14. Rhodes Ryan E., et al. Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020, 17: 1-31.

15. Sampasa-Kanyinga Hugues, et al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020, 17: 1-16.

16. Tay Zoey, et al. Results from the Singapore 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness, 2023, 21.1: 20-25.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).28
УДК 373.015.31 :796]:159.944.

Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет Імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-4330-304X

СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УСУНЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УЧНІВ

У статті висвітлено проблему виникнення кризових станів як емоційних та інтелектуально дезорганізованих, що виникають у результаті дії декількох факторів, серед яких травматичний (ненормативний), пов'язаний з воєнними діями на території України має найбільш негативний вплив на дітей, зокрема учнів закладів загальної середньої освіти. Схарактеризовано кризові стани, що виникають у відповідь на психотравму та /або стресову ситуацію. З'ясовано, що одним із засобів підтримки психологічного стану та виходу з кризи науковці вважають фізичну культуру і спорт, які мають в основі організацію певного середовища: макро-мезо- та мікросоціального. Обґрунтовано, що мікросоціальне середовище, яке представлене закладами освіти, спортивними школами, клубами, секціями має значний вплив у подоланні кризових станів в учнів закладів загальної середньої освіти, а фізична культура і спорт є саме тим засобом, що допомагає долати внутрішні емоційні напруження, зміцнює здоров'я – психічне, фізичне, ментальне.

Ключові слова: *кризовий стан, кризова ситуація, стрес, емоційне напруження, фізична культура і спорт, здоров'язбережувальні технології, учні закладів загальної середньої освіти.*

T. Nadimyanova Creating a favorable educational environment by means of physical education to eliminate crisis conditions in students of general secondary education institutions

The article highlights the problem of crisis states as emotional and intellectually disorganized, resulting from several factors, including traumatic (non-normative), associated with hostilities in Ukraine has the most negative impact on children, including students of general secondary education. Crisis states that occur in response to psychotrauma and /or stressful situation are characterized. It has been found that one of the means of maintaining the psychological state and out of the crisis, scientists consider physical culture and sports that are at the heart of the organization of a particular environment: macrosocial environment (at the state level); mesosocial (at the regional level) and microsocial (schools, sports clubs, sections) The desire of students to play physical culture and sports did not lose their importance. It is substantiated that the microsocial environment, which is represented by educational institutions, sports schools, clubs, sections, has a significant impact in overcoming crisis states in students of general secondary education institutions, and physical culture and sports are exactly the means that helps to overcome internal emotional stresses, promotes health. This level of organization of physical education in the context of health-saving technologies should be realized, in our opinion, in certain areas: cognitive-value and behavioral.

Keywords*: crisis, crisis situation stress, emotional tension, physical culture and sports, health -saving technologies, students of general secondary education.*

Постановка проблеми. Життя людини у будь-які часи буття сповнене труднощами, змінами, подекуди не найкращими, втратами, хвилюваннями, що не можуть не позначитись на її здоров'ї. Кількість труднощів, з якими сучасна людина, що живе в Україні стикається за останні роки, суттєво зросла. Збільшення числа потенційних небезпек через технологічний прогрес, розширення людської сфери діяльності в усіх галузях, соціально-політична напруженість, і, врешті решт, війна – ставлять до особистості надзвичайно великі вимоги. У цьому зв'язку підготовка людини до діяльності в несприятливих умовах має не аби яке значення, що й визначає інтерес до неї з боку спеціалістів багатьох галузей – соціологів, психологів, педагогів, медиків та ін.

Найбільш незахищеними перед проблемами, які постали останніми роками, є діти та учнівська молодь. Проведені останніми роками моніторинги, спостереження, дослідження, що стосуються різних аспектів виголошеної проблеми та її аналізу, систематизації, інтерпретації фактичного матеріалу, а також практичних рекомендацій, доводять, що кількість дітей різного віку, що опинились у кризових ситуаціях, значно зросла упродовж останіх років. За даними Представництва ЮНІСЕФ в Україні у період з 2023 по 2024 роки приблизно 1,5 мільони дітей знаходились у стані ризику розвитку депресії та тривожності, спричинених кризовим станом. «Такі фактори, як часті обстріли, розлука з сім'єю та

друзями, закриття шкіл і вплив насильства, сприяють погіршенню їхнього добробуту. Близько 250 тис. дітей регулярно переживають обстріли, що робить їх вразливими до посттравматичних стресових розладів (ПТРС) [6]

Кризовий стан, як емоційний і розумово дезорганізований стан особистості, більшою мірою виникає як результат одночасної дії декількох факторів, здатних травмувати психічний, фізичний стан людини. Як відомо, кризові стани спричиняються життєвими обставинами і стресовими подіями, для подолання яких у людини немає наявних ресурсів, тому вони завжди пов'язані з необхідністю вироблення нових способів поведінки і ставлення до життя. Криза у перекладі з грецької (krisis) означає «рішення, поворотний пункт, результат»[4, с. 462]. Кризова ситуація у загальному вигляді може бути визначена як переламний момент, переворот, рішуча пора перехідного стану.

Схильність до кризових станів особливо відчутна у дітей, підлітків, людей похилого віку. Психологи стверджують, що будь-яка криза у житті людини має свій глибокий зміст і задачі, розв'язавши які можна стати сильнішим, впевненішим, мудрішим, засвоїти корисні навички, внести більше розуміння та гармонії у стосунки з іншими людьми та у своє власне життя. Дітям особливо важко самотужки подолати кризові стани, які супроводжуються у більшості стресами. Стрес – це стан сильного і тривалого напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне навантаження. Незначні стреси неминучі, інша справа, коли мова йде про сильний стрес. Він негативно впливає на продуктивність будь-якого виду діяльності, порушує нормальну роботу усіх систем організму. Особливо відчутними стреси постають для дітей та учнівської молоді. Сприйняття дитиною ситуації, яка для неї є вражаючою, інтерпретація подій, в яких знаходяться школярі можуть або згубно вплинути на психіку, або надати сили для подолання стресової ситуації. Вирішальне значення має невідкладна комплексна підтримка, як з боку психологів, так і педагогів, які навчають, виховують, впливають на розвиток дитячої особистості. Важливим у цьому контексті виступає фізкультурно-спортивна діяльність, адже організація системи фізичного виховання учнівської молоді розглядається не лише з позиції здоров'язберігаючих технологій, але й психолого-педагогічної.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання організації допомоги і підтримки учнів різного віку, що опинились у кризових ситуаціях, не нове. Особливим воно видається у сьогоденні, коли значно зросла кількість населення України, що потребує психологічної, емоційної підтримки. Серед них – діти різного віку, що знаходиться у кризовому стані, з характерними переживаннями сильних негативних емоцій – тривоги, суму, гніву, почуття безпорадності.

Питання психологічної допомоги та покращення психологічного здоров'я особистості у кризових та посткризових умовах піднімались у працях Вахоцької І., Гранкіної-Сазонової Н., Король В., Шеленкової Н. та ін. Ціннісний аспект фізичної культури та спорту у подоланні кризових станів досліджували Буц А., Дорош М., Латишева Н., Мороз О., Петрова Н., Топчієва Г. та ін. Наукові доробки Г. Безверхньої, А. Кокотєєвої, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Прокоф'євої, О. Савченко, В. Цибульської, М. Фідірко та багатьох інших вітчизняних дослідників сприяють накопиченню знань щодо пріоритетності ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, які мають значний позитивний вплив на особистість у подоланні кризового стану.

Мета статті полягає у висвітленні проблеми подолання кризових станів в учнів закладів загальної середньої освіти засобами фізичного виховання

Виклад основного матеріалу. Високий рівень тривожності та емоційне напруження, які діти будь-якого віку переживають останніми роками, викликані сумнозвісними подіями, що відбуваються в Україні. Емоційне напруження може проявлятись по-різному: у формі апатії, депресії, замкнутості, відлюдькуватості, небажанні вірити у добро. З проявами такого внутрішнього стану учнів стикаються вчителі, шкільні психологи, батьки. Порушення внутрішньої рівноваги може стати причиною агресивної поведінки учнів. До прикладу, діти, які відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб, надто боляче реагують на саме формулювання «ВПО», не просто звикають до нового учнівського колективу, через боязнь бути не зрозумілими у новому колективі, прагнуть отримувати знання у форматі он-лайн тощо. Злість, небажання слідувати правилам, які створюють уклад життя, замкнутість, неадекватна реакція на справедливі зауваження тощо можуть бути наслідками пережитих життєвих ситуацій. Складний психоемоційний стан можуть загострити й без того яскраво виражені ознаки вікових особливостей учнів – протиріччя, протиставлення себе дорослим, бунтарство, емоційна нестабільність та ін. мають негативні наслідки у подальших стосунках між учнями й педагогами.

Відомо, що кризові ситуації поділяються на певні категорії:

– травматичні кризи, до яких належать криза цілісності, втрати, еміграція, насилля у всіх проявах, катастрофи, війна. Такі кризи називають ненормативними;

– кризи становлення, що по'язані з дорослішанням (зміна діяльності у період дитинства, вступ до школи, закладу вищої освіти, прийом на роботу (або звільнення). Це кризи нормативні.

– кризи розвитку і кризи життя, що пов'язані з поступовими неминучими змінами у житті кожної людини – кризи дитячого віку, підліткового, юнацького, середнього віку, передпенсійного віку, старості. Ці кризи також належать до нормативних.

Для людини, й перш за все – дитини, яка знаходиться у кризовому стані, характерними є переживання сильних негативних емоцій – тривоги, суму, гніву, почуття безпорадності. Такі негативні емоції пов'язані з тим, що дитина на початкових стадіях кризи відчуває безвихідь. Невирішення кризових ситуацій можуть призвести до прояву неадекватної поведінки.

Незалежно від визначення змісту кризових ситуацій, можна стверджувати, що існують два основних варіанти виходу людини з кризового стану:

конструктивний, який пов'язаний із збільшенням адаптивних можливостей людини, і набув новий життєвий досвід у результаті активної взаємодії з кризою;

деструктивний, який розвивається у тому випадку, коли вихід з кризи не знайдено, а депресивний стан посилюється в залежності від не розв'язаної ситуації

Найбільше часу діти, звісно, проводять у школі. Вчитель, звертаючи увагу на раптову зміну у поведінці і діяльності учня, може вчасно визначити, що дитина знаходиться у стресовому стані, на який вплинула кризова ситуація. Зацікавленість вчителя й готовність підтримати учня можуть стати опорою для школяра в складній життєвій ситуації.

Безумовно, що вчителеві складно залишатись спокійним навіть тоді, коли він знає і розуміє істинну ситуацію негативної поведінки учня. Дитина що знаходиться у кризовому стані, не хоче образити або роздратувати своєю поведінкою чи діями – вона намагається впоратися з психологічними труднощами через непослух, впертість. Це має усвідомлювати вчитель, або той, хто намагається змінити життя дитини на краще, відволікти її від непередбачуваних вчинків та обставин. Потрапивши у ситуацію емоційного та розумового стресу, учень вимагає значної зміни уявлення про світ, про себе. І це має відбуватися за доволі короткий проміжок часу. Здебільшого таке переосмислення тягне за собою зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Особистість, що знаходиться у кризовому становищі, на може залишатись такою, як була, тобто, їй не вдається осмислити свій актуальний стан, який можна назвати психотравмуючий. Кризовий стан учня – це психологічний стан, що виник у відповідь на суб'єктивно значущу психотравму та стресову ситуацію, яка вже виникла або існує загроза її виникнення. Серед кризових станів виокремлюють фізіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові.

У нашому контексті емоційні та поведінкові кризові стани, які відчувають сьогодні діти, найбільше впливають на їхнє життя.

Емоційний кризовий стан характеризують:

- пригнічений або посилений стан тривожності, соціальна дезадаптація, неможливість адекватно взаємодіяти з оточуючими;
- песимістичне ставлення до майбутнього, втрата сенсу життя;
- втрата почуття безпеки;
- постійний дискомфорт від усього, що відбувається навколо;
- постійне звернення до минулого, коли було усе добре;

Для поведінкового кризового стану характерними є :

- різкі зміни у поведінці та зовнішності;
- втрата інтересів до будь-яких занять;
- зниження бажання проявляти себе у соціумі і творчо самореалізуватися;
- постійне збудження або агресивний стан;
- бажання усе покинути і вдатися «навтьоки на край світу».

Такі кризові стани в учнів мають помічати педагоги, батьки, соціологи, психологи і обов'язково допомагати вийти з них.

Одним із засобів підтримки психологічного стану та виходу з кризи науковці вважають з-поміж багатьох фізичну культуру і спорт. Фізичну культуру і спорт особистості визначають як «сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя. Вона успадковує культурні цінності. Створені суспільством та попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи» [5] Фізична культура і спорт є саме тим засобом, що допомагає долати кризовий стан, покращує і зміцнює не лише психічне, фізичне здоров'я, а й ментальне, завдяки якому людина здатна реалізувати свої творчі здібності, протистояти життєвим стресам, прагнути досягти успіхів.

Залучення значної кількості учнів ЗЗСО до фізичної культури і спорту – важливе завдання педагогічних працівників, психологів, тренерів ДЮСШ. Однак з початком війни в Україні майже 100 спортивних шкіл були повністю або частково зруйновані, постраждали 343 спортивні об'єкти, а до початку воєнних дій в Україні кількість дітей, які відвідували спортивні школи була незначною (1 дитина серед 10-ти займалась регулярно спортом), сьогодні важко сказати, скільки дітей через складні життєві обставини, зміну місця проживання тощо відвідують спортивні заклади або займаються активно фізичною культурою та спортом. «Навіть у цей непростий час необхідно підтримувати дітей до занять спортом і тим самим підтримувати їх. Адже у багатьох дітей, як і дорослих, так само може бути пригнічений стан, тому що вони бачать, що відбувається навкруги. Тому це не просто тренування, це розмови, психологічна підтримка. Треба вселяти в дітей оптимізм, показувати, що всі ми працюємо на перемогу у війні» [1].

Незважаючи на усі труднощі сучасного стану в Україні, система фізичного виховання дітей та молоді має проходити за трьома рівнями: на рівні макросоціального середовища (державному); мезосоціального (регіональному) та мікросоціального (заклади освіти, спортивні школи, клуби, секції, які відвідує дитина). Окрім психологічного середовища, в якому перебуває дитина, важливу роль відіграє використання сучасних здоров'язбережувальних технологій. Щодо мікросоціального середовища, то воно передбачає особливі життєві обставини, які визначають свідомість учнівської молоді. Бажання учнів займатись фізичною культурою та спортом не втратили своєї значущості. Такий рівень організації фізичного виховання у контексті здоров'язбережувальних технологій має реалізовуватись, на наше переконання, за певними напрямами: когнітивно-ціннісному та поведінковому. Когнітивно-ціннісний рівень дає змогу учнівській молоді отримувати знання щодо фізкультурно-оздоровчих знань, визначати цінність фізичної культури і спорту у житті кожної людини, розкривати шляхи вдосконалення самих процесів здоров'язбереження, спонукати молодь займатись самостійно фізичними вправами, усвідомлювати цінність та необхідність покращувати своє здоров'я засобами фізичної культури, прагнути до ведення здорового способу життя.

Поведінковий рівень забезпечує безпосереднє використання отриманих знань, вмінь, навичок на практиці, їх свідому реалізацію у житті. На когнітивно-ціннісному та поведінковому рівнях процесів формування системи фізичного

виховання для дітей та учнівської молоді безпосередніми учасниками мають виступати державні органи, сім'я, заклади освіти, ЗМІ, самі учні.

Включивши фізичну культуру у навчальний процес в контексті здоров'язбереження, треба дотримуватися відповідних правил, які передбачають:

– врахування особистісних якостей кожного учня: характер, темперамент, фізичний та психічний стан;
– врахування індивідуальних особливостей, віку, статі, мотивацію кожного учня ;
– керування фізичним наватаженням;
– врахування емоційного стану кожного учня;
– дотримання товариських стосунків у колективі, підтримка сприятливого психологічного клімату.

Вчителі добре знають і розуміють, що деперсивний стан можна зняти за допомогою фізичних вправ, рухливих ігор, проведенням спортивних свят. Під час фізичної активності знімається внутрішеня напруга. Фізична культура дозволяє не лише зміцнити опорно-руховий аппарат і серцево-судинну систему, але й часом допомагає людині впоратися з багатьма емоційними розладами, у тому числі й стресами. Вчені довели, що потреба у заняттях фізичною культурою та спортом має значний вплив на зростаючий організм і може долати стрес. Регулярні фізичні навантаження допомагають усьому організму. Навіть сама звичайна ранкова зарядка буде корисною, бо приведе в тонус усе тіло. Спорт формує характер, завдяки заняттям спортом розвиваються воля, жага до перемоги, витримка, вміння йти до кінцевої мети. Сила волі, яка формується у процесі занять фізичною культурою та спортом, сприяє становленню в учнівської молоді дисциилінованості, стійкості, бажання перемогти. Саме заняття фізичною культурою і спортом вважають кращим засобом зниження рівня агресивності, стресостійкості. Фізичні якості, рухові можливості, які протистоять небажаним на організм впливам ззовні, покращують умови повсякденного життя, спонукають до активної рухової діяльності, відволікають від негативних думок.

Висновки. Криза як соціально-психологічне явище являє собою внутрішнє порушення емоційного стану людини, що наступає під впливом загрози, створеної зовнішніми обставинами. Не дивлячись на широкий спектр визначень цього поняття у психолого-педагогічній літературі, воно представлене двома типами: поняття, що фіксує внутрішні ознаки ситуації, та поняття, у яких присутні ознаки суб'єктивного переживання ситуації. Кризові ситуації можуть призвести до неадекватної поведінки людини. Серед таких ситуацій виокремлюють кризові категорії, що негативно позначаються на психологічному станові людини, й перш за все дитини та її життєдіяльності у подальшому. Доведено, що саме фізична культура і спорт допомагають долати емоційний стрес та кризовий стан, який виникає у результаті сильного потрясіння. Фізична культура і спорт не лише формують характер, розвивають якості особистості, але й покращують рівень здоров'я. Завдання практичних психологів, педагогів, які працюють з учнями закладів загальної середньої освіти – сформувати позитивну внутрішню позицію особистості учня до фізкультурно-спортивної діяльності, що виявляється у самоствердженні, психологічному розвантаженні, отриманні задоволення від емоційних, цікавих занять фізичною культурою; енергійних, захоплюючих спортивних свят, до проведення яких залучаються усі учні.

Література

1.Дитячий спорт в Україні під час війни URL: https://unn.ua/news/dytiachyi-sport-v-ukraini-pid-chas-viiny (дата звернення 07.04 2024)

2.Забродський М. М. Вікова психологія. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 212 с.

3.Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник/ уклад: Цибульська В., Безверхня Г. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

4.Словник іншомовних слів. Київ, 1985 С. 462.

5.Спорт в сучасному суспільстві URL: https://vseosvita.ua/library/embed/010030sb-97ee.docx.html (дата звернення 07.04 2024)

6.Україна в медійному просторі URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/ (дата звернення 07. 04. 2024)

References

1.Dytyachyy sport v Ukrayini URL: https://unn.ua/news/dytiachyi-sport-v-ukraini-pid-chas-viiny (data zvernennya 07.04 2024)

2. Zabrots'kyy M. M. (2001) Vikova psykholohiya. Navchal'nyy posibnyk. Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan. 212 s

3.Orhanizatsiya ta metodyka sportyvno-masovoyi roboty: navch. Posibnyk (2014) uklad: Tsybul's'ka V., Bezverkhnya H. Uman': VPTS «Vizavi» 220s

4.Slovnyk inshomovnykh sliv. Kyyiv (1985) S.462.

5.Sport v suchasnomu suspil'stvi URL: https://vseosvita.ua/library/embed/010030sb-97ee.docx.html (data zvernennya 07.04 2024)

6.Ukrayina v mediynomu prostori URL: