3. Бєлікова Н. Основні напрямки професійного розвитку вчителя фізичної культури через призму освітніх інновацій. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2019;35:85–9.

4. Ващенко Л.М. Система управління інноваційними процесами в загальній середній освіті регіону [дисертація]. Київ: Ін-т педагогіки АПН України; 2006. 455 с.

5. Ващук Ф.Г, редактор. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монографія. Ужгород: ЗакДУ; 2011. 560 с.

6.Жданова О. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Ростислав Турка // Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. – 2023. – № 1. – С. 17–26.

7. Курчаба Т.М. Свищ М.Здоров'я людини як соціально-культурний феномен (аналіз в умовах війни). Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 трав. 2024 р., м. Львів) / за заг. ред. Л. Чеховської. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 15–18.

8.Маринич В.Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2014. 23 с.

9.Марущенко О.А. Становлення інноваційної освіти в Україні [дисертація]. Харків: Харків. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна; 2004.і спорту України; 2014. 23 с.

10. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура 418 здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2015;4, с. 35–8.

11. Москаленко Н. В. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 32–37.

References

1. Azhippo O.Yu., MoseichukYu.Yu., KurnyshevYu.A., Bodnar I.R. Pedagogical conditions for the formation of spiritual and value orientations of high school students in the process of physical education classes. Innovative pedagogy.2020;22;4:201–6.

2. Bazenko V. European experience in managing the development of physical education and sports at the local level. Effectiveness of public administration.2017;1(50);1:156–65.

3. Belikova N. Main directions of professional development of a physical education teacher through the prism of educational innovations. Youth scientific bulletin of the Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. 2019;35:85–9.

4. Vashchenko L.M. System of management of innovative processes in general secondary education of the region [dissertation]. Kyiv: Institute of Pedagogy of the Academy of Sciences of Ukraine;2006. 455 p.

5. Vashchuk F.G., editor. Integration into the European educational space: achievements,problems, prospects: monograph. Uzhgorod: ZakSU; 2011. 560 p.

6. Zhdanova O. Involvement of the population in health-improving physical activity through sports and mass events / Olga Zhdanova, Lyubov Chekhovska, RostyslavTurka // Scientific discourse in physical education and sports. 2023. No. 1.P. 17–26.

7. Kurchaba T.M. Sviysch M. Human health as a socio-cultural phenomenon (analysis in war conditions). Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference (May 10–11, 2024, Lviv) / edited by L. Chekhovska.– Lviv: Ivan Bobersky State University of Physical Education and Sports, 2024. pp. 15–18.

8. Marynych V.L. Innovative approaches in the organizational provision of physical education and health work in extracurricular educational institutions[author's abstract]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine; 2014. 23 p.

9. Marushchenko O.A. Formation of innovative education in Ukraine [dissertation].Kharkiv: Kharkiv. National University of Physical Education and Sports of Ukraine; 2004. and Sports of Ukraine; 2014.23 p.

10. Moskalenko N. Innovative activity in physical education of general educational institutions. In: Physical education, sports and culture 418 health in modern society. Collection of scientific works of Eastern Europe. National University named after Lesya Ukrainka. Lutsk; 2015;4, p. 35–8.

11. Moskalenko N.V. Effectiveness of innovative technology of theoretical training in physical education of secondary school students / N. Moskalenko, T. Kozhedub // Sports Bulletin of the Dnipro Region. 2015.№1. P. 32–37.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).24
УДК 373. 5. 015. 31 : 796] 159.944.4

Лук'янченко М. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто проблему негативного впливу стресу у життєдіяльності учнівської молоді, яка в умовах сьогодення переживає не лише емоційні, психологічні, а також фізичні дискомфортні реакції, що склалися в певних умовах. На основі представлених літературних даних уточнено поняття «стрес», вказано на його наслідки, які

виражаються у депресивному станові. З'ясовано, що ефективним подоланням стресу виступає фізична культура і спорт як чинники психологічного комфорту, позитивного настрою, емоційного розвантаження. Підкреслено важливість формування мотиваційної складової до фізичної активності та установки на самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток учнівської молоді засобами фізичної культури. На основі проведеного анкетування з учнями старших класів виокремлено види мотивів, що можуть виступати успішною підтримкою активного інтересу до занять фізичною культурою у подоланні стресів.

Ключові слова: *стрес, депресивний стан, учнівська молодь, фізична культура і спорт, мотив, мотивація, діяльнісний інтерес.*

Lukyanchenko M. Physical culture and sports as a means of overcoming stress in student youth. *The article deals with the problem of the negative impact of stress in the life of the student youth, which in the face of the present is not only emotional, psychological, but also physical discomfort reactions that have developed under certain conditions. Stressful situations, which for objective and subjective reasons have become part of life in recent years, have a negative impact on all activities of the student, and above all - violate the normal functioning of all organs and systems. On the basis of the presented literary data, the concept of "stress" is specified, it is indicated on its consequences, which are expressed in the depressive state. It is found that physical culture and sports are effective to overcome stress as a factor in psychological comfort, positive mood, emotional unloading. Involvement of a large number of children in physical culture and sports that influence the overcoming of stress in the face of today is a priority not only of educational institutions, but also of all state institutions that should take care of preserving and promoting the mental, physical, spiritual health of the growing generation. The importance of forming a motivational component for physical activity and installation for self-improvement, self -education, self-development of student youth by means of physical culture is emphasized. On the basis of a questionnaire with senior students, the types of motives are distinguished, which can be successful in support of active interest in physical education in overcoming stress. When building a motivation process for physical education and sports, it should be borne in mind that interests and needs are closely interconnected with emotions. Purposeful and systematic reinforcement of the purpose and subject by positive emotions encourages the formation of an independent motive. To motivate students - means to affect their most significant interests and current needs.*

Keywords: Stress, depressive state, student youth, physical culture and sports, motive, motivation, activity.

Постановка проблеми. Важливим завданням сучасного суспільства постає виховання освіченої, соціально активної, фізично та психічно здорової учнівської й студентської молоді, а здоров'я та благополуччя молоді, як відомо, визначає здоров'я й благополуччя нації.

Події, що відбуваються протягом останнього десятиріччя в Україні, вказують на негативні тенденції у станові здоров'я зростаючого покоління. На жаль, доводиться констатувати, що невід'ємною частиною життя кожного українця є стрес та стресові ситуації, які викликані кризовим становищем у суспільстві через воєнні дії, що точаться на території України більше десяти років, а починаючи з 2022 року набули значного масштабу. Стреси лише посилюють ті проблеми учнівської молоді, які залишаються актуальними упродовж багатьох років. Однією з таких проблем називають гіподинамію, яка характеризується малорухливим способом життя. Учні стикаються з високим рівнем навчального навантаження, неправильно використовують години дозвілля, багато часу проводять за ґаджетами, які, на думку багатьох дослідників, не розвантажують мозок від інтелектуальної діяльності. До того ж, стресові ситуації, що з об'єктивних та суб'єктивних причин стали частиною життя останніми роками, негативно впливають на усі види діяльності учня, і насамперед – порушують нормальну роботу усіх органів та систем.

У формуванні здорової життєдіяльності, здорового способу життя важливе місце відводиться створенню свідомого ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом. Основою педагогічного впливу, який сприятиме розвитку як особистісних, так і фізичних якостей учнівської молоді, слугує процес формування мотивації учнів до фізичної активності та установки на самоствердження, самовиховання, саморозвиток. Фізична активність учнівської молоді значною мірою залежить від ставлення ними до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, сформованої потреби у руховій діяльності та мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Вивчення мотиваційної сфери особистості дозволяє підготувати учнівську молодь до систематичної, цілеспрямованої рухової активності, в основі якої лежать потреби. Потреба у рухах, потреба у зміцненні та покращенні здоров'я, потреба у фізичному вдосконаленні тощо – ось психологічна основа мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності.

Важливим аспектом у цьому виступає подвійна позитивно-негативна будова. Ці дві модальності проявляються у потребах, з однієї сторони, та необхідності, з другої. Емоційний процес набуває позитивний або негативний характер залежно від того, наскільки особистість ставиться до своїх потреб, інтересів, установок – з позитивної чи негативної сторони.

Знання, отримані у процесі фізичного виховання, як теоретичні так і практичні, формують кругозір у галузі фізичної культури і спорту. Активність дій або діяльності у цьому напрямку залежать від внутрішньої позиції самого учня, від його емоційних переживань, бо фізкультурна активність обумовлена емоційними переживаннями привабливості фізкультурних занять і задоволення від них. Інтереси, потреби, переконання, сформовані у результаті такої діяльності, є спрямованою силою рухової активності. Психологічний комфорт і позитивний настрій, які формують позитивне ставлення до фізичної культури і спорту, впливають на процес самоствердження. Проте, значна частина учнівської молоді, яка навчається, виховується, розвивається у кризовому середовищі, не усвідомлює важливості пошуку реальних шляхів до здорового, повноцінного життя в умовах воєнного стану. І це не дивно, адже криза, яка відбувається з моменту

повномасштабного вторгнення рф на територію України, суттєво змінила звичний уклад життя кожного українця, у тому числі й учня будь-якого віку.

Наслідки стресу сприяють погіршенню виконання поставлених задач, порушенню розумової функції, психічного та фізичного здоров'я. Як стверджують психологи, одним із факторів емоційного розвантаження людини є профілактика стресу засобами фізичної культури. Разом з фізичним навантаженням на організм зникають й негативні емоції. Завдання фізичного виховання на даному етапі – формування позитивної внутрішньої позиції учнівської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. У цьому потрібна допомога як вчителів фізичної культури, тренерів, психологів, так і небайдужих батьків та педагогічних працівників. Адже школяреві, який часто знаходиться у стресових ситуаціях, складно самотужки вирішити це питання позитивно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати багатьох досліджень свідчать, що уведення спортивних технологій в практику фізичного виховання, яке здійснюється у закладах загальної середньої освіти, призводить до позитивних зрушень у станові фізичного та психічного здоров'я, мотивують учнів до занять фізичною культурою й спортом, позитивно впливають на подолання стресів. У наукових розвідках А. Боляк, О. Корх-Черби (2023р.), Г. Слухенської, О. Гауряк, А. Єрохової. Н. Литвинюк (2022 р.) О. Вишневського (2006 р), Н. Москаленко, Т. Титаренко (2018), А. Стадник, В. Спузяк (2024 р) та ін наголошено на впровадженні інноваційних оздоровчих технологій, що використовуються у фізичному вихованні й дозволяють позитивно вплинути на зниження стресових ситуацій та стану тривожності у дітей та студентської молоді. Особливо актуальним це питання видається для учнів, які в умовах сьогодення перебувають у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з воєнним станом.

Одним з найефективніших засобів подолання стресів в учнівському середовищі можна вважати фізичне виховання. Сьогодні фізичне виховання розглядається як соціокультурна сфера, в рамках якої існує можливість вирішення багатьох питань – соціальних, психологічних. фізичних, оздоровчих. Важливим у цьому контексті виступає фізкультурно-спортивна діяльність, адже організація системи фізичного виховання учнівської молоді представлена з позиції здоров'язберігаючих технологій.

Залучення значної кількості дітей до фізичної культури та спорту, які впливають на подолання стресів в умовах сьогодення – пріоритетне завдання не лише закладів освіти, але й усіх державних установ, що мають піклуватись про збереження і зміцнення психічного, фізичного, духовного здоров'я зростаючого покоління.

Мета статті. Обґрунтувати важливість фізичного виховання як одного з ефективних засобів у подоланні стресових станів в учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під стресом прийнято розуміти «стан психічної напруги, що виникає у процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах», [5] «неспецифічна реакція організму на будь-які сильно діючі на нього фактори»[2, с.17]. Події, що відбуваються в Україні останніми роками, негативно впливають на рівень життя людей, їх фізичний та психічний стан, який не може не відобразитись на загальному здоров'ї. Особливо це стосується дітей та учнівської молоді і як показує практика, рівень їхнього здоров'я не відповідає вимогам сьогоднішнього дня. За даними ЮНІСЕФ «Україна опинилася на порозі кризи ментального здоров'я» [8]. Мова йде про психологічний стан дітей саме тоді, коли вони стали або стають свідками руйнувань будинків, шкіл, садочків, бачать смерть близьких, рідних. Те, що для дорослої людини може здаватись проблемою, яку можна певною мірою розв'язати, для дитини будь-якого віку це може стати приводом для серйозних душевних переживань. У дітей незначний життєвий досвід для конструктивного вирішення проблеми, їм може здаватись, що розв'язання кризової ситуації ніколи не відбудеться. Тому дорослі мають бути поруч, помітити, звернути увагу, запропонувати засоби, які є ефективними, щоб не просто відволікти дитину, а перетворити її життя на краще, зауважити, коли дитина знаходиться у депресивному станові. Ознаками депресивного стану, викликаного стресом, можуть бути:

- зниження інтересу взагалі до будь-якого виду діяльності;
- втрата інтересу до справи, яка колись подобалась;
- надмірна плаксивість або агресія;
- небажання йти до школи, спілкуватися з однолітками;
- небажання спілкуватись з членами родини;
- зміна сну, апетиту, головний біль, хронічна втомлюваність;
- сумний настрій або підвищене роздратування;
- почуття маловартісності;
- апатія до усього, що оточує.

Під час стресу на психологічному рівні людина відчуває розпач, роздратованість, відчуття страху, апатію, безвихідь тощо. Тому будь-яке фізичне навантаження дозволяє виробляти ендорфіни, які позитивно впливають на емоційний стан. Навантаження стає корисним для психологічного стану людини, особливо, коли це стосується дитячої особистості, оскільки дозволяє пережити негативні емоції, не зосереджуючись на тривожних думках. Очевидним видається, що з фізіологічної точки зору, фізична культура і спорт відіграють важливу роль у подоланні стресів, допомагаючи спрямовувати енергію у корисне русло і використовувати її безпечно.

Основою педагогічного впливу, який сприятиме усвідомленому ставленню учнів до фізкультурних та спортивних занять, розвитку їх особистісних та фізичних якостей, слугуватиме процес формування мотивації до фізичної активності та установки на самовдосконалення, самовиховання й саморозвиток.

Фізична активність учнівської молоді залежить від ставлення ними до занять фізичною культурою, сформованої потреби і мотивів. Вивчення мотиваційної складової дозволяє підготувати учнівську молодь до систематичних, цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. Відомо, що мотиваційний процес залежить від потреб людини, які спонукають її до діяльності. Мотив – складне психічне утворення, яке починає формуватися під впливом потреби, що

виникає у людини. Він спонукає до дії, вчинку, діяльності, визначає на лише поведінку, але й обумовлює кінцевий результат. Будучи детермінантом поведінки, виокремлюють внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня обумовлена обставинами та умовами, що лежать за межами діяльності людини. Внутрішня мотивація пов'язана з особистісними потребами, установками, інтересами, за допомогою яких дії і вчинки здійснюються з доброї волі.

Емоційні процеси набувають позитивний або негативний характер в залежності від того, наскільки є позитивним або негативним результат стосовно потреби, інтересу, установки. Мотиваційний процес може супроводжуватися як позитивними, так і негативними хвилюваннями, що зберігаються під час діяльності. Завдання вчителя фізичної культури полягає у формуванні власне позитивної внутрішньої позиції особистості учня до фізкультурно-спортивної діяльності.

Основою будь-якого виду діяльності, у тому числі й фізкультурної, лежить потреба. Потреба у рухах, потреба у зміцненні та покращенні здоров'я, потреба у фізичному самовдосконаленні – ось психологічна основа мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності. Не можна не враховувати також і бажання, наявність спортивної бази.

Теоретична підготовка, що здійснюється на уроці, сприяє формуванню усвідомленої потреби до занять фізичною культурою і спортом. Свідоме ставлення до занять спостерігається там, де учні розуміють, з якою метою їм потрібно займатись фізичними вправами і чому це корисно для організму. Отримані знання дозволяють оптимально оцінити власні можливості, пливають на формування потреб, інтересів, переконань. Мотивацією до фізичної активності виступає сукупність особистісних мотивів, спрямованих на досягнення рівня фізичної підготовки та працездатності. Активність дій або діяльності залежить від внутрішньої позиції та емоційних переживань. Фізкультурна активність обумовлена саме емоційними переживаннями привабливості занять та задоволення від процесу занять фізичною культурою.

Вибудовуючи процес формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом, необхідно враховувати, що інтереси і потреби знаходяться у тісному взаємозв'язку з емоціями. Цілеспрямоване і систематичне підкріплення мети і предмету позитивними емоціями спонукає до формування самостійного мотиву. Мотивувати учнів – означає зачепити їх найбільш значущі інтереси та актуальні потреби.

Вчитель повинен пам'ятати, якщо під час процесу навчання або розмови з учнем є ознаки депресивного стану, то не слід трактувати їх як вікову кризу. На жаль, ми сьогодні використовуємо термін «діти війни», а це означає, що навіть там, де не точаться бойові дії, ніхто не застрахований від небезпеки, бо щодня різні території України знаходяться під бомбардуванням.

Для підтримання активного діяльнісного інтересу до таких занять необхідно давати завдання та навантаження різного ступеня. Бо надто легкі, так само, як і складні завдання пригнічують активність у досягненні результатів діяльності. Складні завдання, що не відповідають рівню розвитку рухових навичок і фізичних якостей, можуть викликати тривогу і невпевненість, навпаки, легкі завдання можуть викликати нудьгу і недисциплінованість. Якщо рівень знань, фізичних якостей, рухових вмінь та навичок збільшиться, то й потреба у заняттях також збільшиться, а відтак, зросте мотивація. Для того, щоб учні позитивно ставилися до уроків фізичної культури, цю проблему слід розглядати з двох позицій – особистісно значущої та суспільно необхідної. Фахівці в галузі фізичної культури стверджують, що фізкультурно-спортивна діяльність поки що не стала для учнів потребою, не перетворилась на особистісний інтерес, а значить, мотивація до занять фізичною культурою та спортом є низькою.

За результатами проведеного анкетування з учнями 10 -11класів одного з ліцеїв м. Дрогобича, при вивченні теоретичних основ мотивації в учнів, психологічного налаштування на процес навчання, ми дійшли висновку, що для успішної підтримки активного інтересу до уроків фізичної культури та подолання стресів необхідно використовувати види мотивів у комплексі. Серед них ми виокремили:

1. Уведення в навчальний процес теоретичного уроку, який дозволить учням самостійно складати комплекс вправ на різні групи м'язів, і коректування різних частин тіла, вміння обґрунтовувати і практично виконувати різні координаційні вправи, знати кінцевий результат виконання комплексу вправ.
2. Врахування інтересів учнів при вивчення окремих видів спорту. .З цією метою ми провели опитування учнів з виявлення інтересу до програмного матеріалу. Учням було запропоновано назвати ті види спорту, які викликають у них інтерес. Для цього у програмі з фізичної культури (рівень стандарту, авторами якої українські науковці у галузі фізичної культури та спорту) [7] для учнів 10 – 11 класів (загальною кількістю 165 осіб), ми попросили виокремити види спорту, які викликають у них найбільший інтерес. У змісті програми є: баскетбол, військово-патріотичний хортинг, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, корфбол, настільний теніс та ін. Учні 10-х класів обрали: хлопці – баскетбол – 6%, військово-патріотичний хортинг – 72 %, гандбол – 10 %, легка атлетика – 8 %, настільний теніс – 4 %. Дівчата відповідно обрали: військово-патріотичний хортинг – 52 %, гімнастика – 25 %, корфбол – 12 %, настільний теніс – 11%.

Учні 11-х класів обрали: хлопці – баскетбол – 8 %, військово-патріотичний хортинг – 70 %, гандбол – 10 %, волейбол – 9 %. Дівчата – військово-патріотичний хортинг – 38 %, гімнастика – 40 %, корфбол – 13 %, гандбол – 8 %.

Як бачимо, серед видів спорту, яким надають перевагу як хлопці, так і дівчата старших класів – військово-патріотичний хортинг. Дівчата виокремили корфбол як гендерну спортивну гру, що є близькою до баскетболу.

3. У зміст кожного уроку мають бути включені вправи, що мають особистісний інтерес і перевагу над іншими фізичними вправами. Опитавши учнів, ми з'ясували, що такими вправами є ті, які коректують фігуру (для дівчат) і вправи на розвиток сили (для юнаків).
4. Врахування теоретичних знань на практиці, що сприяє усвідомленому ставленню учнів до фізичної культури у повсякденному житті. Комплекси вправ для загальної фізичної підготовки на початках укладають вчителі, у подальшому під час вивчення теорії фізичної культури ці вправи можуть укладатись самими учнями. Це є свідченням того, що теоретичні знання використовувались у життєвих ситуаціях, а це сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

5. Мінімізація факторів, що знижують мотивацію до уроків фізичної культури, дозволяє створити сприятливу атмосферу до і після уроку.

6. Зміст уроків фізичної культури має відповідати поставленій меті, яку висуває не лише вчитель, а й учні. Це напряму пов'язано з врахуванням індивідуального підходу.

Фізична культура й спорт потрібні в середовищі учнівської молоді для їхнього соціального становлення, бо вони не лише допомагають подолати стреси, але й сприяють гармонійному розвитку молодої особистості, спонукають до надання можливостей ефективної модернізації суспільства в цілому.

Висновки. Одним з ефективних засобів подолання стресу в учнівської молоді є фізична культура і спорт, які мають позитивний вплив не лише на психоемоційний стан, але й покращення ментального здоров'я. Важливим у цьому контексті видається роль фізичного виховання. Процес фізичного виховання, що здійснюється у закладах загальної середньої освіти, побудований з урахуванням основних закономірностей, принципів, що звертає увагу на індивідуальні та гендерні особливості учнів, їхні інтереси та діяльність.

Активний інтерес до фізичної культури та спорту формується за наявності внутрішніх та зовнішніх мотивів, що виступають показниками активної рухової діяльності. Вивчення мотивації до занять фізичною культурою та спортом – важлива умова виховання особистості учня. Мотив є внутрішнім збудником людини до діяльності. Мотивами учня виступають інтереси, бажання, прагнення, установки, ідеали, які формують розвиток особистості. Завдання педагогів полягає у формуванні позитивної внутрішньої позиції 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 залучають усіх учнів.

Для подолання стресорів, які виникають через тривожні стани, необхідно створити багаторівневу систему організації фізичного виховання дітей та учнівської молоді з урахуванням їхніх інтересів, уподобань, умов середовища, в якому діти живуть та навчаються. А тому це питання є актуальним і вимагає його вивчення, дослідження й підтримки не лише у педагогічних колах, але й на рівні держави.

Література

1.Вишневський Омелян Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Видання друге, доопрацьоване і доповнене. Дрогобич, Коло, 2006. С. 199 – 202.

2.Наугольник Н. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський університет внутрішніх справ, 2015. 322 с.

3.Стадник А., Спузяк В. Фізична активність як спосіб подолання стресу у дітей та підлітків *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Збірник тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 199-202.*

4.Слухенська Р., О. Гауряк, Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(152), 2022. С. 108 – 110.

5.Стрес: поняття вплив, фази URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/ (дата звернення 06.04.2025 р.)

6.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

7.Фізична культура 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ, 2022. 221 с.

8.Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я URL: https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya (дата звернення 06.04.2025 р.)

References

1. Vyshnevs'kyy Omelyan (2006) Teoretychni osnovy suchasnoyi ukrayins'koyi pedahohiky. Posibnyk dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Vydannya druhe, dooprats'ovane i dopovnene. Drohobych, Kolo. C. 199 – 202.

2. Nauhol'nyk N. B. (2015) Psykholohiya stresu : pidruchnyk. L'viv: L'vivs'kyy universytet vnutrishnikh sprav, 322 s.

3. Stadnyk A., Spuzyak V. (2024) Fizychna aktyvnist' yak sposib podolannya stresu u ditey ta pidlitkiv Fizychna kul'tura i sport. Vyklyky suchasnosti. Zbirnyk tez dopovidey IV Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Kharkivs'kyy natsional'nyy universytet imeni H. S. Skovorody. S. 199-202.

4. Slukhens'ka R., O. Hauryak, Yerokhova A., Lytvynyuk N. (2022) Vplyv fizychnoyi kul'tury na podolannya stresu u studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (7(152). S. 108 – 110.

5. Stres: ponyattya vplyv, fazy URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/(data zvernennya 06.04.2025 r.)

6. Tytarenko T. M. (2018) Psykholohichne zdorov"ya osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloyi travmatyzatsiyi : monohrafiya. Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. Kropyvnyts'kyy : Imeks-LTD. 160 c.

7. Fizychna kul'tura 10 – 11 klasy (2022) Riven' standartu. Navchal'na prohrama dlya zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity. Kyyiv, 221 s.

8. Yak zanyattya sportom pokrashchuye vash psykhoemotsiynyy stan ta zmitsnyuye psykhichne zdorov"ya URL: https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya (data zvernennya 06.04.2025 r.)