

ГАЛАН Ярослав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

y.galan@chnu.edu.ua

ЗОРИЙ Ярослав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4397-764X>

y.zoriy@chnu.edu.ua

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена проблемі забезпечення мінімального рівня рухової активності серед школярів у сучасних умовах суспільних викликів, зокрема в період відновлення після пандемії COVID-19 та під час воєнного стану в Україні. У статті проаналізовано основні чинники, що впливають на зниження рухової активності серед школярів. Крім того, підкреслено, що наявні програми з фізичного виховання лише частково вирішують ці проблеми, що потребує розробки нових методів, засобів та підходів до цього процесу.

Основною метою статті є визначення ефективних засобів і методів, які сприятимуть покращенню фізичного стану школярів та їхньому психологічному благополуччю у нинішніх умовах. Виділено завдання дослідження, серед яких пошук та обґрунтування методів підвищення інтеграції рухової активності в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Для підвищення рівня фізичної активності учнів у школах необхідно впроваджувати інноваційні методи навчання. Рекомендації включають зміну програм фізичного виховання, врахування психологічного стану учнів і впровадження в освітню підготовку майбутніх учителів до роботи в сучасному світі.

В рамках дослідження ми виокремили стратегічні напрямки для підвищення рухової активності в освітньому середовищі школярів. Ці стратегічні напрямки включають зміну освітніх програм, впровадження кращої підготовки вчителів, створення більш інклюзивних спортивних програм і багато іншого. Ці напрямки представляють комплексний підхід до залучення школярів до активного способу життя. Це включає співпрацю з місцевими спортивними клубами та використання цифрових технологій, щоб покращити доступ до фізичних вправ.

У висновку наведена рекомендація щодо зміни підходу до процесу фізичного виховання, враховуючи постконфліктний період та воєнний стан в Україні. Автори наголошують на необхідності розробки комплексних програм і стратегій, які би відповідали сучасним умовам навчання і сприяли формуванню здорового способу життя серед школярів. Подальші дослідження у цьому напрямку повинні бути спрямовані на оцінку ефективності впроваджених інновацій та їхню адаптацію у час війни.

Ключові слова: рухова активність, школярі, стратегічні напрямки, COVID-19, воєнний стан.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.37>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Останнім часом у найбільш розвинених країнах світу спеціально організовану рухову активність розглянуто як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [2]. На сучасному етапі розвитку освітньої системи гостро стоїть проблема забезпечення мінімального рівня рухової активності школярів [8]. На це впливають різні чинники: погіршення екологічної ситуації, неповноцінне харчування, негармонійне чергування робочого режиму та відпочинку – усе це сприяє систематичному зниженню

рівня здоров'я учнів у школах. Опіраючись на порушене питання, уроки фізичної культури, незважаючи на їхнє значення, часто не здатні повністю компенсувати негативний вплив наведених факторів. Більше того, вони іноді навіть поглиблюють проблему. Враховуючи цю інформацію, виникає гостра потреба у розробці та імплементації нових, більш сучасних та ефективних педагогічних методик і систем, спрямованих на підвищення рівня рухової активності школярів в сучасних умовах [5, 10].

Додатковими викликами для здоров'я дітей стали наслідки пандемії COVID-19, що викликала небувалі зміни у звичному устрої життя та навчання, та військові дії на території України, які накладають додатковий

психологічний і фізичний тиски на школярів [2, 8, 10]. Пандемія спричинила значні обмеження у фізичній активності дітей через карантинні заходи. Перехід на дистанційне навчання зумовив зменшення можливостей для регулярних занять фізичною культурою, спортом й іншою будь-якою активністю загалом [3]. А повномасштабне вторгнення, яке внесло до військових дій ще й повітряні тривоги і перебування в укриттях, принесло додаткову невизначеність та стрес, який негативно позначений на психоемоційному стані та фізичному здоров'ї школярів. Це спричинило ще більшу актуальність впровадження комплексних програм з фізичної культури та інноваційних методик адаптованих до реалій сьогодення [2].

Проблема забезпечення достатнього рівня рухової активності школярів у сучасному світі, особливо на тлі пандемії COVID-19 та воєнних дій на території України, набуває особливої гостроти. Науковці та педагоги повинні розробити та впровадити нові методи та інтегрувати ці методи в процес фізичного виховання, щоб адаптувати освітній процес до нових умов і забезпечити ефективний розвиток фізичного та психічного здоров'я учнів. Вирішення цієї проблеми є не лише науковою проблемою, але й практичною необхідністю, оскільки це впливає на розвиток здоров'я нації.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Основною метою цієї статті є ідентифікація та аналіз ефективних засобів і методик з фізичного виховання, які могли би сприяти покращенню фізичного та психологічного стану школярів в умовах сучасних викликів, включаючи соціальну нестабільність, воєнний стан, а також наслідки пандемії COVID-19.

Завданням дослідження є актуалізація питання малорухливого способу життя учнів та обґрунтування активації новітніх ефективних методів і засобів збільшення інтеграції рухової діяльності в навчальний процес школярів, який сприятиме покращенню їхнього фізичного та психологічного здоров'я у важких умовах сьогодення.

З метою академічного пошуку методів модернізації підходів до процесу фізичного виховання наше дослідження акцентує на теоретичному аналізі та систематизації відповідних наукових праць. Дослідження полягає в тому, щоб обґрунтувати інновації у сфері фізичного виховання та спорту, а також визначити рівень досліджень і наукових публікацій у цій галузі.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Рухова активність – невід'ємна частина здорового способу життя та поведінки учнів. Її рівень у шкільному віці залежить від організації процесу з фізичного виховання в школі та участі в спеціально-організованих і самостійних заняттях фізичною культурою, спортом у позанавчальний час [1, 7]. Навіть у найсприятливіших умовах, на практиці, загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний об'єм рухової активності, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3-4 годинами на тиждень, що є приблизно 30 % гігієнічної норми [7].

Аналіз науково-методичної літератури, фахових публікацій, даних мережі інтернет свідчить, що урочна форма не забезпечує повністю ні необхідного об'єму рухової активності, ні бажаного тренувального ефекту. Дотепер актуальною залишається проблема збільшення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. З цією метою науковці рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання школярів сучасні та інноваційні технології [3, 4].

Фізична активність є фундаментальною біологічною потребою людського організму, яка відіграє ключову роль у процесах життєдіяльності. Це тісно пов'язано з активністю м'язів, що забезпечують

адаптацію організму до умов зовнішнього середовища [2].

Соціальна нестабільність означає різні періоди чи умови в суспільстві, під час яких існують значні зміни, різні виклики або проблеми, що впливають на стабільність та добробут його учасників. У відповідь на нестабільність суспільства уряди можуть розробляти та впроваджувати різноманітні стратегії для відновлення цієї стабільності, підтримки соціального порядку та поліпшення умов життя населення а особливо його вразливих груп [6, 9].

У сучасних умовах науковці та фахівці галузі освіти стикаються зі завданням пошуку ефективних механізмів, які би сприяли розв'язанню проблеми недостатньої рухової активності серед школярів. Окреслюючи це завдання нагальним, у рамках нашого дослідження ми виокремлюємо ключові стратегічні напрямки, які мають на меті підвищення рівня рухової активності школярів в умовах соціальної нестабільності і військового стану, а також відновлення організму після пандемії COVID-19 (Рис. 1).

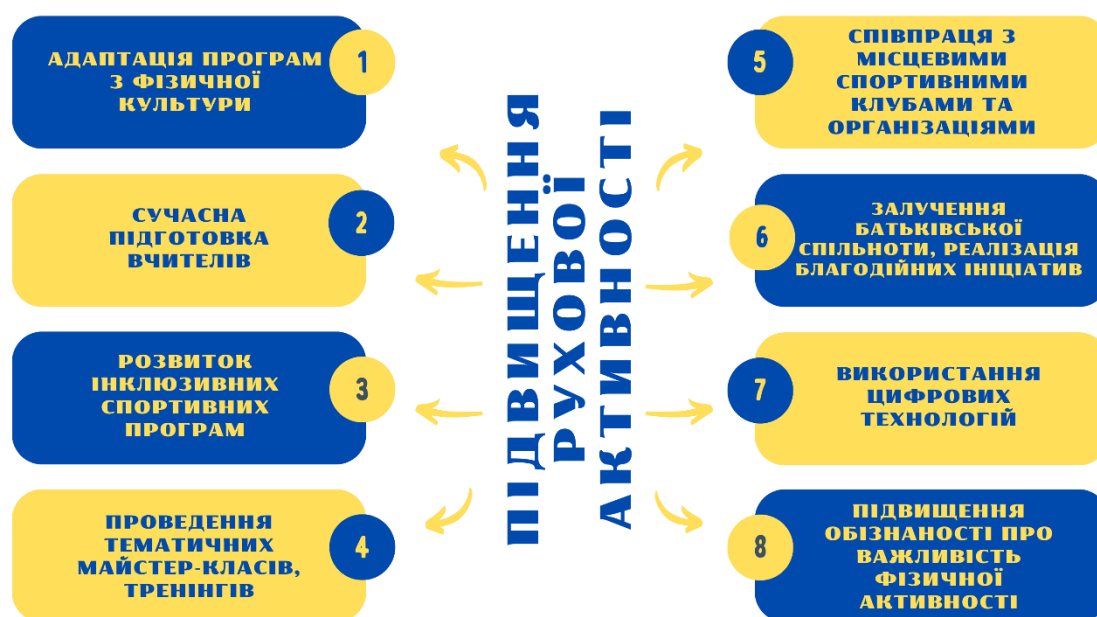


Рис. 1. Схематичне зображення стратегічних напрямків для підвищення рухової активності в освітньому середовищі школярів

У світлі гострої потреби підвищення рівня рухової активності школярів для зниження малорухливого способу життя, профілактики ожиріння та надмірного використання гаджетів та інших факторів серед учнів, актуалізовано питання адаптації засобів та методів процесу фізичного виховання. Особливу увагу слід зосередити на розробці та імплементації різних стратегічних напрямків, які забезпечать інтеграцію оздоровчо-рекреаційних заходів у навчальний процес. Одним із таких напрямків є оптимізація програм з фізичної культури, що враховує специфіку психологічного стану учнів після пандемії та в умовах воєнного стану. Таким чином, актуалізація підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до ефективної роботи в нинішніх реаліях

включає розвиток навичок психологічної підтримки школярів та методів залучення їх до активних видів діяльності. Важливим аспектом є також створення рекреаційних зон та увага до розвитку інклюзивних спортивних програм, які відкривають доступ до рухової активності для школярів з особливими освітніми потребами. Проведення майстер-класів, тренінгів а також залучення батьківської спільноти до організації спортивного життя в навчальних закладах стимулює учнів до активної участі. А використання цифрових технологій, а саме: онлайн-платформ та мобільних додатків, вносить новітній вимір у варіативність підвищення рухової активності. Крім того, варто зосередитись на реалізації благодійних ініціатив та підвищення обізнаності через

медіа, адже це дозволяє акцентувати увагу на значущості процесу фізичного виховання. Не менш важливою є і співпраця з державними органами влади й місцевими спортивними клубами, організаціями для проведення спільних заходів, яка підсилуватиме соціальний вплив фізичної культури і спорту та підкреслюватиме його роль у становленні школяра.

У відповідь на щораз більшу проблему гіподинамії та збільшення часу, проведеного з гаджетами серед школярів в умовах дистанційного навчання, необхідно розробити цілеспрямовані дії, спрямовані на зниження пасивного способу життя. Важливо популяризувати рухову активність як пріоритетний напрямок у вихованні здорових учнів, стимулювати заняття фізичною культурою, спортом та більше приділяти уваги прогулянкам на свіжому повітрі. Це можна досягти шляхом імплементації стратегічних напрямів, які би забезпечили та внесли би суттєві зміни до культури процесу з фізичного виховання.

Отже, перед освітньою системою стоїть завдання інкорпорації розробленої стратегії для підвищення рівня активності та її інтеграції в навчальний процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, яка буде включати сучасні умови у післяковідний період та реалії військових дій в Україні. Таким чином, необхідно впровадити новітні підходи у практичній діяльності різноманітних спортивних та освітніх організацій, які працюють зі школярами, та здійснити інтеграцію в

програми курсів підвищення кваліфікації вчителів і спеціалістів цієї сфери.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Висновки з даного наукового дослідження підкреслюють критичну важливість підвищення рівня рухової активності серед школярів для протидії негативним тенденціям сучасного способу життя, зокрема гострій поширеності ожиріння та залежності від гаджетів, включаючи соціальну нестабільність, військовий стан, а також наслідки пандемії COVID-19. Розроблена нами стратегія може відігравати ключову роль у вирішенні цієї проблеми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку повинні зосередитися на оцінці ефективності запропонованих заходів з метою оптимізації та адаптації до різних умов навчання та соціального середовища школярів. Необхідно також звернути увагу на розширення досліджень, спрямованих на ідентифікацію нових форм і методів залучення учнів до регулярної рухової активності, наприклад за допомогою використання цифрових технологій у процесі навчання. Залучення ширшої спільноти та міжсекторальна співпраця між освітніми, медичними та спортивними організаціями зможуть відіграти важливу роль у створенні сталої системи фізичного виховання, яка зможе адаптуватися до теперішніх та майбутніх викликів.

Література

1. Безверхня Г. (2013). Шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, 45, 329 с.
2. Галан, Я. (2023). Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(160)), 69-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
3. Москаленко, Н., Решетилова, В., & Михайленко, Ю. (2018). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 203-208.
4. Павленко С. А. (2018). Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*, (1), 191-195.
5. Стадник, В. (2022). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Іноватика у вихованні*, (16), 132-140. <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.488>
6. Столярчук, О. А. (2022). Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
7. Томенко, О. А. (2013). Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 19-24.

8. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>

9. Saavedra-Rodríguez, L., & Feig, L. A. (2013). Chronic social instability induces anxiety and defective social interactions across generations. *Biological psychiatry*, 73(1), 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.06.035>

10. Vovchenko, O. (2023). Wartime panic attacks in children with special educational needs. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(2), 48-56. <https://doi.org/10.52534/msu-pp2.2023.48>

References

1. Bezverkhnya H. (2013). Shlyakhy zabezpechennya optimal'noyi rukhovoyi aktyvnosti uchniv seredn'oho shkil'noho viku. *Psykhologo-pedahohichni problemy sil's'koyi shkoly*, 45, 329 s. [in Ukrainian]

2. Halan, Y.A. (2023). Fizychna kul'tura i sport yak zasib pidvyshchennya rivnya motyvatsiyi do oboronozdatnosti derzhavy. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (2(160)), 69-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)

3. Moskalenko, N., Reshetylova, V., & Mykhaylenko, YU. (2018). Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti ditey shkil'noho viku. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, (1), 203-208.

4. Pavlenko YE. A. (2018). Rukhova aktyvnist' yak nevid'yemna skladova formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi. *Naukovi zapysky Berdyans'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*, (1), 191-195.

5. Stadnyk, V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennya protsesu fizychnoho vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho stanu. *Innovatyka u vykhovanni*, (16), 132-140. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.488>

6. Stolyarchuk, O. A. (2022). Navchannya ta psykhoemotsiynny stan ukrayins'kykh pidlitkiv v umovakh viyny v ukrayini. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya: Psykhohiia*, (1), 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>

7. Tomenko, O. A. (2013). Riven' rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya na osnovi vykorystannya zakhodiv ozdorovcho-rekreatsiynoho spryamuvannya. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, (3), 19-24.

8. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>

9. Saavedra-Rodríguez, L., & Feig, L. A. (2013). Chronic social instability induces anxiety and defective social interactions across generations. *Biological psychiatry*, 73(1), 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.06.035>

10. Vovchenko, O. (2023). Wartime panic attacks in children with special educational needs. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(2), 48-56. <https://doi.org/10.52534/msu-pp2.2023.48>

Abstract

GALAN Yaroslav, ZORIY Yaroslav

STRATEGIC DIRECTIONS FOR STRENGTHENING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHANGE AND MARTIAL LAW

The article is devoted to the problem of ensuring a minimum level of physical activity among schoolchildren in the current conditions of social challenges, particularly during the period of recovery from the COVID-19 pandemic and during martial law in Ukraine. The article analyses the main factors influencing the decline in physical activity among schoolchildren. In addition, it is emphasized that existing physical education programs only partially address these problems, which requires the development of new methods, tools, and approaches to this process.

The main purpose of the article is to identify effective means and methods that will help improve the physical condition of schoolchildren and their psychological well-being in the current conditions. The tasks of the study are highlighted, including the search for and substantiation of methods to increase the integration of physical activity into the educational process of general secondary education institutions.

To increase the level of physical activity of students in schools, it is necessary to introduce innovative teaching methods. The recommendations include changing physical education programs, taking into account the psychological state of students, and introducing them to the educational preparation of future teachers to work in the modern world.

As part of the study, we identified strategic directions for increasing physical activity in the educational environment of schoolchildren. These strategic directions include changing educational programs, introducing better teacher training, creating more inclusive sports programs, and much more. These areas represent a comprehensive approach to engaging

students in an active lifestyle. This includes working with local sports clubs and using digital technologies to improve access to exercise.

The paper concludes with a recommendation to change the approach to physical education, taking into account the post-conflict period and martial law in Ukraine. The authors emphasize the need to develop comprehensive programs and strategies that would meet the current learning environment and promote healthy lifestyles among schoolchildren. Further research in this area should be aimed at assessing the effectiveness of the innovations implemented and their adaptation in times of war.

Key words: *physical activity, schoolchildren, strategic directions, COVID-19, martial law.*

Стаття надійшла до редакції 12.02.2024 р.