МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

зберігати мотивацію. Водночас соціальний тиск, очікування з боку оточення і конкуренція можуть створювати додатковий стрес, який впливає на емоційний стан спортсмена. Розвиток здатності до конструктивного сприйняття критики і ефективного управління стресом є важливими складовими психологічної підготовки, які допомагають спортсменам зберігати баланс між зовнішніми вимогами і власними цілями [2, 3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що емоційно-вольова сфера спортсменів з єдиноборств є багатогранною і складною, але водночас надзвичайно важливою для їхнього успіху. Розвиток таких якостей, як самоконтроль, стійкість, мотивація і адаптивність, дозволяє спортсменам ефективно діяти в умовах високого напруження, долати труднощі і досягати високих результатів. Психологічна підготовка, яка включає тренування емоційно-вольових якостей, є невід'ємною частиною підготовки борців, що допомагає їм не лише досягати спортивних вершин, але й ставати більш гармонійними особистостями.

Список використаних джерел:

1. Дундун, Ч., Бондар, А., & Шаоин, Л. (2024). Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*, 3(33), 83-96. https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.08

2. Константинов, Д. С. (2023). Особливості молодших школярів як підгрунтя розвитку фізичних якостей засобами вільної боротьби. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 15-21. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-02

3. Соколова, Г. Б., Тодоров, П. І., Вєнік, К. Ю. (2021). Психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. *Габітус,* 32, 116–119. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.19

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЬОВАНОСТІ ТА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Третьяк Марія Володимирівна
студентка 1 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Челнокова Марія Сергіївна
старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасному суспільстві підлітки часто стикаються з проблемами соціальної ізоляції та булінгу, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан, фізичне здоров'я та соціальну адаптацію. Фізична рекреація виступає ефективним засобом профілактики цих явищ, сприяючи формуванню позитивного мікроклімату, розвитку комунікативних навичок та зниженню рівня агресії серед молоді.

Розгляд організаційно-методичних засад використання фізичної рекреації для запобігання соціальній ізоляції та булінгу є актуальним завданням сучасної педагогіки та психології.

Соціальна ізоляція визначається як стан, при якому індивід відчуває брак соціальних контактів та підтримки, що може призвести до психоемоційних розладів та девіантної поведінки [1, с. 34-39].

Серед причин соціальної ізоляції підлітків виділяють:

- Низький рівень комунікативних навичок.
- Занижену самооцінку.
- Відмінності від групових норм (зовнішність, інтереси, соціальний статус).
- Фізичні або психічні особливості розвитку.

Наслідками соціальної ізоляції можуть бути депресія, тривожність, суїцидальні думки та поведінка, а також зниження академічної успішності.

Булінг – це систематичне цькування, приниження або агресивні дії щодо окремої особи з метою завдання їй моральної або фізичної шкоди [4, с.126-131].

Форми булінгу включають:

- Фізичний булінг - побиття, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень.
- Вербальний булінг - образи, принизливі коментарі, погрози.
- Соціальний булінг - ігнорування, виключення з групи, поширення чуток.
- Кібербулінг - цькування через інтернет, соціальні мережі, мобільні додатки.

Дослідження показують, що булінг може призвести до серйозних психічних розладів, зниження самооцінки та навіть суїцидальних спроб серед підлітків. Особливо вразливими є діти з особливими освітніми потребами, які частіше стають жертвами булінгу через свою відмінність від однолітків [3, с. 56-63].

Фізична рекреація охоплює різноманітні форми активного відпочинку, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я [2].

Вона виконує важливі функції у профілактиці соціальної ізоляції та булінгу:

- Розвиток соціальних навичок: участь у командних видах спорту сприяє формуванню комунікативних здібностей, вмінню працювати в команді та вирішувати конфлікти.
- Підвищення самооцінки: досягнення у спортивних заходах допомагають підліткам відчути власну значущість та впевненість у собі.
- Зниження рівня агресії: фізична активність сприяє вивільненню негативної енергії та емоцій, що зменшує ймовірність агресивної поведінки.
- Інклюзія та прийняття: спільні спортивні заходи об'єднують дітей з різними можливостями, сприяючи толерантності та взаємоповазі.

Види фізичної рекреації, ефективні у профілактиці булінгу:

✓ Командні види спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Ці види діяльності вчать підлітків співпраці, довірі та взаємопідтримці.

✓ Рекреаційні ігри та квести: сприяють залученню всіх учасників, незалежно від їх фізичної підготовки, та формують почуття єдності.

✓ Йога та медитативні практики: допомагають знизити рівень стресу та тривожності, покращують емоційний стан.

✓ Танцювальні та аеробні програми: сприяють самовираженню, покращують настрій та фізичну форму.

✓ Туристичні походи та екскурсії: туристичні походи сприяють розвитку взаємодопомоги, лідерських якостей та довіри серед підлітків. Спільні труднощі та досягнення в природних умовах сприяють згуртуванню колективу та зменшенню конфліктів [8, с. 68-75].

✓ Бойові мистецтва та самозахист: вивчення технік самозахисту (дзюдо, карате, тхеквондо) не лише допомагає підліткам відчути впевненість у власних силах, а й сприяє розвитку самодисципліни, стриманості та поваги до інших. Важливим аспектом є навчання правильного використання сили – не для агресії, а для захисту [9, с. 89-94].

✓ Групові заняття фітнесом та аеробікою: участь у групових заняттях сприяє розвитку командного духу, комунікативних навичок та підвищенню самооцінки. Відсутність змагального елементу дозволяє всім учасникам відчувати себе рівноправними членами групи, що знижує ризик булінгу

[10, с. 379 – 401].

✓ Водні види активностей (плавання, веслування, водне поло): водні види спорту зміцнюють фізичне здоров'я, покращують координацію рухів та сприяють психологічному розслабленню. Спільна діяльність у водному середовищі вимагає високого рівня взаємодії, що формує довіру та взаємоповагу між учасниками [10, с. 379 – 401].

✓ Волонтерська діяльність у сфері фізичної рекреації: організація заходів для молодших школярів або дітей з особливими освітніми потребами сприяє формуванню відповідальності, емпатії та соціальної згуртованості серед підлітків. Така діяльність

допомагає змінити негативні моделі поведінки та сприяє інтеграції ізольованих осіб у колектив [11, с.13 –148; 12, с.468 – 478].

- ✓ Розробка спеціальних програм фізичної рекреації: створення комплексних програм із залученням різних видів активностей для формування позитивного соціального середовища у навчальних закладах. Важливо враховувати інтереси підлітків та їхні індивідуальні особливості [5, с.12-18].
- ✓ Залучення психологів та соціальних педагогів: психологічна підтримка підлітків, які стикаються із соціальною ізоляцією та булінгом, сприятиме ефективному використанню фізичної рекреації для їх соціалізації та адаптації [5, с.12-18; 7].
- ✓ Популяризація активного способу життя серед підлітків: важливо проводити мотиваційні зустрічі, спортивні свята, марафони та змагання, які сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності [11, с.13 –148].
- ✓ Створення інклюзивного середовища у спортивних секціях та клубах: розвиток толерантності та рівності серед підлітків через спільні заняття фізичною рекреацією допоможе зменшити прояви дискримінації та булінгу [11, с.13 –148].
- ✓ Роль педагогів у формуванні безпечного середовища: викладачі фізичної культури та тренери повинні володіти знаннями щодо профілактики булінгу та використовувати інтерактивні методи навчання для сприяння соціальній інтеграції учнів [6,7].

Фізична рекреація є ефективним інструментом для запобігання соціальній ізоляції та булінгу серед підлітків. Вона сприяє розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня агресії та підвищенню самооцінки учнів. Важливим є систематичне впровадження фізичної активності у виховний процес, враховуючи потреби та інтереси сучасної молоді.

Список використаних джерел:

1. Адаменко О.Г. "Фізична рекреація як засіб формування соціальної згуртованості". Журнал "Фізична культура і здоров'я", 2021. – с. 34-39.
2. Гончаренко Є. В., Когут І. О. «Роль спорту у формуванні соціального капіталу: від теорії до практики» Стаття https://www.researchgate.net/publication/376822322_Rol_sportu_u_formuvanni_socialnogo_kapitalu_vid_teorii_do_praktiki
3. Іванченко Л.П. "Соціально-психологічні механізми адаптації підлітків у колективі". Київ, 2018. – с. 56-63.
4. Лушпай Л. І. «Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення» (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). Українознавчий альманах. 2010. Вип. 4. с.126-131.
5. Міністерство освіти і науки України. «Методичні рекомендації щодо формування безпечного середовища у школах». Київ, 2023. – с.12-18.
6. Нохріна І. Бондар В. Ліах Тетяна «Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти» Стаття https://www.researchgate.net/publication/375915384_SISTEMNIJ_PIDHID_DO_PROFILAKTIKI_BULINGU_V_ZAKLADI_ZAGALNOI_SEREDNOI_OSVITI
7. Офіційний сайт ЮНІСЕФ: https://unicef.org/ukraine
8. Петренко О.В. «Психологічні аспекти булінгу в підлітковому середовищі». Науковий журнал «Освіта і суспільство», 2020. – с. 68-75.
9. Сидоренко В.М. «Бойові мистецтва та їхній вплив на психофізичний стан підлітків». Львів, 2017. – с. 89-94.
10. Einarsen S. Harassment and bullying at work: a review of the Scandinavian approach. Aggression and Violent Behavior, 4(5), 2000. p. 379 – 401.
11. Rose C.A., Espelage D.L. Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. Behavioral Disorders. 2012. Vol. 37 (3). p. 133 – 148.
12. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint.pdf с. 468 – 478.