

## PHYSICAL CULTURE AS A DETERMINING DIRECTION OF THE HARMONIOUSLY ADVANCED PERSON OF THE FIREMAN

Larisa ISHICHKINA Tatyana ROTERS

*Lugansk National Pedagogical University of Shevchenko*

**Annotation.** The article is devoted to an importance of physical culture in formation of the harmoniously advanced person of each fireman. In article the theoretical rules about the harmoniously advanced person are analyzed. The block diagram of physical culture as determining direction in affairs of harmonious development of the person of each fireman is submitted. It is marked, that a structural component of physical culture is the physical preparation.

## КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Надія КАРАЧЕВСЬКА

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

У сучасній школі важливого значення набуває не лише своєчасне виявлення дітей негативних психічних станів, а й вмiле корегування їх за допомогою різноманітних заходів: імагокорекції, арткорекції, музикотерапії, комплексів спеціальних вправ, спортивних та рухливих ігор та ряду інших заходів, описаних у психологічній літературі.

Одним з негативних емоційних станів, які виникають у молодших школярів внаслідок зміни оточуючого середовища (переходу з дитячого садка до школи) розглядаємо стан тривожності.

Відразу слід зауважити, що багатоманітність і семантична невизначеність терміна “тривожність” у психології є наслідком його використання у різних значеннях. Про це ґрунтовно вказує В.М.Астапов. У започаткованому дослідженні будемо спиратися на авторський підхід, за яким тривожність – це і гіпотетична “проміжна перемінна”, тимчасовий психічний стан, який виник під впливом стресових факторів, і фрустрація соціальних потреб, і властивість особистості, яка дається через опис внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик за допомогою споріднених понять, і мотиваційний конфлікт [5, с.6].

Поняття тривожності посiдає чiльне мiсце в психологiчних теорiях з того часу, коли Фрейд визначив її роль при неврозах. Однак у сучасному трактуванні зміст тривожності відсутнє чітко й усталене визначення причин її виникнення. У переважній більшості автори схильні розглядати тривожність як унітарний стан, отож не вбачають її складності [5, с.109].

Стійка тривожність та постійні інтенсивні страхи дітей зазвичай притаманні їм з початку їхнього навчання в початковій школі. Результати сучасних досліджень учених свiдчать про те, що порiвняно з минулими десятиліттями не лише збільшилася кількість



тривожних дітей молодшого шкільного віку, а й змінилися самі форми прояву їх тривожності [3, с.52].

Розглянемо цінні для започаткованого дослідження підходи вчених до визначення тривожності дослідження. Так, А.М.Прихожан під формою тривожності розуміє особливе відношення характеру переживань, усвідомлень, що вербально і невербально відбиваються в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності [5, с.143].

Через то більшої актуальності набуває дослідження проблем прояву тривоги, тривожності не лише в дітей різного віку, а й у дорослих. Важливим завданням шкільного психолога, а також учителів-предметників є своєчасне виявлення ознак тривожності дитини для того, щоб вона не переросла в патологічний стан чи хронічне захворювання.

І.М.Костіна у книзі “Методи діагностики тривожності” описує різноманітні методи, які передбачають анкетування дітей, батьків і вчителів з метою визначення рівня тривожності. Серед них методи для діагностики тривоги і тривожності у малюнків (“Малюнок людини”, “Вибери потрібне обличчя”, анкети по виявленню тривожної дитини), а у школярів – тест шкільної тривожності Філліпса, діагностика тривожних станів у дітей (СМАС), шкала навчальної тривожності та ін. [2].

Можливо погодитися з думкою Н.В.Карпенко, яка для корекції страхів у дітей молодшого дошкільного віку запропонувала використовувати серію спортивних ігор з елементами футболу, бадмінтону, тенісу, зокрема ігри “У кого більше м’ячів”, “Застави м’яч”, “Хто далі”, “Попади в ціль”, “Хто швидше” та ін. [1, с.144]. З дітьми молодшого-восьмого років життя під час занять з фізкультури, а також протягом переривок дослідниця застосовувала рухливі ігри з ходьбою, бігом, стрибками, орієнтуванням у просторі, такі як “Кеглі”, “Карлики і велетні”, “Класи”, “Заморожений рух”, “Кольорові автомобілі”, “Зроби фігуру”, “Вудочка”, “Пташки і м’яч”, “Діти і вовк”, “Мисливці і зайці”, “Жабки і журавлі” тощо [1, с.145-146].

Для корекції наявних у дітей молодшого шкільного віку страхів, стану тривоги тривожності рекомендуємо використовувати різноманітні спортивні і рухливі ігри з елементами вивчених рухових навичок, а саме ходьба, біг, стрибки, метання. Необхідною умовою правильної корекції стану тривожності у молодших школярів вбачаємо залучення шкільного психолога, батьків і вчителя фізкультури, який, спираючись на індивідуальні особливості розвитку психіки дітей повинен планувати роботу на уроці фізкультури і у позаурочний час.

О.Кочерга і О.Васильєв вказують на те, що на відміну від страху, який часто є ситуативним і негативно впливає на діяльність учня, побоювання дитини мають постійні причини. Школяр може точно вказати, чого саме він боїться, реально оцінити ступінь побоювання. Можна використати побоювання для підсилення активності та відчуження небезпеки [3, с.50].

Важливо підкреслити важливість вчасного і компетентного втручання шкільного психолога в процес становлення тривожної особистості, який можна зупинити або хоча б зменшити різними засобами. Так, підтримуємо думку О.Кочерга і О.Васильєв у визначенні способів допомоги дитині у ситуації виникнення побоювання, тривожності або страхів:

- перше, дати їй можливість зрозуміти природу свого страху. Навчити не боятися своїх страхів, не заганяти їх усередину;
- друге, допомогти їй розібратися у причині страху, знайти шлях до подолання страху. Дитина повинна вірити, що вона сама може перемогти страх, зможе активізувати свої сили і діяльність;



- по-третє, слід допомогти дитині в самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікаційні стосунки школяра у класі, що дають йому змогу досягти гармонії в особистісному і соціальному плані [3, с.51].

С.О.Ставицька виділила основні завдання корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку, якими ми керувалися у проведенні власного дослідження:

- виховання впевненості в собі, зниження емоційної напруги;
- допомога в подоланні негативних переживань тощо;
- допомога у знятті страхів, агресивності;
- зменшення рівня тривожності [4, с.132].

З метою реалізації означених завдань дослідниця використовувала наступні напрямки профілактично-корекційної роботи: формування адекватних форм поведінки; усвідомлення і регуляцію емоційних проявів; корекція афективної поведінки; розвиток форм спілкування, самостійності і впевненості; формування позитивного ставлення дитини до свого "Я"; вміння правильно оцінювати і характеризувати особливості своєї зовнішності; уміння бачити свої недоліки і виділяти свої переваги; навчання прийомам релаксації; психогімнастики [4, с.162].

Проведене нами дослідження свідчить, що фізичні вправи, спортивні і рухливі ігри позитивно впливають на психіку дитини, а під час проявів у школярів ознак тривожності до занять фізичною культурою ці симптоми поступово зменшуються, а іноді і повністю зникають після участі в спортивних, рухливих іграх чи інших формах фізичної активності.

За умов наявності відповідної матеріально-технічної бази рекомендуємо організувати для молодших школярів свята на воді (у шкільному басейні) – "День Нептуна", "Пошук скарбів", "Хто спритніший" тощо, а для тих, хто вже навчився добре плавати можна влаштовувати змагання з елементами спортивних способів плавання. Позитивний вплив водного середовища на організм дитини загалом і на психіку зокрема широко описаний у науковій літературі спортивного спрямування.

Н.В.Карпенко вказує на те, що спостереження за дітьми під час проведення запропонованих ігор, на заняттях з фізичного виховання, на прогулянках, аналіз результатів анкетування батьків та вихователів, індивідуальних бесід з ними показати, що заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на загальний фізичний стан дитини, але й на його емоційний стан, а також знижують, усувають окремі види страхів та запобігають проявам деяких видів страхів [1, с.143].

С.О.Ставицька запропонувала вправи на вироблення уміння керувати своїми емоціями через оволодіння своїм тілом, фізичними відчуттями [4, с.141]. М'язова релаксація, на її думку, зменшує збудження, напругу і реакцію "нападай чи втікай" і разом з іншими методами, веде до кардинальних змін в емоційно-вольовій сфері дитини, у її взаємостосунках з оточуючими (батьками, вчителем, однокласниками). Для м'язової релаксації дослідниця рекомендує використовувати наступні вправи: "М'язова релаксація" – час 10 хв., вік 6-12 р. і "Глибоке дихання" – 2-3 хв., вік 5-12 років (регуляція вегетативної нервової системи, розслаблення, зосередження і усвідомлення своїх почуттів) [4, с.152-153].

Поділяємо твердження Н.В.Карпенко про те, що велике значення для подолання надуманих небезпек, страхів мають рухливі ігри, спрямовані на зміцнення психомоторного компоненту, тілесно-орієнтованої психокорекції. Однак початковий етап навчання дітей рухових дій здебільшого обумовлений виникненням негативних емоційних станів (нерішучість, невпевненість, страх). Вони впливають на техніку



виконуваної вправи, ускладнюють страховку і допомогу, іноді викликають неочікувані рухові реакції захисного характеру, які послаблюють фізичні сили, тобто уповільнюють і затримують оволодіння руховими діями. Загалом це стримує фізичний розвиток дітей. Отож важливо відпрацьовувати ці дії в іграх. Відтак діти забувають про зайву обережність і водночас легко долають психологічні перешкоди, розвивають сміливість [1, с.143-144].

Важливо наголосити на необхідності проведення з дітьми культурно-спортивних заходів у позаурочний час. Проведене нами дослідження засвідчило, що фізична активність за умови правильної організації занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей учнів і за умови створення у них позитивних емоцій сприяє корекції тривожності та наявних у дітей страхів, зніщених навчанням у школі. З-поміж таких культурно-спортивних заходів виділяємо "Дні здоров'я" та фізкультурно-здорові свята, в яких рекомендуємо використовувати різноманітні спортивні та рухливі ігри, вивчені на уроках фізичної культури і доступні дітям з урахуванням особливостей їх фізичного і психічного розвитку.

### Література

1. Карпенко Н.В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників: Дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 1997. – 249 л.
2. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2002. – 198 с.
3. Качерга О., Васильев О. Психічне здоров'я молодшого школяра // Психолог на педагогічній раді / Упоряд. О.Главник. – К.: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. – С. 19-56.
4. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: Дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 1998. – 242 с.
5. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М.Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с. – Серия (Хрестоматия по психологии).

---

## CORRECTION OF UNEASINESS AND FEARS AT YOUNGER SCHOOL AGE

Nadiya KARACHEVSKA

*Precarpathian University named after Vasyl Stefanyk*

**Annotation.** Cultural - sports actions under condition of the correct organization and selection of physical exercises, mobile and sports in a combination to other directions of preventive-corrective actions effectively be used for correction condition alarms, uneasiness and fears at younger schoolboys.

---