

Троценко Валерій, Троценко Тетяна

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ**

**Анотація.** У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних та передового практичного досвіду проаналізовано стан проблеми психофізіологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку, та підвищення їх емоційної стійкості засобами фізичного виховання.

В ній виділені порівняно незалежні параметри дослідження, типи та інтенсивність фізичних навантажень, проаналізований механізм впливу фізичних вправ на психофізіологічний розвиток дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** старший дошкільний вік, емоційна стійкість, фізичні вправи.

**Annotation.** Trotsenko V.V. Trotsenko T.Y. The effect of physical exercises on improving of emotional stability of preschoolers. In the article on the basis of systematization and analyzing of literature data and advanced practical experience the condition of the problem of psychophysiological development of preschoolers and increasing of their emotional stability by the means of physical education are analyzed.

The independent options of the research, types and intensity of physical activity are defined, the mechanism of the influence of physical exercises on the psychophysiological development of preschoolers is analyzed.

The complex of the optimal recommendations for strengthening of psychological health under the different changes of neuro-mental status of preschoolers is covered.

The efficiency of sanative effect as physical exercises, and integrated technologies of psychophysical training is determined by the degree of individualization and personalization of training programs depending on physical

preparation, state of psychosomatic health and individual typological characteristics of personality.

It is emphasized that the process of synthesis of sanative technologies to enhance mental and physical condition and psychosocial care associated with certain requirements and restrictions imposed on the one hand, the individual components included in the system of mental and physical training, and on the other - to the whole system.

**Key words:** preschool age, emotional stability, physical exercises.

**Постановка проблеми.** В останні роки особливої гостроти набула проблема впливу різноманітних політичних, соціально-економічних, побутових та інших умов життєдіяльності населення на психічний розвиток дітей. Несприятливі впливи навколишнього середовища на організм людини проявляються у вигляді підвищення рівня захворюваності, особливо дитячого населення. Діти в першу чергу страждають від нестійкості побуту, зниження рівня соціальної захищеності, від впливу несприятливих факторів середовища. Недостатня диференціація зовнішніх подразників, велика лабільність і нестійкість нервової системи дітей, швидка виснажливість, особливо в несприятливих умовах зовнішнього середовища, можуть викликати функціональні зміни в організмі, що в деяких випадках може призвести до зниження функціональної повноцінності і патології.

Висока стресогенність соціально-економічних факторів, екологічних умов і стилю життя в сучасному суспільстві зумовлює прогресивне зниження рівня психофізичного стану підростаючого покоління та здоров'я в цілому.

Отже, проблема психофізіологічної підготовки дітей є надзвичайно важливою, актуальною і відносно малорозробленою. Використання неспецифічних форм роботи, зокрема фізичного виховання, є корисним для вирішення завдань не тільки фізичного виховання, але і духовного, і психічного розвитку дітей. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук найбільш адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану

підростаючого покоління і розробка оздоровчих технологій, здатних забезпечити формування стійких особистісних установок на здоровий спосіб життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що у процесі фізичного виховання можна досягти підвищення не тільки фізичного стану, але й психічного, в якому важлива роль приділяється емоційній стійкості, що визначається як властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати завдання в напружених емоційних обставинах, за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії. У вирішенні цього завдання особливо важливе значення приділяється періоду дошкільного віку [ 3, 4, 5, 7].

Останні роки характеризуються значним збільшенням наукових пошуків у дослідженні різних аспектів фізичного виховання дітей даного вікового періоду, а саме: оптимізації рухової активності старших дошкільників з різним рівнем фізичного стану (Н. Тупчій, 2001); організаційно-педагогічним і методичним питанням удосконалення системи фізичного виховання дошкільників (Н. Денисенко, 2004); сполученому розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання (А.Пивовар, 2005); формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку (Т. Андрющенко, 2006); комплексному розвитку фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання (Є. Яхно, 2011); теоретико-методичним засадам формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання (Н. Пангелова, 2014).

Однак, проведені дослідження не отримали належного висвітлення даної проблеми, що дозволяють споріднено, у процесі занять фізичними вправами зміцнювати фізичне здоров'я і підвищувати емоційну стійкість дітей старшого дошкільного віку, що є одним з головних завдань національної системи фізичного виховання.

**Мета дослідження** – визначити ефективність впливу фізичних вправ на підвищення емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У даний час можна вважати загальновизнаною точку зору, що ефективність оздоровчого ефекту як фізичних вправ, так і інтегрованих технологій психофізіологічного тренування, визначається ступенем індивідуалізації і персоніфікації програм тренування в залежності від фізичної підготовленості, стану психосоматичного здоров'я й індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Основні напрямки дослідження в межах вказаної проблематики можуть бути систематизовані наступним чином:

1. Вивчення ефективності впливу різноманітних типів та інтенсивності фізичних вправ на психічний стан (стан тривоги, депресії) та їх оздоровчий ефект, при порушенні психічного стану.

2. Психологічні та фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на психічне здоров'я.

3. Вплив фізичних вправ на особистісні характеристики дітей, їх настрій і психосоціальну поведінку, допускаючи можливі негативні ефекти впливу фізичних вправ.

При цьому принципове значення набувають наступні ключові питання:

*Вид і інтенсивність фізичних навантажень.*

Переважає більшість робіт [1, 3, 7, 8] свідчать про те, що як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження позитивно впливають на психічний статус. Однак деякі публікації свідчать про переважну позитивну дію аеробних тренувань над анаеробними в досягненні позитивного психологічного ефекту.

Розроблені в останні роки методики корекції відхилень психічного стану припускають поєднання аеробних та анаеробних видів рухової активності. Так, у високо тривожних дітей поряд з психорегулюючими впливами пропонується використовувати елементи гри, які володіють тонізуючим ефектом водночас з циклічними навантаженнями, котрі підвищують рівень активізації нервової системи.

### *Фізичні вправи і мотивація.*

Перш за все слід підкреслити те, що рекомендації щодо використання фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості і підвищення психологічної стійкості, суттєво відрізняються.

Основні характеристики фізичних вправ, які виявляють максимально позитивний ефект на психічний стан дитини наступні:

- аеробні вправи, з ритмічним черевний типом дихання;
- відсутність в системі вправ елементів змагання;
- конкретні, точно визначені просторовими і часовими характеристиками;
- помірні за інтенсивністю;
- час виконання – не більше 20-30 хв.;
- регулярні, включені в тижневий графік;
- які приносять задоволення.

### *Механізм впливу фізичних вправ на психіку.*

Даний аспект проблеми являється найбільш складним і найменш вивченим в теперішній час, незважаючи на те, що складає основу психофізичної єдності, але постійно обговорюється в спортивній літературі.

До найбільш вивчених і доведених психічних механізмів слід віднести: медитаційний ефект фізичних вправ, особливо релаксаційного напрямку; ефект десенситизації (серцебиття, гіпервентиляція, потовиділення), психічним компонентом – стрес – тривога – страх; розвиток під час занять таких психічних якостей як впевненість в собі, самоконтроль, задоволення своїми досягненнями.

Вирішення вказаної проблеми ускладнюється тим, що за останні роки виникло не тільки серйозне погіршення рівня здоров'я населення України, але, що більш суттєво змінилась структура і специфіка факторів ризику стану здоров'я. Так, наприклад, рівень зміни нервового психічного статусу в групі «здорових» досягає 45%, рівень факторів дістресу – 64%. Ще серйозних змін зазнає стан психічного здоров'я дітей. У 27% дошкільнят виявлена затримка психічного розвитку, або припущення до неї, у 10% акцентуація рис характеру

особистості, 17% прихильність до психопатії і т.п. Основними причинами такого положення є: економічна і соціальна нестабільність, забруднення середовища, інформаційне перенавантаження, широка пропаганда засобами масової інформації населення жорстокості, сексу, ріст прихильності підлітків і молоді до наркоманії. Сучасний психічний стан підростаючого в країні покоління криє загрозу зниження інтелектуального рівня нації, різкого зростання психічних захворювань [7].

Такий стан речей потребує суттєвого поглиблення диференційованого підходу при призначенні рекомендацій щодо зміцнення психічного здоров'я, особливо підростаючого покоління. Останнім часом намітилось декілька напрямлень робіт в межах розробки диференційованого підходу до зміцнення здоров'я дітей:

- створення автоматизованих діагностико-консультаційних систем по зміцненню фізичного стану, психосоматичного здоров'я, які забезпечують формування індивідуальних оздоровчих рекомендацій;
- вдосконалення методів діагностики донозологічних змін стану психосоматичного здоров'я і факторів ризику порушень нервово-психічного стану;
- розробка спеціальних методів ментального тренінгу, які дозволяють здійснити персоніфікацію методів психічного самозахисту в умовах інтегрованого психофізичного тренування.

Все вище перераховане стало основою синтезу комплексу рекомендацій найбільш оптимальних для зміцнення психічного здоров'я при різноманітних змінах нервово-психічного статусу дітей дошкільного віку.

До таких загальних положень слід віднести:

- використання помірних і поступово зростаючих за інтенсивністю аеробних навантажень.
- обов'язкове включення до оздоровчого комплексу вправи дихального направлення, які здатні у певній мірі компенсувати появу енергодифіциту.

- використання фізичних вправ на розвиток гнучкості, рівноваги, статокінетичної стійкості з метою їх впливу на такі психічні якості як впевненість в собі, а також на особисту самооцінку.

- застосування комплексів релаксаційних вправ, медитативних постав, вправ для корекції осанки, для нормалізації процесів психосаморегуляції, потенціювання психічної діяльності.

Крім загальних положень, програми фізичних вправ для дітей із донозологічними змінами нервово-психічного статусу, як показує досвід роботи, повинні містити приватні рекомендації, що враховують специфіку домінуючого синдрому. Так, дітям з астенічним синдромом рекомендується використовувати фізичні вправи на розвиток рухливості в суглобах – гнучкості, що сприяє тренуванню й посиленню процесу активного гальмування, відновленню й упорядкуванню збуджувального процесу, підвищенню емоційного тону.

Дітям з високим рівнем тривожності варто включати в програму оздоровчого фізичного тренування вправи на координацію і рівновагу, тому що вони сприяють формуванню зосередженості, концентрації уваги, зниженню різноманітного роду фобій. У випадках домінування іпохондричної і депресивної симптоматики варто визнати доцільним використання ігор, естафет, вправ, що розвивають якості швидкості і спритності, елементів йоги, що сприяє підвищенню емоційного фону, розвитку комунікабельності.

У той же час варто підкреслити, що відновлення психічного стану при донозологічних змінах нервово-психічного статусу, безсумнівно, потребує поєднання використання як методів фізичного тренування, так і ментального тренінгу. Використання фізичних вправ спрямоване головним чином на підвищення емоційного стану дітей, використання ж ментального тренінгу є завданням удосконалення і відновлення механізмів психічної саморегуляції. Як і метод фізичного тренування, програми ментального тренінгу повинні бути диференційовані в залежності від специфіки донозологічних змін нервово-

психічного статусу і тим самим потенціювати своєю специфікою процеси «перекодування» психофізичного стану.

**Висновки.** Принципове значення при виборі методу психокорегуючого впливу, який використовується в оздоровчій системі тренування, мають, очевидно дві обставини: по-перше, науково-практична верифікація методу за ефективністю; по-друге, відкритість методу для самостійного використання. Остання й визначає широту сфери соціального ефекту від використання як самого психотехнічного методу, так і оздоровчої технології в цілому, до складу якої даний психотехнічний метод інтегрований.

Таким чином, процес синтезу оздоровчих технологій для зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я пов'язаний з певними вимогами й обмеженнями, що пред'являються, з одного боку, до окремих компонентів, що входять у систему психофізичного тренінгу, а з іншого – до системи в цілому. Проведені попередні дослідження свідчать, що застосування комплексів фізичних вправ з використанням вищевказаних рекомендацій дають позитивний вплив на здоров'я, емоційний стан і психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Н. Ф. Денисенко – Запоріжжя, 2002. – 505 с.
3. Малімон Л. Я. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційності особистості / Л. Я. Малімон // Неперервна професійна освіта: теорія і практика : наук.-метод. журнал Інституту педагогіки та психології професійної освіти АПН України. – К., 2002. – Вип. 4. – С. 125-132.



4. Мельничук І. В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі. /І. В. Мельничук //Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. – 2002. – № 11-12. – С. 149-154.
5. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] /Н. Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.
6. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. фіз. вих. і спорту /А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
7. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика виховання» /В. В. Троценко. – К., 2001. – 163 с.
8. Тупчій Н. А. Режим рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н. А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.
9. Яхно Є. Комплексне виховання особистості старшого дошкільника в процесі занять фізичними вправами / Є. Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - № 2. – С.28-31.

### **Заявка**

на участь у VIII міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту», яка відбудеться 15-15 жовтня 2015 року в м. Чернігові

**Троценко Валерій Володимирович**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, проректор ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди”

Повна поштова адреса: вул. Богдана Хмельницького 68 кв.43 м. Переяслав-Хмельницький, Київська область, 08400.

Телефон: дом.8(04567) 7-21-73, роб. 5-63-93

**Троценко Тетяна Юріївна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту державного вищого навчального заклау “Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди”

Повна поштова адреса: вул. Богдана Хмельницького 68 кв.43 м. Переяслав-Хмельницький, Київська область, 08400.

Телефон: дом.8(04567) 7-21-73, моб.097 350-33-00

Форма участі у конференції - заочна