

### Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

2. Іванова Л. І., Омельчук О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи – нагальна потреба сучасності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 200-205.

3. Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С.С. Заняття фізической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. 1988. 175 с.

УДК 159.922.7:373.5:796

Герасименко Т. О.<sup>1</sup>, Жара Г. І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> магістрантка, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

<sup>2</sup> доктор педагогічних наук, доцент, професор, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

### **ВОЄННИЙ СТРЕС ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ЗАСОБИ СТРЕСОПРОФІЛАКТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Постановка проблеми.** Наша країна останні декілька років переживає важкі часи: спочатку пандемія COVID19, тепер і воєнне вторгнення зі сторони країни-агресора. Усі ці події безумовно впливають на здоров'я усіх верств населення, у тому числі дітей та підлітків, які й на сьогоднішній день перебувають у середовищі воєнних дій та потерпають від цього. Основні трагічні події, про які можна почути з вуст більшості, це: багаточисельне руйнування домівок, безжалісність, з якою ворог вбиває та катує мирних громадян України, примусова депортація, вбивство громадян тощо. На жаль, більш вразливими та беззахисними у цих подіях є діти та підлітки.

Якщо брати до уваги країни, які у своїй історії переживали збройні конфлікти, то статистика показує, що 20 % людей мають суттєві наслідки для психічного здоров'я та 10 % відчують вплив середньої тяжкості або тяжкої хвороби. Слід наголосити, що діти та підлітки ще не мають стійкої та сформованої психіки, тож війна стала тим руйнівним чинником, внаслідок якого можуть виникати ускладнення психічного стану та розвиток дезадаптації.

**Метою дослідження** є проаналізувати вплив стресу війни на психологічний стан дітей та підлітків, а також виявити, за допомогою яких засобів учитель фізичної культури може вирішити питання стресопрофілактики на уроках фізичної культури в залежності від умов, які склалися у країні.

**Виклад основного матеріалу.** Провівши аналіз наявних досліджень та публікацій, чітко прослідковується, який серйозний вплив на психічне здоров'я несуть за собою воєнні конфлікти. Дослідження, проведене Програмою психічного здоров'я громади Гази серед дітей 10-19 років свідчить, що 46 % дітей мали агресивний тип поведінки, у 39 % почалися проблеми з якістю сну, у 38 % знизилась успішність у навчанні, у 27 % відзначалося нетримання сечі. За допомогою оглядового дослідження, яке було опубліковано у журналі World of Psychiatry, авторами було визначено, що діти та підлітки, люди (здебільшого жінки), у житті яких відбулися події, які за собою тягнуть стресові стани, додатково до військових обставин є найбільш вразливими верствами населення, що потерпають від проблем із психічним здоров'ям [5].

Низка досліджень, які були спрямовані на визначення стану психічного здоров'я, показали, що такі проблеми як: поведінкові розлади (агресія, асоціальна поведінка, схильність до скоєння злочинів), відмова у комунікації з соціумом, депресивний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інше – усе це є тяжкими наслідками впливу війни на здоров'я дітей та підлітків. Наприклад, дослідження, які проводилися в зонах збройного протистояння, наприклад, в Афганістані, Чечні, Палестині, показали, що чим довше дитина перебуває у середовищі конфлікту, тим серйозніший вплив справляється на її психічне та фізичне здоров'я загалом [5].

Є дуже обмежені дані про психологічний вплив війни на підлітків в Україні. Тож було проведене дослідження, у якому порівнювали досвід війни та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривогу, депресію у підлітків, які проживають в охоплених війною та мирних регіонах України, понад 2 роки після першого вторгнення Росії у 2014 році. Результати показали, що військова травма та щоденний стрес були вищими у підлітків Донецької області. Із них 60,2 % підлітків були свідками збройних нападів, 13,9 % стали жертвами насильства, а 27,9 % були змушені покинути свої домівки. Вони також мали значно підвищений ризик ПТСР [10].

Нещодавно проведене дослідження аналітичною компанією «Gradus Research» показало, що 75 % дітей демонструють симптоми травматизації психіки у зв'язку з військовим конфліктом на території України. Із цих 75 % кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення

бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам'яті. Як наслідок – ці стани у подальшому призводять до соціальної дезадаптації, у більш складних випадках – до психічних розладів через порушення регуляції функцій психіки. Дослідники дійшли висновку, що у дітей, які пережили подію, що мала сильний вплив на психічний стан, частіше розвивається ПТСТР, аніж у дорослих [1].

Було виявлено, що навіть якщо події, які впливають на психіку, не спричинили розвитку ПТСТР, то протилежно цьому у дорослому віці значно підвищується ризик цього порушення та інші проблеми зі здоров'ям [8].

Зазначається, що у разі розвитку ПТСТР на фоні надмірного стресу або переживань можна діагностувати відповідні симптоми: гіперзбудливість, нечутливість, уникнення, повторні переживання (інтрузії) [7; 8].

Тож аналізуючи різні дані досліджень, можна дійти висновку, що кожен, хто опинився у стані сильного стресу, потребує допомоги, у тому числі діти та підлітки. Тому задача вчителів фізичної культури, завдяки урокам фізкультури в школі, покращити як фізичний стан, так і психологічний. Звісно, кожен викладач повинен дотримуватися навчального плану, але в тих умовах, в яких опинилась країна та кожен з нас, особливого значення набуває інший підхід до викладацької діяльності.

Кожен під час війни, незалежно від того, доросла це людина чи дитина, відчуває стрес та намагається його подолати. Тому вчителям фізичної культури, перш ніж приступати до освітнього процесу в умовах воєнного стану, слід подбати про якість свого власного психологічного комфорту. Державною службою якості освіти були розроблені рекомендації для директорів шкіл, а саме яким чином організовувати освітній процес в умовах війни та як сприяти поліпшенню психологічного здоров'я дітей та підлітків. Існує безліч методів стресопрофілактики та подолання стресових станів [3]. В умовах воєнного конфлікту вчителям під час проведення занять потрібно використовувати вправи психологічного та психотерапевтичного спрямування. На уроках фізичної культури це можуть бути дихальні або тілесні вправи, які допомагають заспокоїтися та зняти напруження [5].

Дитяча психологиня Наталія Сиротич рекомендує як батькам, так і учителям використовувати вправу-практику подяки. Важливим є, щоб дитина перелічила принаймні 5 причин, чому вона сьогодні вдячна, теж саме повинні зробити і дорослі. Ця вправа сприяє зменшенню напруження та більш оптимістичному мисленню, що сприяє покращенню психічного здоров'я. Вчитель може самостійно будувати навчальний план з відповідною кількістю навчальних матеріалів, коригувати перерви між

уроками в залежності від потреб та емоційного стану учнів [5].

Для того, аби зменшити можливі прояви стресу в учнів, спеціалісти радять педагогам та керівникам шкіл оцінювати психоемоційний стан співробітників та їхню готовність до спілкування з учнями; спокійно відповідати на запитання про війну, використовуючи факти; уникати фраз, що заперечують реальність; цікавитись самопочуттям, давати можливість висловитися, запитувати в учнів, чи почувуються вони у безпеці [5].

Окрім того, зазвичай будь-яка серйозна подія викликає не тільки порушення психічного здоров'я, але й також м'язове напруження. Як наслідок – при цьому розвивається відчуття втоми, можуть з'являтися болі у спині та головні болі, розлади сну, занепокоєння, порушення координації тощо. Використовуючи метод тілесно орієнтованої терапії та його різноманітні вправи на уроках фізичної культури, наприклад, такі, як м'язова релаксація, дихальні вправи, техніки заземлення – можна досягти зниження психічного та м'язового напруження. Головною метою тілесно-орієнтованої терапії є прискорення виходу із кризового стану, запобігання виникненню розладів, покращення знань дітей та підлітків щодо саморегуляції у складних стресових ситуаціях, що можуть виникнути у житті в майбутньому [3; 9].

Ситуація, яка склалася в країні у зв'язку з воєнним конфліктом, накладає певні обмеження стосовно організації освітнього процесу у школах серед дітей та підлітків, і не тільки. Гостро постає питання, яким чином можна забезпечити дистанційне навчання, адже через агресію зі сторони сусідньої держави багато житлових будинків та важливої інфраструктури постраждало, що тягне за собою постійні проблеми зі світлопостачанням, водопостачанням тощо. Тож задача вчителів як фізичної культури, так і інших навчальних спеціалізацій, через неможливість відвідування закладів освіти, побудувати освітній процес таким чином, щоб були використані не тільки оздоровчі та тренувальні засоби, а й інформаційні, які можуть бути використані під час самостійних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, зокрема, стану нервової, дихальної, серцево-судинної системи тощо [4].

Лікарі надають рекомендації навіть попри війну приділяти увагу фізичним вправам, адже вони допомагають знизити рівень стресу. Наразі фізична активність набула вагомого значення, тому що заняття фізичною активністю сприяють зниження кортизолу – гормону стресу. Основною задачею у цей період для вчителів фізичної культури є знаходження та підбір способів проведення занять, відповідно до можливостей, які існують. Для успішної адаптації до сучасних складних умов реалізації освітнього процесу необхідно переглянути та систематизувати підходи до

онлайн-занять фізичною культурою, що підкреслюють освітні особливості фізичного виховання. Необхідно сформуванати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, зацікавити молодь займатися спортом, навчити дотримуватися здорового способу життя – це основне завдання сучасної фізкультурної освіти сьогодні набуває усе більшої актуальності. Отже, головною задачею для вчителів фізичної культури є необхідність розробки системи та формату уроків, при яких вони попри всі сьогоdnішні проблеми зможуть максимально ефективно тримати в тонусі фізичне і психологічне здоров'я, враховуючи індивідуальну можливість учнів для занять [4].

**Висновки.** Беручи до уваги дані теоретичного аналізу, емпіричні дані дослідників та ситуацію в країні виявлено, що стрес у дітей та підлітків має важкий вплив на психологічний стан та здоров'я в цілому. Стресовий розлад проявляється у зниженні соціальної активності, зникає інтерес до того, що мало значення, обмежується спілкування. Як батьки, так і вчителі повинні сприяти зниженню стресу, використовуючи вправи, які допомагають зняти напруження та заспокоїтися. Аналізуючи можливості проведення освітнього процесу, учителі фізичної культури повинні підбирати ті методи та засоби, які можуть бути використані як на уроках у школі, так і онлайн.

#### Список використаних джерел

1. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. *Укрінформ*. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html#> (дата звернення : 5.01.2023).
2. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL : <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 5.01.2023)
3. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 136 с.
4. Пивоваров А. А., Цибровський А. І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. *International scientific innovations in human life* : Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. С. 274-278.
5. «Спокій, але не байдужість»: як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. URL : <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-tazagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati> (дата звернення: 11.01.2023).
6. Стрес у школярів і що з ним робити: поради для батьків та педагогів. *Українська правда*. 18 липня 2022. URL :

<https://life.prawda.com.ua/society/2022/07/18/249587/> (дата звернення: 12.01.2023).

7. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72.

8. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика* : зб. наук. пр. Мукачєво, 2018. С. 112–117.

9. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри* : колект. моногр. / за наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.

10. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845>. URL : [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(22\)01891-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(22)01891-3/fulltext) (дата звернення: 10.01.2023).

УДК 796.03

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доцент, БДМУ

### **ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Сьогодні значна частина молодих людей веде спосіб життя, далекий від його здорових аспектів. Ніхто не стане заперечувати, що фактори здорового способу життя (ЗСЖ) є важливими у формуванні здорового покоління. І від того, наскільки успішно навички ЗСЖ вдасться закріпити в молодому віці, залежить в майбутньому розкриття потенціалу особистості.

Чи багато часу приділяє фізичній культурі студент 21 століття, багато хто навіть не замислюється над цим питанням. Молодь часто не розуміє, що фізична культура і спорт є необхідною складовою повсякденного життя. Але саме фізична активність робить сучасну людину сильнішою, витривалішою, стресостійкішою. Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [3, с. 124]. Успішність навчання у ЗВО в умовах зростаючої