

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.922.7+37.013.77

*Р. Т. Байрашевский*, студент факультета педагогики и психологии  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ С УЧЁТОМ ФАКТОРОВ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

**Введение.** В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня физического и психического здоровья учащейся молодёжи, что обусловлено содержанием образования, методикой проведения занятий и характером педагогического взаимодействия.

Напряжённый ритм современной жизни, высокие психоэмоциональные и учебные нагрузки создают факторы риска для здоровья и развития человека. Особенно часто различные неблагоприятные реакции на стрессовые ситуации, связанные с обстоятельствами публичной оценки, письменными контрольными работами, ответами у доски отмечаются на начальных этапах систематического обучения.

Известно, что воздействие неблагоприятных факторов в значительной степени опосредуется личностными особенностями школьников, в первую очередь — уровнем тревожности [1].

Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения родителей к школьному психологу. При этом в последние годы количество таких обращений существенно увеличилось. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют экспериментальные исследования, проведённые А. М. Прихожан. Так, количество младших школьников с устойчивой тревожностью в 1990—1993 годы составило от 72 до 75% (в 1980—1983 годы таких детей было от 12 до 16%). По данным многолетних исследований отечественных и зарубежных учёных, количество тревожных людей — вне зависимости от половозрастных, региональных и других характеристик — составляет, как правило, 15%. Следовательно, если в 80-е годы количество тревожных детей среди младших школьников было близко к возрастной норме, то сейчас оно почти в пять раз превышает нормативные показатели [2, с. 52].

Психолог А. М. Прихожан подчёркивает, что именно тревожность лежит в основе многих нарушений психического развития детей [3]. Следует отметить, что характер педагогического общения во многом определяет уровень психологического здоровья младших школьников, в том числе ситуативной тревожности. Некорректное обращение с ними приводит к возникновению дидактогенных неврозов или психосоматических заболеваний.

**Основная часть.** Концертное выступление рассматривается нами как ситуация, сопровождающаяся переживаниями субъекта, среди которых приоритетное место занимает ситуативная тревожность, или тревожность, возникающая в ситуации сценического выступления. Результат выступления чаще всего связан с мерой и степенью сценического волнения, которое некоторым исполнителям помогает на эстраде, другим — мешает, не позволяет донести до аудитории свои творческие замыслы и намерения.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику. До старшего подросткового возраста тревожность в основном оказывает отрицательное влияние, и хотя у отдельных детей мобилизующая функция состояния тревоги в экспериментальных условиях отмечается уже с младшего школьного возраста, заметной эта мобилизующая функция становится лишь со старшего подросткового возраста, особенно в реальных условиях обучения. Взаимодействие в системе «тревожность как состояние — свойство» усиливается с увеличением возраста детей, хотя на него также во многом оказывают влияние позиция и поведение педагога [4].

При психологической характеристике концертной деятельности школьников необходимо учитывать, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки [5]. В девять—одиннадцать лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается.

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению — одна из важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. У одних исполнителей состояние тревоги, являясь ситуативным, обусловлено недостаточным уровнем подготовки, у других оно связано с тревожностью как свойством личности, у третьих вызвано неблагоприятным физическим состоянием. При правильном воспитании и обучении учащиеся начинают осознанно контролировать проявление своих эмоций во время выступления, учитывать меру эмоционально-личного участия в создании художественного образа исполняемого произведения. Важным аспектом здесь выступает саморегуляция, т. е. способность управлять собственным поведением, психическим состоянием, развитием интеллекта и личности в целом.

С целью выявления факторов ситуативной тревожности младших школьников в концертной деятельности нами было проведено исследование на базе ГУО «СШ № 21» г. Барановичи. Выборку исследования составили 36 школьников 2—4 классов, обучающихся игре на таких музыкальных инструментах, как баян и аккордеон.

В качестве диагностического инструментария были использованы модифицированные нами в соответствии с целью исследования методики: «Шкала явной тревожности СМАС» (А. М. Прихожан), методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, анкета.

«Согласно полученным результатам по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (А. М. Прихожан), большинство школьников (58,33%) обладают нормальным уровнем личностной тревожности. Низкий уровень личностной тревожности выявлен у 2,77% школьников. Несколько повышенная личностная тревожность выявлена у 22,22% испытуемых. Явно повышенная личностная тревожность определена у 8,33% младших школьников. Очень высокая личностная тревожность наблюдается у 8,33% испытуемых. Значит, можно сделать вывод о том, что высокая и повышенная тревожность младших школьников в различных ситуациях, связанных с концертной деятельностью и с подготовкой к ней, не объясняется личностной тревожностью, а вызывается рядом других факторов.

Для изучения таких факторов мы использовали методику Филлипса. В соответствии с полученными результатами у большинства школьников установлен высокий уровень общей тревожности в музыкальной школе (41,66%), низкий уровень переживания социального стресса (75%), низкий уровень фрустрации потребности в достижении успеха в концертной деятельности (61,11%), высокий уровень страха самовыражения во время концертного выступления (22,22%), высокий уровень тревожности в ситуации проверки знаний в форме выступления на концерте (55,55%), высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям учителя музыки, родителей и одноклассников (41,66%), низкий уровень физиологической сопротивляемости стрессу (55,55%), низкий уровень тревожности в отношении с учителями, обучающими игре на музыкальном инструменте (44,44%).

Полученные данные позволяют сформулировать рекомендации для учителей музыки, которые позволят снизить уровень ситуативной тревожности младших школьников, осуществляющих концертную деятельность: увеличение частоты использования механизма обратной связи во взаимодействии с данными учащимися, с тем чтобы определить, понятно ли им объяснение и выдвигаемые требования; спокойное реагирование на просьбу учащегося повторить объяснение как на естественную и возможную реакцию в ситуации формирования умений игры на музыкальном инструменте; формирование у школьника представления об озвучиваемых им вопросах как необходимой составляющей результативного обучения игре на музыкальном инструменте; учёт стараний учащегося и его отношения к деятельности при формулировании развернутых и обоснованных оценочных суждений относительно результатов музыкальной деятельности учащегося; позитивная оценка действий и поступков учащегося с конкретизацией качественных изменений в игре на музыкальном инструменте; сравнение результатов деятельности учащегося с его же результатами, которых он достиг ранее; учёт реальных возможностей учащегося при формулировании задач относительно концертной деятельности; формирование у школьников представления о концертной деятельности не как о ситуации проверки знаний и оценивания выступающих, а как о виде искусства; обращение к тревожным детям по имени, похвала в присутствии сверстников и взрослых; возложение на них престижных поручений; исключение жёстких временных ограничений по овладению определённым аспектом игры на музыкальном инструменте на занятии музыкой; предоставление возможности тревожным школьникам выступать в середине концерта; обучение тревожных школьников средствами музыки выражать свои переживания через использование приёма передачи переживаний вымышленного героя; размещение указаний на достижения тревожных учащихся за прошедший день на информационном стенде для ощущения ими своей собственной успешности и значимости; обучение школьников управлению собой в наиболее волнующих ситуациях посредством применения приёмов выступления на сцене в образе сказочного героя, смены ролей учителя и ученика; использование упражнений на снятия мышечного напряжения.

С помощью разработанной нами анкеты мы выявили дополнительные факторы тревожности в ситуации концертного выступления. Из полученных результатов была составлена иерархия факторов тревожности школьников во время концертного выступления. Факторы расположены в порядке убывания их значимости: 1) угрозы родителей (41,66%); 2) многочисленная публика (33,33%); 3) угрозы учителей с целью повысить качество выступления (30,55%); 4) впечатление учителей от выступления, выступление преимущественно перед незнакомыми людьми (27,77%); 5) присутствие на концерте учителей, ведущих школьные предметы, выход на сцену в начале концерта (25%); 6) присутствие на концерте учителя, готовившего ученика к выступлению, выход на сцену в конце концерта и отсутствие опыта выступления на сцене (19,44%); 7) впечатление родителей от выступления (16,66%); 8) присутствие на концерте одноклассников (11,11%); 9) впечатление друзей и одноклассников от выступления, выход на сцену в середине концерта и присутствие на концерте родителей, друзей (8,33%); 10) выступление на новой сцене (5,55%); 11) угрозы друзей и одноклассников с целью повысить качество выступления, малое количество зрителей (2,77%).

**Заключение.** Анализ результатов исследования показал необходимость формирования социально-личностных компетенций у будущих педагогов (учителей музыки) для предупреждения возникновения ситуативной тревожности у младших школьников. Установленные факторы ситуативной тревожности младших школьников свидетельствуют о необходимости реализации целенаправленных мер социально-психологической службой и учителями школы по формированию у обучающихся уверенного поведения на сцене.

#### Список цитируемых источников

1. Грибанов, А. В. Сенсомоторные реакции у детей 8—9 лет с высоким уровнем тревожности / А. В. Грибанов, А. Н. Нехорошкова // Новые исслед. — 2011. — № 28. — С. 25—32.
2. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей в контексте психологической службы / И. В. Дубровина. — Екатеринбург : Деловая кн., 2000. — 176 с.
3. Степанова, М. Как перестать беспокоиться и начать учиться [Электронный ресурс] / М. Степанова // Школьный психолог. — 2004. — № 8. — Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200400808>. — Дата доступа: 10.10.2012. — Загл. с экрана.
4. Малкова, Е. Е. Возрастная динамика проявления тревожности у школьников / Е. Е. Малкова // Вопр. психологии. — 2009. — № 4. — С. 24—32.
5. Морозов, М. С. Психологический анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений / М. С. Морозов // Вестн. ЧГПУ. — 2010. — №1. — С. 146—152.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.

УДК 378.172

Ю. В. Барташевич, О. А. Ваницкая, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Введение.** Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. В условиях современного общества существует востребованность в человеке, ориентированном на здоровый образ жизни как единственно правильный и лично одобряемый способ жизнедеятельности.

Для Беларуси в ближайшее время одной из важных задач является спасение народа от вырождения (в связи с выявлением всё большего количества вредных привычек). Проблема пьянства и употребления наркотических средств выходит на первое место. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном) определяются уровнем здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. К ним относятся: достижение им активного долголетия и полноценное выполнение социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни, по мнению Ю. П. Лисицына, А. М. Изуткина, И. Ф. Матюшина, в медицинском понимании означает полноту включённости человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоническому развитию всех его структур — телесной, психической, социальной.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового образа жизни рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по-разному. И. А. Гундаров и В. А. Палесский отмечают, что здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведёт к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как хорошее. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность, с учётом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья, самому принимать решение, какое поведение считать здоровым.

Основываясь на понимании здорового образа жизни как качественной стороне образа жизни в целом и молодого человека как центрального звена, первостепенное внимание необходимо уделять вопросам охраны и укрепления здоровья не только в собственно профилактических программах, но и при проектировании и реализации всех социальных и гуманитарных мероприятий. По сути дела, ни одна социальная технология не может быть эффективной, если она не предусматривает решения проблем охраны и укрепления здоровья молодёжи.

**Методология и методы исследования.** Здоровый образ жизни — это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

Специфика группы молодёжи заключается в том, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры молодёжи, отражает богатство душевного мира, жизненных целей и ценностных ориентации.