

Заключение. Результаты научного исследования подтверждают, что предложенный метод фасилитации имеет значительные потенциальные возможности при коррекции нарушений осанки детей дошкольного возраста. Доказана эффективность и целесообразность применения современных технологий специальной направленности в учреждении дошкольного образования.

Литература

1. Абольмасова Е.А. Позвоночные боли у детей и подростков и их причины: учеб. пос. / Е.А. Абольмасова, Э.Я. Корепанова, А.П. Свинцов. – М.: Астрель, 2005. – 102 с.
2. Васильева Л.Ф. Визуальная и кинезиологическая диагностика патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы [Текст] : учеб.пособие для врачей / Л.Ф. Васильева. – М.: ГМУ, 2009. – 87 с.
3. Гришин Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2000. – № 3. – С. 38–42.
4. Клименко И.В. Изучение уровня развития крупных локомоций у детей старшего дошкольного // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2018, № 1(18). – С 99–105.
5. Клименко И.В., Коваленко Ю.М. Влияние дифференцированной коррекции осанки дошкольников на уровень их физической подготовленности // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып.ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2019, № 1(29): Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С.60–66.

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Н.М. Медвецкая, С.Д. Матюшкова

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: medvetskaya.n.m@mail.ru**

Процесс получения значительного объема различных знаний в общеобразовательных учреждениях предъявляет к учащимся высокие физические и нервно - психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям. Изучены наличие знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений и их оценка респондентами. Получены выводы, что значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как учащихся, так и взрослых.

Ключевые слова: *психическое здоровье, учащиеся, оценка.*

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

Цель исследования – проанализировать существующие подходы к изучению знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска» и ГУО «Средняя школа №10 г. Витебска». Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих. Во время прохождения практики студентами 2 факультетов (ФСП и П и ФФК и С) опрошены 94 учащихся школ города Витебска в возрасте от 12-17 лет, из них 43% девочек и 57% мальчика. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77% женщин и 23% мужчин).

Методы исследования: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (эксперимент, анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

В современном обществе проблема здоровья человека как никогда является актуальной. По определению Всемирной Организации Здравоохранения «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов обозначается как здоровье» [1]. В определениях «здоровье» и «физическое здоровье» имеется полное конкретное естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, в том числе и психического благополучия.

Уставом Всемирной организации здравоохранения в дефиницию наряду с понятием «физическое здоровье» включают и «психическое здоровье». По мнению некоторых ученых (П. Горнастай, Т. Титаренко) «психическое здоровье – это собирательное понятие, которое включает такие элементы как психика и здоровье, и тем самым формируя обобщенный объект для анализа» [2].

Психическое здоровье – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек имеет возможность воплотить в жизнь реализовать свой личный потенциал, преодолевать обычные жизненные стрессовые ситуации, продуктивно и плодотворно трудиться, и, конечно, вносить вклад в жизнь общества.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов. Огромную роль в формировании здоровой психики может и должна сыграть семья и школа. Проблеме развития самооценки посвящено много исследований, как в отечественной психологии, так и за рубежом. Западноевропейские и американские психологи (К. Хорни, З. Фрейда, Э. Фромма и др.) рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т.е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой.

Актуальность рассматриваемой темы определяется тем, что особенности самооценки, свойственные подростковому возрасту в этот период жизни человека наиболее значительны по своим проявлениям. Для здоровья подростка имеет значение не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям социальные потребности в общении. Психическое здоровье подростка – предпосылка не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, а также хорошей школьной успеваемости и в дальнейшем успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненной цели [3].

А сама актуальность подтверждается результатами данных о состоянии нервно-психического здоровья детей. Уже на начальной ступени обучения в структуре морфофункциональных отклонений и хронических заболеваний современных учащихся второе место принадлежит нарушениям нервно-психической сферы, причину которых, как предполагают многие исследователи, нужно искать и в школьной жизни.

Результаты и их обсуждение. Получены данные, что значительная часть респондентов имеет представление о психическом здоровье личности. В частности, 41% опрошенных учащихся назвали состояние спокойствия и гармонии их психическим здоровьем, 19% – отсутствие конфликтов в семье и в окружении, 17% – здоровая нервная система, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире, и только 4% – отказались отвечать (рисунок 1).

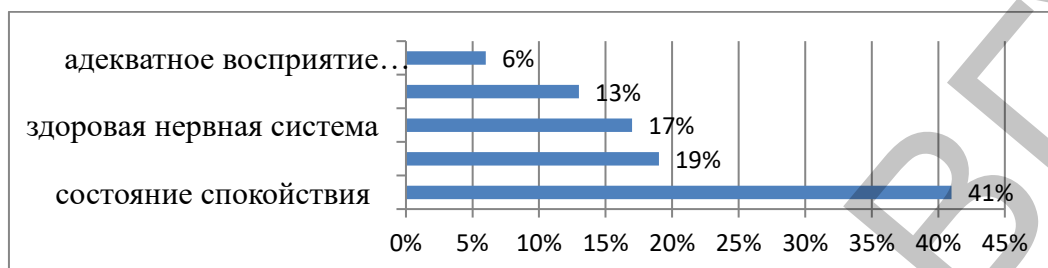


Рисунок 1. Представление подростков о понятии «психическое здоровье»

Для сравнения восприятия понятия «психическое здоровье» взрослыми личностями (родители) на первое место выделяют гармонию с самим собой (58%). Практически одинаковое количество выборов получили у взрослых умение противостоять стрессовым ситуациям, пребывать в состоянии спокойствия (25%) и адекватное восприятие происходящего в окружающем мире (24%). Для них, в отличие, от подростков важна жизнедеятельность без стрессовых ситуаций (18%) и здоровая нервная система (10%) (рисунок 2).



Рисунок 2. Представление родителей о понятии «психическое здоровье»

По мнению подростков, на уровень психологического благополучия влияет много факторов, но основные из них забота о здоровье (91%), положительные эмоции (86%), взаимопонимание с родителями (83%), пребывание в хорошем настроении (73%), состояние спокойствия (58%), абстрагирование от проблем (11%) (рисунок 3).

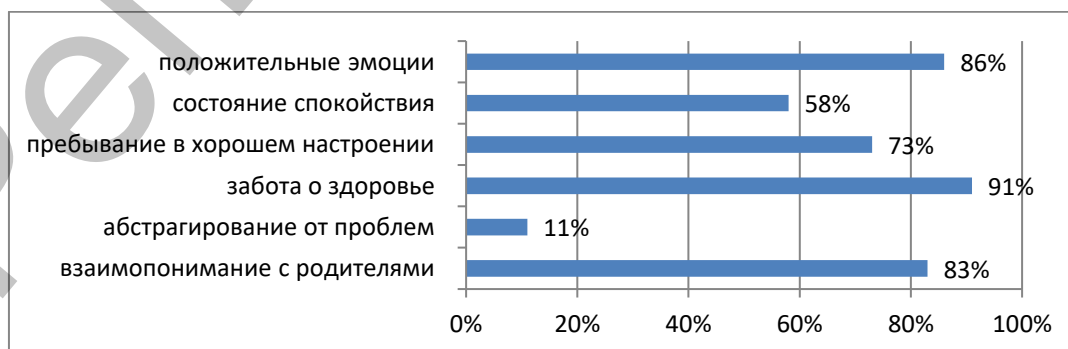


Рисунок 3. Влияние на уровень психологического благополучия, по мнению подростков

Противоположные ответы родителей на этот же вопрос распределились иначе и более разнообразно. В частности, на уровень психологического благополучия, по их мнению, влияет состояние спокойствия и гармонии (91%), забота о здоровье (73%), пребывание в хорошем настроении (66%), благоприятная атмосфера на работе (65%), спокойная атмосфера в семье (42%), умение сдерживать свои отрицательные эмоции (39%), положительные эмоции (37%), абстрагирование от проблем (20%), взаимопонимание с окружающими (14%), стрессовые ситуации (20%) (рисунок 4)

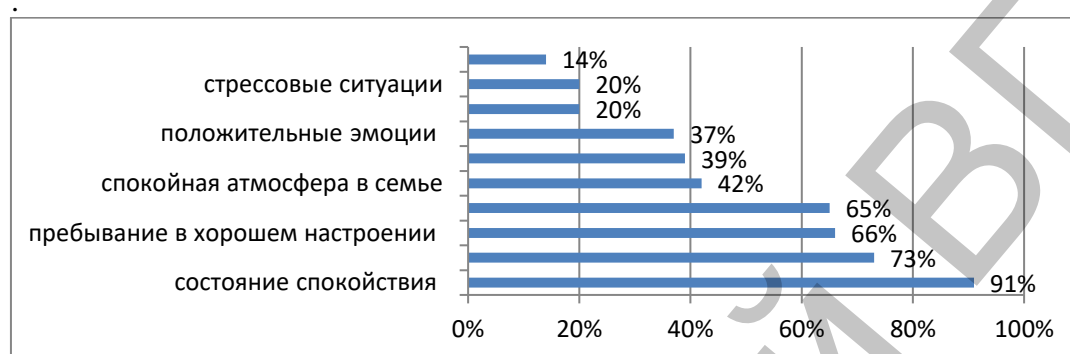


Рисунок 4. Влияние на уровень психологического благополучия, по мнению родителей

В анкете присутствовал вопрос, что оказывает влияние на уровень психологического благополучия их ребёнка. Положительное влияние, по мнению родителей, оказывает: пребывание в хорошем настроении (92%), спокойная атмосфера в семье (89%), взаимопонимание с родителями (79%), состояние спокойствия и гармонии (78%), положительные эмоции (59%), забота о здоровье (68%), успеваемость в школе (56%), общение со сверстниками (15%), конфликтные ситуации (11%). На рисунке 5 отражены ответы респондентов, в которых наглядно представлены мнения, что и родители и дети единодушны в определении значимости влияния на уровень психологического благополучия ребёнка взаимоотношений с родителями.

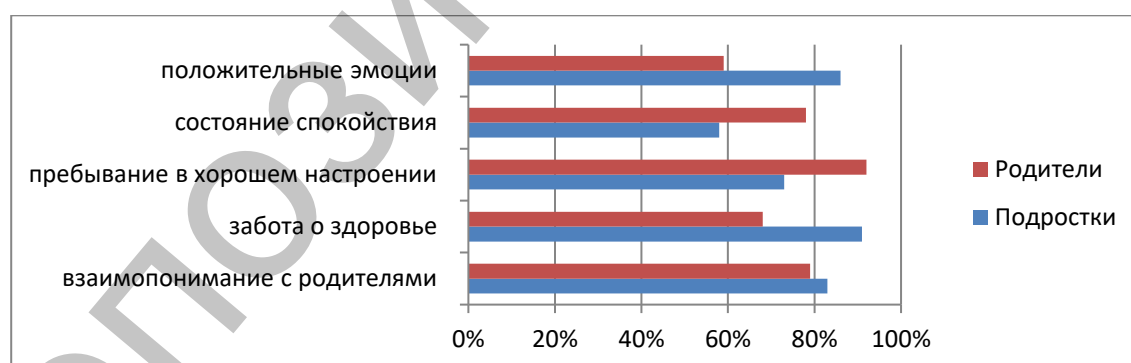


Рисунок 5. Сравнительная характеристика влияние на уровень психологического благополучия

Можно сделать вывод, что и пребывание в хорошем настроении, спокойная атмосфера в семье, взаимопонимание с родителями, положительные эмоции, забота о здоровье тоже по своей значимости сопоставимо как для взрослых, так и детей. Исключение составляет показатель «успеваемость в школе». Половина родителей (56%), принявших участие в исследовании, считают, в отличие от подростков, он оказывает влияние на уро-

вень психологического благополучия ребенка. На рисунке 6 хорошо видно, что и родители, и дети единодушны в определении значимости влияния на уровень психологического благополучия ребёнка взаимоотношений с родителями.

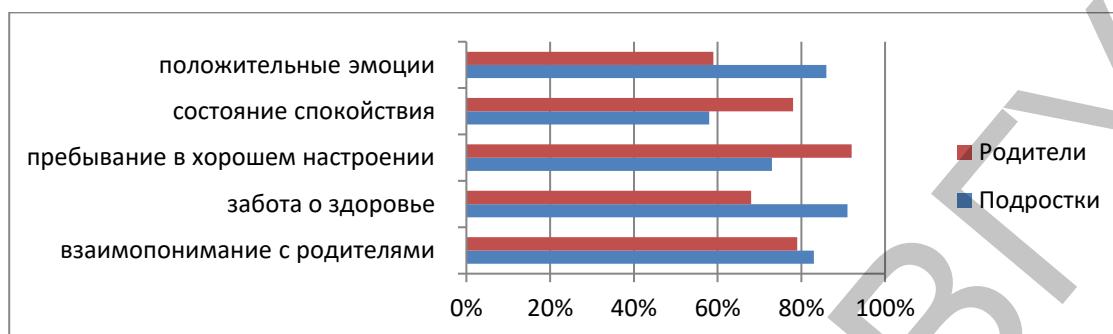


Рисунок 6. Сравнительная характеристика влияние на уровень психологического благополучия

Важным аспектом жизни каждого человека является забота о своем психическом здоровье. Интересно, что подростки, принявшие участие в опросе, считают, что достаточно соблюдать режим дня (50%), заниматься спортом и физкультурой (42%). И только 8% выбрали ограничение в работе за компьютером, гаджетами. А вот родители этот фактор поставили на первое место (85%), а затем соблюдение режима дня (68%) и занятие спортом и физкультурой (33%) (рисунок 7).

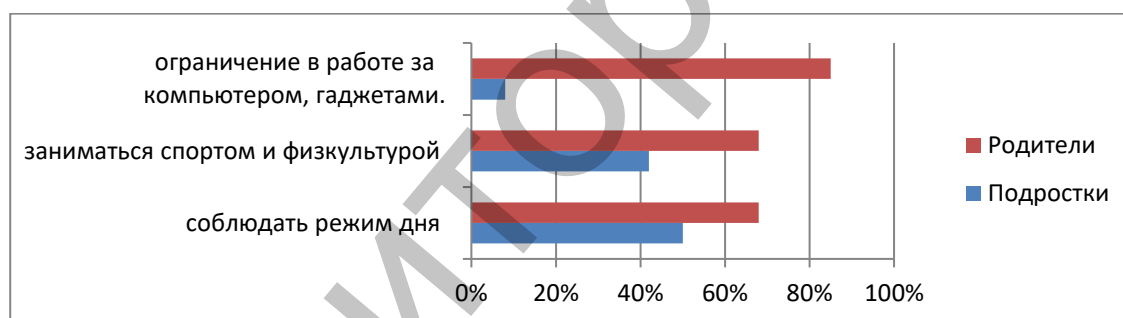


Рисунок 7. Сравнительная характеристика важных аспектов жизни в заботе о своем психическом здоровье, по мнению детей и родителей

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что психическое здоровье личности становится одной из основных проблем современного общества. Значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Психическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием. Тем не менее, только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения, то есть соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям [4].

На психическое здоровье как состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков влияет много факторов. Но, по мнению подростков важным из них является забота о здоровье. Однако, по мнению родителей, одним из главных факторов, влияющих на психологическое благополучие детей, является взаимопонимание с родителями. Так как именно

положительное участие в жизни ребенка дает ему в дальнейшем уверенность в собственных силах, способность успешно устанавливать социальные контакты, активность.

Современное понимание «забота о здоровье», в контексте нашего исследования, – это не только деятельность родителей по созданию условий для полного физического, психического и социального благополучия, но и поведение самого подростка. Достигнуто понимание о достаточности соблюдения режима дня, занятия спортом и физкультурой, по мнению, как детей, так и родителей, для сохранения своего психического здоровья.

Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

Литература

1. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2015 г., – Мн.: ГУ РНМБ, 2016. – 278 с.
2. Горнастай, П. Психология личности: словарь–справочник / П. Горнастай, Т. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В. Дубровина. – М., 2014. – 464 с.
4. Розанов, В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) / В.А. Розанов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т.23. – № 1. – С.79–88.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Мелешко

Луганский государственный педагогический университет,
г. Луганск, e-mail: meleshko.kata@gmail.com

Статья посвящена изучению проблемы коррекции нарушений осанки у детей средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон.

Ключевые слова: коррекция нарушений осанки, оздоровительный фитнес, Изотон.

Осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями [2; 6]. Коррекция данной патологии является во многом педагогической проблемой и может с успехом решаться в процессе физического воспитания [6]. В последние годы в литературе все больше обосновывается представление о том, что первичный фактор дефекта осанки носит динамический характер, и связан с нарушением функционального состояния мышц туловища [2; 3]. В свою очередь, вопрос коррекции осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как, осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека [5].

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является привлечение детей к занятиям оздоровительным фитнесом, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект в коррекции нарушений осанки [1; 4]. Они должны быть адекватны возможностям организма и оказывать тренирующее воздействие, повышая адаптационные возможности организма.