

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-513-6-4>

THE USAGE OF SOMATIC EXERCISES IN THE PROCESS OF WORK WITH PUPILS

ВИКОРИСТАННЯ СОМАТИЧНИХ ВПРАВ У РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Kurtova H. Yu.

*PhD in Pedagogical sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Sports,
T.H. Shevchenko National University
"Chernihiv Colehium"
Chernihiv, Ukraine*

Куртова Г. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спорту
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Filipov V. V.

*PhD in Pedagogical sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Sports,
T.H. Shevchenko National University
"Chernihiv Colehium"
Chernihiv, Ukraine*

Філіпов В. В.

*гандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спорту
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Smaliuha D. O.

*Postgraduate of the Department
of Sports,
T.H. Shevchenko National University
"Chernihiv Colehium"
Chernihiv, Ukraine*

Смалюга Д. О.

*аспірант кафедри спорту
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Постановка проблеми. Фізичне та емоційне виснаження пов'язане із постійним стресом притаманні сучасному ритму життя школярів, але в умовах сьогодення до цих стресових чинників додаються: напруження від війни, підвищення тривожності, емоційна нестійкість, втома від викликів у яких опинилося все українське суспільство.

В останній час велика кількість наукових досліджень розглядає питання психологічної підготовки, супроводу школярів та психологічної допомоги їм на різних етапах освітнього процесу, але наразі проблема психологічної профілактики і корекції емоційного стану учнів, на наш погляд, досліджена і висвітлена недостатньо.

Актуальність роботи. Численні дослідження доводять, що виконання соматичних вправ позитивно впливає на тих, хто пережив травму; успіх тілесно-орієнтованих підходів у груповому лікуванні також незаперечний [1, 2]. Соматичні методи є одними з найефективніших методів полегшення наслідків травми для людини при вимірюванні таких показників, як тривога, депресія, порушення сну та апетиту, мотивація і потреба у руховій активності.

Мета роботи: розглянути і запропонувати комплекс соматичних вправ, як засобу відновлення, формування психологічної стійкості, подолання стресу та його негативних наслідків.

Численні дослідження впливу емоцій на розумову діяльність людини говорять про те, що під дією позитивних емоцій працездатність підвищується на 30–40%, стимулюється розумово-пізнавальна активність, життя стає повноцінним та цікавим.

Більшість способів лікування травми застосовують метод розмови, проте з травмою в такому підході зцілення неможливе доти, доки ми не розглянемо важливу роль, яку відіграє тіло. Пітер Левін зазначає, що найбільший вплив емоції чинять на серцево-судинну систему. Сильний гнів і тривале роздратування сприяють порушенню роботи серця і розвитку такого захворювання, як гіпертонія. Позитивні емоції викликають прилив крові до шкіри, а також покращують склад крові. Емоції змінюють ритм дихання: від сильного тиску людина може задихатися. Люди, які постійно відчувають стрес, частіше страждають інфекційними захворюваннями верхніх дихальних шляхів, а у людей, які відчувають позитивні емоції, дихання стає легшим [3].

На думку П. Левіна у людини, яка пережила травму, в тій чи іншій мірі присутні 4 типи реакцій: підвищене збудження, звужена увага та сприйняття, дисоціація, і завмирання (нерухомість), часто пов'язане з почуттям безпорадності [2].

Рух є природною формою людського прояву і може використовуватися для вираження почуттів, думок, емоцій, ідей та станів. Вивільнення емоцій є важливим аспектом у реабілітації людей, бо накопичення негативних спогадів та емоцій, можуть призвести до хронічних захворювань, апатії, депресії, погіршення стану здоров'я.

У нашій роботі серед інших ми використовували методіку «Земля, повітря, вогонь і вода», яку пропонуємо для використання як приклад соматичних вправ для корекції психоемоційного стану школярів.

Учитель просить дітей по його команді зобразити один зі станів – повітря, землю, вогонь і воду.

Повітря. Учні починають дихати глибше, ніж зазвичай. Вони встають і роблять глибокий вдих, а потім видих. Кожен уявляє, що його тіло, наче велика губка, жадібно вбирає кисень з повітря. Усі

намагаються почути, як повітря входить в ніс, відчути, як воно наповнює груди і плечі, руки до самих кінчиків пальців; як повітря струменить в області голови, обличчя; повітря заповнює живіт, область тазу, стегна, коліна і прагне далі – до щиколоток, ступень і кінчиків пальців. Учні роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Можна запропонувати всім пару раз позіхнути. Спочатку це виходить швидше штучно, але іноді після цього виникає справжнє позіхання. Позіхання – природний спосіб компенсувати брак кисню. (Позіхання може використовуватися і по іншому: ви можете на початку запропонувати позіхати свідомо, щоб клас швидше «підбадьорився»).

Земля. Тепер учні повинні встановити контакт із землею, «заземлитися» і відчути впевненість. Учитель разом з учнями починає сильно тиснути на підлогу, стоячи на одному місці, можна топати ногами і навіть пару раз підстрибнути верх. Можна потерти ногами підлогу, покрутитися на місці. Мета – по-новому відчути землю, і завдяки цим тілесним враженням відчути більшу стабільність і впевненість.

Вогонь. Учні активно рухають руками, ногами, тілом, зображуючи язики полум'я. Учитель пропонує всім відчути енергію і тепло в своєму тілі, коли вони рухаються подібним чином.

Вода. Ця частина вправи становить контраст з попередньою. Учні уявляють собі, що кімната перетворюється в басейн, і роблять м'які, вільні рухи у «воді», слідкуючи за тим, щоб рухалися суглоби – кисті рук, лікті, плечі, стегна, коліна.

Висновки. Соматичні вправи – потужний інструмент пропрацювання тілесного та психологічного стану, травматичних подій, пошуку внутрішньої опори; спосіб активізувати нервову систему до фізичних навантажень або заспокоєння після стану стресу; урівноважити збудження і гальмування нервової системи.

Література:

1. Бессел Ван Дер Колк Тіло веде лік. Видавництво : Vivat, 2022. 624.
2. Пітер Левін Зцілення від травми. Київ : видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
3. Peter A. Levine In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books. 2010. 384 p.