогтися зворотного ефекту, і отримати ще більшу втому і перенапруження. Вид спорту повинен бути обраний відповідно до індивідуальних можливостей людини і подобатися йому. Ми рекомендуємо заняття спортом в якості превентивного удару проти стресу.

Були розглянуті загально-педагогічні та методичні прийоми подолання шкільного стресу засобами фізичної культури. Таким чином, психічний стрес – це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвивається під впливом або реальної загрози, або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності. Очевидно, що навчання учнів цієї концепції привело б до поліпшення стану здоров'я і життя в цілому майбутнього покоління. Адже спосіб життя по *Wellness* (або *Велнес*) дає можливість уникнути таких серйозних і поширених хвороб, як інфаркт, цукровий діабет, гіпертонія, захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату. З метою подолання стресу в спортивній практиці застосовуються: психологічний супровід учня (спортивної команди), тобто діяльність психолога, спрямована на вдосконалення або актуалізацію психічних властивостей, процесів і станів для підвищення ефективності тренувального процесу, підготовки до змагань і виступів в них; психологічна допомога спортсмену за рішенням проблем і труднощів: консультування

учня, вчителя фізичної культури (організація довірчого діалогу зі учнями і тренером, напрямок аналізу стресовій ситуації, пропозиція варіантів, показ наслідків того чи іншого вибору, а також допомогу спортсмену в пошуку «внутрішньої опори» для самостійного подолання труднощів, також консультація тренерів по хвилюючим їх проблемам в психологічній підготовці учнів) – лекції і заняття, спрямовані на підвищення психологічної грамотності та компетентності учня і вчителя фізичної культури. Здійснюючи психопрофілактику і психорегуляцію обов'язково треба враховувати: індивідуальні особистісні особливості учнів (риса характеру, навички, здібності); проблемні зони (недостатній розвиток базових якостей стресостійкості, негативні установки); досвід подолання стресу в попередніх заняттях; цілі і завдання, які вирішуються в конкретних заняттях; дозування сили мотиву (регулююча сила мотивів проявляється в їх активує вплив, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети). Застосування різних засобів, методів і прийомів психологічної підготовки, заснованих на обліку індивідуальних психосоматичних і особистісних особливостей учнів, специфіки їх змагальної діяльності і переважаючих стрес-факторів внутрішнього і зовнішнього природи, сприяє формуванню необхідних властивостей особистості, що відповідають за успішне подолання стресу у спортивній змагальної діяльності. І від того, наскільки своєчасно і грамотно буде організована психологічна допомога спортсмену, залежать його спортивне довголіття, фізичне і психічне благополуччя, успішність, задоволеність собою і спортивними результатами, впевненість в собі і своїх силах в спорті і поза ним.

Були охарактеризовані стрес-фактори умов і стрес-реакції в спортивній діяльності та важливість організації антистресової психологічної підготовки учнів. Виділили стрес-фактори, які найбільш часто, як вважають самі спортсмени, зустрічаються в спортивних заняттях: помилка під час виступу,

поганий старт або його затримка; незадовільні передстартові тренування, а також погані результати на заняттях; становище фаворита перед заняттям, необ'єктивне, упереджене суддівство, конфліктні ситуації в команді, з тренером, тренерським складом; низьке самопочуття; завищені необґрунтовані вимоги від вчителя фізичної культури; сильна напруженість, хвилювання на старті і під час змагань; жорсткий регламент, оснащення умови змагань, зауваження, докори, жорстка критика вчителя фізичної культури під час виступу; тривалий і складний переїзд до місця проведення заняття незнайома обстановка і суперник, поганий неспокійний сон в ніч перед заняттями; невдача під час виступу; перевагу і несподівано високі результати у суперника; пригнічують мили перед заняттями; звукові, зорові, механічні перешкоди; тиск глядачів, уболівальників і їх негативні реакції. Ми в свою чергу, вивчивши наукові матеріали, використовуючи записи і досвід власних спостережень, а також провівши інтерв'ю та консультації з вчителями фізичної культури і досвідченими учнями, в спортивній діяльності пропонуємо виділяти такі групи зовнішніх стрес-факторів: стресори, пов'язані з міжособистісною, міжгруповою взаємодією, комунікацією та інформацією (докори вчителя фізичної культури, тиск з боку уболівальників, провокації суперників, негативні коментарі в соціальних мережах, негативні публікації); стресори, пов'язані з організаційно-побутовими ситуаціями і умовами; стресори, пов'язані з тренувально-змагальним процесом (виснажливі тренування, складна турнірна ситуація, високий результат суперників, помилкове техніко-тактичну дію). На нашу думку, для комплексного об'ємного розуміння стресу потрібно розглядати її фізіологічні та психологічні прояви. Фізіологічна реакція організму на стрес проявляється в наступних основних змінах в організмі: підвищення артеріального тиску, частішого серцебиття, дихання, почервоніння або збліднення шкірних покривів, підвищене потовиділення, звуження просвіту судин, підвищення в крові гормонів адреналіну і норадреналіну. Психологічна реакція організму,

в свою чергу, виражається і проявляється в поведінковій, емоційній і когнітивній сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

- Антропова, Л.К., Андронникова, О.О., Куліков, В.Ю., Козлов, Л.А. 2011. Функціональна асиметрія мозку і індивідуальні психофізіологічні особливості людини. *Медицина і освіта: електрон. наук. журн.* № 3. С. 11-18.
- Арден, Д. 2016. *Приборкання амігдали і інші інструменти тренування мозку.* Вінниця.
- Ахмадєєв, А.В., Калимуліна, Л.Б. 2011. Зміст дофаміну в мигдалевидном комплексі щурів з базової тривожністю. *Міжнар. журн. експери. освіти.* № 5. С. 83-88.
- Ахмедов, Т.І. 2005. Психологічні проблеми тривожності. *Міжнар. мед. журн.* Т. 11, № 1. С. 23-30.
- Бакієва, Н.З., Гребньова, М.М. 2012. Дослідження психофізіологічної готовності дітей 6 і 7 років до систематичного шкільного навчання. *Здоров'я та освіта в ХХІ столітті.* Т. 14, № 3. С. 207-211.
- Баффіт, В.Д., Сміт, Р.Є. 2007. Полегшення та виснаження занепокоєння за ознаками, ситуативного занепокоєння та боротьби з передбачуваним стресором: аналіз процесу. *Соц. Психол.* Вип. 72, № 4. С. 892-906.
- Бенджамін, Дж., Ебштейн, Р., Белмакер, Х. 2002. *Молекулярна генетика та особистість людини.* Вінниця.
- Белкін, А.С. 2001. *Ситуація успіху. Як її створити ?:* Книга для учителя. Київ.
- Ворошилова, І.І., Єфанов, В.М. 2009. Можливі напрямки психологічної адаптації осіб похилого віку. *Успіхи збрешемо. природознавства.* № 3. С. 33-35.
- Данилова, Н.Н., Коршунова, С.Г., Соколов, О.М., Чернишенко, О.М. 2005. Залежність серцевого ритму від тривожності як стійкої індивідуальної

- характеристики. *Журн. вищ. нерв. діяльності ім. І.П. Павлова*. Т. 45, № 4. С. 647-660.
- Джос, Ю.С., Дерябіна, І.М., Ємельянова, Т.В., Бірюков, І.С. 2014. Особливості біоелектричної активності головного мозку у жінок похилого віку з високим рівнем особистісної тривожності. *Молодий вчений. Сер. : Медико-біол. науки*. № 4. С. 21-31.
- Дихало, Л.Б., Піжугійда, В.В., Бочарников, Є.В. 2013. Тривожність підлітків з різним рівнем здоров'я. *Вісн. Пд. ун-ту. Техн. науки*. № 10. С. 205-213.
- Діброва, О.С., Цидипова, Е.Д., Циденжапова, М.Б., Базарова, Б.С. 2010. Частота виявлення тривожно-депресивних розладів і факторів, асоційованих з їх розвитком, у хворих похилого віку з серцево-судинними захворюваннями. *Вісник держ. ун-ту*. № 12. С. 246-251.
- Дмитрієва, Т.Б., Дроздов, Ф.З., Коган, Б.М. 2008. *Клінічна нейрохімія в психіатрії*. Миколаїв.
- Дробижев, М.Ю., Кікта, С.В. 2009. Пароксетин: висока частота призначень. *Соц. і клин. психіатрія*. № 3. С. 55-59.
- Ейдельман, Л.Н. 2014. Дослідження шкільної тривожності в процесі креативно-оздоровчої діяльності. *Учений. зап. ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*. Т. 107, № 1. С. 192-195.
- Ендолов, В.В., Сичов, В.В. 2009. Статеві особливості функціональної організації біоелектричної активності головного мозку чоловіків і жінок при низькочастотної фотостимуляції. *Молодий вчений*. № 23. С. 73-78.
- Жанатаєв, А.К. 2005. Анксиолітичний афобазол захищає геном від несприятливої дії хімічних мутагенів. *Еур. Нейропсихофарм*. Вип. 15, доп. 2. С. 153-159.
- Ібатов, А.Д. 2007. Вплив тривожних розладів на перебіг ішемічної хвороби серця. *Мед. журн*. Т. 15, № 20. С. 1443-1446.

- Ігебаєва, Ф.А. 2011. Значення соціально-психологічного чинника в розвитку підприємств АПК. *Проблеми і перспективи сталого розвитку АПК*. Матеріали науково-практичної конференції. Суми, С.109-110.
- Ільїн, Є.П. 2006. *Диференційована психофізіологія чоловіки і жінки*. Суми.
- Кірпічов, В.І. 2008. *Фізіологія і гігієна підлітка*. Миргород.
- Кисельова, М.Г. 2012. Психологічні чинники і перебіг серцево-судинних захворювань. *Нац. психол. журн.* № 1. С. 124-130.
- Количева, І.В., Бодієнкова, Г.М., Лізар, А.В. 2005. До оцінки напруженості трудового процесу у осіб небезпечних професій. *Педагогічна освіта*. № 2. С. 40-45.
- Корабельникова, Е.А., Вейн, А.М. 2001. Особливості метаболізму головного мозку хворих з невротичними розладами. *Альм. клин. медицини*. № 4. С. 112-114.
- Крилова, О.В. 2014. Зміна функціонального стану симпатoadреналової системи у підлітків. *Сучасні проблеми нейробіології: матеріали наук. конф. з міжнар. участю*. Яремче, С. 23-24.
- Лакіна, Г.Ф. 2000. *Біометрія*. Миколаїв.
- Ларєв, Н.В., Говорін, А.В., Калінкіна, Т.В. 2008. Тривожно-депресивні розлади і якість життя у жінок в постменопаузі. *Мед. журн.* № 4. С. 432-437.
- Леонтьєв, А. Н. 2005. *Діяльність. Свідомість. Особистість*: навч. посібник для вузів. Київ.
- Леушкин, Н.Ф., Ханнанова, А.Я., Ахмадєєв, А.В., Калимуліна, Л.Б. 2011. Асоціація поліморфного ДНК-локусу NcoI гена DRD2 і рівнів дофаміну з підвищеною тривожністю. *Успіхи природознавства*. № 5. С. 19-21.
- Литвинцев, С.В., Успенський, Ю.П., Балукіна, Є.В. 2007. Нові можливості терапії тривожних розладів. *Психіатр. журн.* № 3. С. 73-79.

- Меллер-Леймкюллер, А.М. 2004. Стрес в суспільстві і розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей. *Соц. і клин. психіатрія*. № 4. С. 5-11.
- Мельникова, М. Л. 2018. Психологія стресу: теорія і практика: навчально-методичний посібник; *Держ. пед. ун-т*; Ірпінь.
- Мукатаєва, Ж.М., Даірбаєва, С.Ж., Муханова, А.А., Айзман, Р.І. 2008. Психофізіологічні особливості розвитку дітей 7-15 років. *Укр. держ. ун-ту*. № 3. С. 34-39.
- Назин, М.В., Будук, Л.К. 2010. *Функціональна асиметрія мозку і навчання: етнічні особливості*. Миколаїв.
- Нефедова, Е.А. 2014. Динаміка тривожних розладів в соматичному стаціонарі. *Бюл. мед. інтернет-конф.* № 3. С. 166-172.
- Нехорошкова, А.Н., Грибанов, А.В., Депутат І.С. 2014. *Нариси психофізіології діяльності тривожних дітей*. Київ.
- Нехорошкова, А.Н., Грибанов, А.В., Джос, Ю.С. 2014. Проблема тривожності як складного психофізіологічного явища. *Екологія людини*. № 6. С. 47-54.
- Овчіннікова, Л.В. 2012. Психофізіологічний стан літньої людини в період його виходу на пенсію. *Людина. Спорт. Медицина*. № 8. С. 22-27.
- Осницький, А.К., Тарасова, С.Ю. 2011. Психофізіологічні показники шкільної тривожності. *Психологічні дослідження: електрон. науч. журн.* Т. 2, № 16. С.25-32.
- Панкова, Т.Б. 2003. *Проблеми підліткового віку*. Одеса.
- Парамонова, М.А., Ведясова, О.А., Лукіна, А.І., Карпова, Е.С. 2013. Динаміка функціональної міжпівкульна асиметрії і особливості варіабельності серцевого ритму у дітей 7-8 років в умовах інформаційного навантаження. *Укр.держ. ун-ту. Естествонауц. сер.* № 3 (104). С. 168-176.

- Першина, К.В. 2019. Нейрофізіологічні механізми стресу і депресивних станів і методи боротьби з ними. *European Science*. №1 (43). С.78-83.
- Поборські, А.Н. 2011. Психовегетативні реакції студентів з різними типами індивідуального профілю асиметрії мозку. *Медицина і освіта: електрон. науч. журн.* № 3. С.15-25.
- Попова, Т.А., Силіна, Е.А. 2010. Деякі емоційно-особистісні особливості людей похилого віку. *Сучасні прикладні напрямки і проблеми психології: матеріали наук. конф.* Суми, С. 157-159.
- Прихожан, А.М. 2000. *Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка.* Моршин.
- Рогаєв, Є.І., Боринська, С.А. 2000. Гени і поведінка. *Хімія і життя. XXI століття.* № 3. С. 20-25.
- Розанський, А., Блюменталь, Дж. А., Каплан, Дж. 2009. Вплив психологічних факторів на патогенез серцево-судинних захворювань та наслідки для терапії. *Циркуляція крові.* Вип. 99, № 16. С. 2192-2217.
- Сельє, Г. 2002. *Стрес без дистресу.* Миргород.
- Семенова, О.А. 2007. Формування довільної регуляції діяльності і її мозкових механізмів в онтогенезі. *Фізіологія людини.* Т. 33, № 3. С. 115-127.
- Сидоров, К.Р. 2013. Тривожність як психологічний феномен. *Вісник педагогіки.* № 3. С. 42-52.
- Смирнов, О.Р. 2010. Психічна і соматична тривога у літніх, які страждають деменцією. *Соц. і клин. психіатрія.* № 4. С. 26-30.
- Смулевич, А.Б. 2007. Психосоматичні розлади в цій сфері медицини. *Психосомат. медицина.* № 1. С. 3-9.
- Соловйова, С.Л. 2012. Тривога і тривожність: теорія і практика. *Медична психологія: електрон. науч. журн.* № 6 (17).
- Стамова, Л.Г., Гулін, А.В., Назірова, А.А. 2017. Нейрофізіологічні зміни при емоційному стресі. *Вісник університетів. Математика.* №22. С. 1-7.

- Старостіна, Є.Г. 2004. Генералізований тривожний розлад і симптоми тривоги в загальномедичній практиці. *Укр. мед. журн.* № 22. С. 1277-1238.
- Тушкова, К.В., Бундала, Н.Л. 2013. Реактивна і особистісна тривожність у чоловіків і жінок при посттравматичному стресовому розладі різного ступеня тяжкості. *Мед. огляд.* № 3 (81). С. 89-93.
- Тюренкова, В.В. 2012. Динаміка емоційних деструкцій в підлітковому віці. *Наук. діалог.* № 6. С. 118-129.
- Узбеков, М.Г. 2005. Нейрохімічні аспекти взаємозв'язку моноамінергічних і гормональної систем в патогенезі тривожної депресії. *Соц. і клин. психіатрія.* № 2. С. 108-110.
- Українцева, Ю.В., Берлов, Д.Н., Русалова, М.Н. 2006. Індивідуальні поведінкові і вегетативні прояви емоційного стресу у людини. *Журн. вищ. нерв. діяльності ім. І.П. Павлова.* Т. 56, № 2. С. 183-192.
- Фокін, В.Ф., Пономарьова, Н.В. 2003. *Енергетична фізіологія мозку.* Миколаїв.
- Хвостова, С.А. 2008. Стан ситуаційної тривожності, стиль виходу з конфліктних ситуацій і уявлення літніх і старих людей, хворих на остеопороз, про себе в процесі лікування переломів. *Сучасні. проблеми науки та освіти.* № 2. С. 108-113.
- Хефелі, В. 2004. Бензодіазепінові взаємодії з рецепторами ГАМК. *Neurosci. Lett.* Вип. 47, № 3. Р. 201-206.
- Холмогорова, А.Б. 2014. Значення класифікації психічних розладів для розвитку методів психотерапії (на прикладі тривожних розладів). *Соц. і клин. психіатрія.* № 3. С. 51-56.
- Штейн, М.В., 2002. Фізіологічні та плазмові відповіді норадреналіну на ортостаз у пацієнтів з панічним розладом та соціальною фобією. *Вісник психології.* Вип. 49, № 4. С. 311-317.

Щербатих, Ю.В. 2000. Вплив параметрів вищої нервової діяльності студентів на характер протікання екзаменаційного стресу. *Журн. вищ. нерв. діяльності ім. І.П. Павлова.* № 6. С. 959-965.