DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).03

Білько Б. Є.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2489-0736

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

У статті подано результати анонімного опитування учнів старших класів закладів загальної середньої освіти м. Києва щодо наявності у них різних ознак стресу. Розкрито суть поняття стрес-асоційованих розладів, їх етіологічні чинники і патогенез, особливості прояву у дітей та молоді. Окреслено важливість вчасного розпізнавання стрес-асоційованих розладів у школярів старшої вікової групи. Представлено розгорнуту характеристику психологічних (когнітивних, емоційних), фізіологічних та поведінкових розладів у старших підлітків в умовах воєнного стану, визначено найбільш поширеніші з них. Показано, що стрес-асоційовані розлади у школярів здатні знижувати ефективність рухової діяльності, зумовлювати погіршення техніки виконання фізичних вправ, знижувати рухові можливості. Обґрунтовано необхідність дослідження проблеми раціональної організації рухової активності учнів, які мають стрес-асоційовані розлади.

Ключові слова: *учні старшої школи, стрес-асоційовані розлади, рухова активність, рухові здібності, фізичне виховання.*

Bohdan Bilko. Characteristics of stress-associated disorders of high school students under the conditions of marital state: survey results. *The article presents the results of an anonymous survey of high school students of general secondary education institutions in Kyiv regarding the presence of various signs of stress. The essence of the concept of stress-associated disorders, their etiological factors and pathogenesis, features of manifestation in children and youth are revealed. The importance of timely recognition of stress-related disorders in schoolchildren of the older age group is outlined. A detailed description of psychological (cognitive, emotional), physiological and behavioral disorders in older adolescents under martial law conditions is presented, and the most common of them are determined.*

It is assumed that the early diagnosis of the presence of stress and the study of its symptoms are the fundamental basis for building a rationally organized motor activity with the aim of building an individually oriented methodology for the development of motor abilities of schoolchildren with stress-associated disorders. It has been shown that stress-related disorders in schoolchildren can reduce the efficiency of motor activity, cause a deterioration in the technique of performing physical exercises, and reduce motor capabilities. The necessity of researching the problem of rational organization of motor activity of students with stress-related disorders is substantiated. It is proposed to consider the possibility of organizing such a movement regime that would take into account the gender, age and individual needs and characteristics of students, the nature of symptoms when planning the optimal parameters of movement loads for the purpose of developing movement abilities.

Key words: *high school students, stress-related disorders, motor activity, motor abilities, physical education.*

Постановка проблеми. Поняття стрес-асоційованих розладів включає у себе сукупність фізіологічних, психологічних (когнітивних, емоційних) та поведінкових симптомів різного ступеня тяжкості, що проявляються через надмірний стресор, психічну травму чи потенційно небезпечну ситуацію. Тенденція до зростання частоти появів стрес-асоційованих розладів у школярів є гострою проблемою сучасної освіти, оскільки вони є патологічними станами соматичного і ментального здоров'я, що руйнують природні механізми адаптації дитячого організму та призводять до різних деструктивних наслідків.

Ця проблема є критичним викликом для сучасної системи фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, оскільки стрес-асоційовані розлади у школярів суттєво впливають на їхні рухові здібності та функціональні можливості через порушення у роботі серцево-судинної, дихальної систем, погіршення координації, м'язову слабкість, фізичне перенапруження та зниження працездатності, що прямо відбивається на руховій активності та рухових можливостях учнів. Водночас стрес-асоційовані розлади викликають хронічне перенапруження м'язів і, порушуючи природний баланс між гальмуванням та збудженням, знижують ефективність рухової діяльності. Постійний м'язовий спазм обмежує рухливість, погіршує кровообіг та призводить до больових синдромів, проте керована м'язова робота є головним інструментом для відновлення психічних та фізичних сил організму, налагодження ефективної м'язової діяльності.

Оздоровчо-розвивальний ефект фізичних вправ у процесі фізичного виховання школярів, які мають стрес-асоційовані розлади, забезпечується через організацію такого рухового режиму, що враховував би статево-вікові та індивідуальні потреби і особливості учнів, наявність певної симптоматики при плануванні оптимальних параметрів рухових навантажень. Відтак рання діагностика наявності стресу та вивчення його симптоматики є фундаментальною основою для раціонально організованої рухової активності з метою розробки індивідуально орієнтованої методики розвитку рухових здібностей школярів зі стрес-асоційованими розладами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження фізіології стресу показують, що гострий надмірний, хронічний або посттравматичний стрес переводить організм із режиму адаптації в режим декомпенсації [2]. Стрес-асоційовані розлади мають прямий та глибокий зв'язок із психофізичними кондиціями людини, діючи як тригер для

декомпенсації організму та зниження його функціональних і психічних можливостей. При цьому фізична декомпенсація виявляється через хронічну втому, м'язову слабкість, зниження фізичних кондицій - витривалості, сили та координації, тоді як психічна декомпенсація зумовлює зниження психоемоційної стійкості, когнітивні порушення.

Дослідження Н. Бишевець, О. Андрєєвої та ін. [1] підтверджують, що фізичні вправи є ефективним засобом профілактики стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти. Дослідження Rebar et al. [3] продемонстрували значні переваги рухової активності у запобіганні стрес-асоційованих проявів та зниженні дії стресу на організм школярів. Дослідженням O. Tymoshenko, Zh.Domina, O.Pliushchakova et al. [4] встановлено, що регулярні фізичні навантаження сприяють злагодженій роботі нервової та м'язової систем, зменшуючи негативний фізіологічний вплив стресу на організм здобувачів освіти.

Мета дослідження – виявити наявність стрес-асоційованих розладів та дослідити їх особливості в учнів старшого шкільного віку.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 118 учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти м. Києва, з яких 64 хлопця та 54 дівчини. Методологія дослідження включає застосування теоретичних та соціологічних методів, зокрема аналіз і узагальнення даних педагогічної теорії, опитування школярів. Дослідження мало відкритий характер, школярі та їх батьки були попереджені та погодили участь дітей у ньому. Опитування було анонімним задля отримання максимально чесних і об'єктивних даних щодо наявності тих чи інших проявів стрес-асоційованих розладів у школярів без ризику розголошення персональних даних. Опитування проводилося за допомогою Google-форми протягом березня-квітня 2026 року, обробка отриманих даних здійснювалася на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене опитування серед старшокласників обох статей показало, що тільки 6,8% дівчат та хлопців вказали на відсутність у них жодного симптому стресу, тоді як відповідно 93,2% старших підлітків мають різні стрес-асоційовані розлади фізіологічного, психологічного чи поведінкового характеру. З'ясовано, що школярі найбільше відчувають розлади психологічного (емоційного та когнітивного) характеру.

Так, щодо емоційних та когнітивних симптомів, то 39,7% опитуваних відмічають похмурий настрій, 37,9% - труднощі зосередження уваги, 36,2% респондентів наголошують на переважанні негативних думок, складності у прийнятті рішення або навпаки, тривалі коливання у виборі, імпульсивність мислення та поспішність у прийнятті рішень; постійне відволікання уваги та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми мають по 31,0% старших підлітків відповідно; щодо дратівливості, нападів гніву, агресії, то їх наявність підтверджують 25,9% старших підлітків, про погіршення пам'яті, часті помилки, збої в обчисленнях, занепокоєння, підвищену тривожність, зменшення почуття впевненості в собі зазначають по 24,1% школярів, стільки ж учнів відчувають апатію до навколишнього; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою присутні у 22,4% учнів та учениць старшої школи, цинічний і недоречний гумор, почуття відчуженості, самотності — у 20,7% дітей старшого шкільного віку, низьку продуктивність діяльності, пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого зафіксували 19,0% учнівської молоді, втрата інтересу до життя, погіршення логіки мислення, емоційна байдужість притаманні 15,5% старших підлітків, погані сни, кошмари, відчуття постійної туги, депресія, — 13,8% учнів старших класів відповідно, страх смерті — 5,2% опитаних.

Щодо поведінкової симптоматики, то на хронічне недосипання вказують 31,0% учнів, втрату апетиту чи переїдання помічають 25,9% старшокласників, порушення сну або безсоння — 24,1% хлопців та дівчат, метушливість, неможливість всидіти на місці відмічають 20,7% старших підлітків обох статей, зростання помилок при виконанні звичних дій, більш швидку або уповільнену мову фіксують у себе 13,8% опитуваних, збільшення конфліктних ситуацій у школі, сім'ї чи оточенні, зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями відзначають 12,1% респондентів, асоціальна, конфліктна поведінка наявна у 8,6% старших підлітків, втрата уваги до свого зовнішнього вигляду притаманна 6,9% учнів, підозрілість — 5,9% старшокласників, поява нових шкідливих звичок — 1,7% учасників дослідження.

Особливий інтерес викликає характеристика фізіологічної симптоматики стрес-асоційованих розладів у старшокласників. Так, підвищену стомлюваність відзначили 25,9% хлопців та дівчат, на відчуття напруження у м'язах скаржаться 24,1% учасників дослідження, на болі у різних частинах тіла невизначеного характеру (ідіопатичний біль) вказують 20,7% здобувачів освіти, на перманентний головний біль, зниження імунітету, часті нездужання вказують 13,8% школярів, поява алергії чи шкірних висипань наявна у 12,1% респондентів, часті запаморочення відмічають 10,3% старших учнів, порушення координації рухів, різкі коливання у масі тіла, підвищену пітливість, тремтіння в руках, судоми помітили 8,6% опитуваних, по 6,9% учасників опитування зазначають про підвищення чи зниження артеріального тиску, порушення свободи дихання; порушення процесів травлення, прискорений або неритмічний пульс характерним є для 3,4% учнів.

Водночас серед фізіологічних проявів окремо можна виділити такі, що безпосередньо впливають на опорно-руховий апарат та функціональні можливості організму школярів, знижуючи рівень прояву як кондиційних, так і координаційних рухових здібностей. Так, постійне м'язове напруження виснажує м'язи, викликаючи м'язову втому, слабкість і зниження силових, швидкісно-силових показників та фізичної працездатності. Біль невизначеної етіології (ідіопатичний біль) — це больові відчуття, причину яких складно встановити або класифікувати через відсутність явних органічних ушкоджень тканин та органів, проте вони викликають спазми м'язів, що обмежує рухливість та підвищує ризик травм.

Через комплексну реакцію організму, яка задіює мозок, гормони та м'язову систему, виснажує нервову систему, призводить до неузгодженості в їх роботі, внаслідок чого відбувається порушення міжм'язової та

внутрішньом'язової координації. Це, зі свого боку, сприяє погіршенню дрібної моторики та звичної плавності рухів, зниженню ефективності виконання складнокоординаційних вправ, точності і координованості рухів, рівноваги.

Кардіореспіраторні прояви (порушення свободи дихання, прискорений чи неритмічний пульс) здатні знижувати аеробні можливості організму та загальну витривалість.

Зважаючи на це, особи, які відчувають описані симптоми, можуть відрізнятися низьким рівнем рухової активності, зниженими руховими та функціональними можливостями організму.

Водночас окремі стрес-асоційовані розлади когнітивного характеру, зокрема погіршення пам'яті, концентрації та стійкості уваги, погіршення логіки мислення, складність прийняття рішення можуть зумовлювати погіршення техніки виконання фізичних вправ, знижувати результативність у видах рухової активності ситуативного характеру (єдиноборства, спортивні ігри тощо).

Отже, узагальнюючи результати опитування становлено найбільш поширені стрес-асоційовані розлади емоційного, когнітивного, поведінкового та фізіологічного характеру у сучасних старшокласників (табл.1).

Таблиця 1

Найбільш поширені стрес-асоційовані розлади в учнів старшої школи

Характер стрес-асоційованих розладів	Симптоми
Емоційний	пригніченість байдужість, гнів, тривожність, виснаження
Когнітивний	зниження уваги, погіршення пам'яті, порушення логіки мислення, складність сприйняття інформації, прийняття рішень
Поведінковий	агресія, конфліктна поведінка, апатія, метушливість
Фізіологічний	постійна втома, ідіопатичний біль, відчуття напруги у м'язах

Так, серед емоційних стрес-асоційованих розладів у старших підлітків найчастіше зустрічаються симптоми пригніченості байдужості, гніву, тривожності та виснаження; когнітивні стрес-асоційовані розлади, що найчастіше фіксуються серед старшокласників, є такі: зниження уваги, погіршення пам'яті, порушення логіки мислення, складність сприйняття інформації, прийняття рішень; розповсюдженими поведінковими розладами, спричиненими стресом, є агресія, конфліктна поведінка, апатія, метушливість; фізіологічними проявами – постійна втома, ідіопатичний біль у різних частинах тіла, відчуття напруги у м'язах.

Фізичні вправи є одним із найефективніших природних медіаторів для запобігання та подолання стрес-асоційованих розладів (тривожних станів, депресій, м'язової слабкості тощо). Систематичні фізичні навантаження допомагають стабілізувати нервову систему та зменшити негативний фізіологічний вплив стресу на організм. Висновки, отриманих у результаті опитування, зумовлюють необхідність дослідження проблеми раціональної організації рухової активності учнів, які мають стрес-асоційовані розлади.

Попри те, що у сучасній педагогічній теорії та практиці існують окремі дослідження щодо збереження ментального й фізичного здоров'я дітей та молоді в умовах підвищеного рівня стресу за допомогою фізичних вправ, формування навчальної адаптації та стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану у процесі фізичного виховання, питання розвитку рухових здібностей учнів старшої школі зі стрес-асоційованими розладами є недостатньо дослідженим і потребує окремих наукових розвідок.

Висновки. Отже, у результаті опитування встановлено наявність стрес-асоційованих розладів у старших школярів, досліджено найбільш поширені прояви емоційного, когнітивного, поведінкового та фізіологічного характеру. Показано, що стрес-асоційовані розлади у школярів здатні знижувати ефективність рухової діяльності, зумовлювати погіршення техніки виконання фізичних вправ, знижувати рухові можливості. Це обґрунтовує необхідність підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи, які мають стрес-асоційовані розлади, шляхом організації такого рухового режиму, що враховував би статево-вікові та індивідуальні потреби і особливості учнів, характер симптоматики при плануванні оптимальних параметрів рухових навантажень з метою розвитку рухових здібностей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробки індивідуально орієнтованої методики розвитку рухових здібностей школярів зі стрес-асоційованими розладами у процесі фізичного виховання.

Література

1.Бишевець Н., Андрєєва О., Шинкарук О., Дутчак М., Яковенко О. Ефективність засобів рухової активності в профілактиці стресасоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Sport Science Spectrum.* 2024. Vol. 3. С. 3–10. https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-3-1

2.Gorbachenko V.A., Olianin V.V., Lukyanets O.O. Physiological mechanisms of stress and post-traumatic stress disorder. *Physiological Journal.* 2024, Vol. 70(6). P. 98-109. https://doi.org/10.15407/fz70.06.098

3.Rebar A.L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M.J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev.* 2015. Vol. 9(3). P. 366-78. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901

4.Tymoshenko O.V., Domina Zh.H., Pliushchakova O.V., Tymchyk M.V., Omelchuk O.V., Prots R.O., Myzdrenko O.M. Accelerating the adaptation of first-year students to university studies by means of motor activity. *Acta Balneologica.* 2026. Vol. 68 (1). P. 14-19. https://doi.org/10.36740/ABAL202601102

Reference

1.Byshevets N., Andrieieva O., Shynkaruk O., Dutchak M., Yakovenko O. Efektyvnist zasobiv rukhovoi aktyvnosti v profilaktytsi stresasotsiiovanykh staniv zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho chasu [The effectiveness of physical activity in the prevention of stress-associated conditions in higher education students in wartime conditions.]. Sport Science Spectrum. 2024. Vol. 3. С. 3–10 https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-3-1 [In Ukrainian].

2.Gorbachenko, V.A., Olianin, V.V., Lukyanets, O.O. (2024). Physiological mechanisms of stress and post-traumatic stress disorder. *Physiological Journal*, 70(6), 98-109. https://doi.org/10.15407/fz70.06.098

3.Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. Health Psychology Review, 9(3), 366–378. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901

4.Tymoshenko, O.V., Domina, Zh.H., Pliushchakova, O.V., Tymchyk, M.V., Omelchuk, O.V., Prots, R.O., Myzdrenko, O.M. (2026). Accelerating the adaptation of first-year students to university studies by means of motor activity. *Acta Balneologica*, 68 (1), 14-19. https://doi.org/10.36740/ABAL202601102

Стаття надішла до редакції / Received 27.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).04

Бородіна О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-2777-2508
Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-4870-4248
Шевченко О.С.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0009-0002-8765-9926

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ AIRTRACK І AIRROLL

У статті розглянуто особливості організації тижневого циклу тренувальних занять юних акробатів на етапі початкової підготовки з використанням надувних тренажерів AirTrack і AirRoll та елементів батутної підготовки. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, удосконалення техніки виконання акробатичних елементів і забезпечення безпечних умов для дітей. Розроблено структуру трьох тренувальних днів (понеділок, середа, п'ятниця), кожен із яких має певну методичну спрямованість: адаптаційно-підготовчу функцію, підвищену координаційну складність та закріплення навичок із розвитком силових якостей. Використання AirTrack і AirRoll сприяє розвитку координації, рівноваги, стабілізації корпусу та технічно правильному виконанню стрибків. Запропонована структура циклу забезпечує поступове ускладнення завдань та ефективне формування фізичних і технічних якостей юних акробатів.

Ключові слова: *акробатика, надувне тренувальне обладнання, інновації, фізична підготовка, технічна підготовка.*

Borodina Oksana,, Zhukovsky Yevheniy, Shevchenko Oleksiy. Features of organizing training classes for young acrobats using AirTrack and AirRoll. *This article examines the features of organizing a weekly training cycle for young acrobats at the initial preparation stage, incorporating modern auxiliary equipment, specifically inflatable training devices such as AirTrack and AirRoll, along with elements of trampoline training. The relevance of the study is determined by the need to improve the effectiveness of the training process in youth sports acrobatics, enhance the methodology for developing basic acrobatic skills, improve movement coordination, balance, flexibility, and jumping ability, and create safe conditions for children during the early stages of athletic preparation.*

The aim of the study was to develop and scientifically justify the structure of a weekly training cycle for young acrobats, using inflatable training aids to facilitate comprehensive development of athletes' physical and technical abilities. The research employed methods including the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, synthesis of coaching experience, and modeling of the training process structure.

The article presents a proposed structure of the weekly microcycle, consisting of three training sessions (Monday, Wednesday, and Friday), each with its own methodological focus and specific load characteristics. Monday's session serves an adaptation and preparatory function, emphasizing repetition of basic movements and gradual athlete engagement in the training process. Wednesday is characterized by increased coordination complexity, expanded technical content, and the inclusion of paired exercises and choreographic training. Friday has a consolidating and reinforcing focus, combining previously learned elements into more complex sequences and including additional exercises for the development of strength.

The use of AirTrack and AirRoll within the training sessions ensures safer execution of acrobatic exercises, development of correct jumping technique, improvement of coordination and core stabilization, and provides conditions for progressive task difficulty. The proposed structure of the weekly training cycle effectively promotes the development of technical proficiency, physical qualities, and overall performance of young acrobats within the youth sports system.

Keywords: *acrobatic, inflatable training equipment, innovations, physical preparation, technical training.*