
Фішер Юрій Ігорович

здобувач вищої освіти факультету педагогічної освіти
Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна

Науковий керівник: Соловей Алла Валеріївна 

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент каф. ТiМФК
Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна

ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні спричинила чимало змін у різних соціокультурних аспектах, в тому числі і в сфері освіти. Освітній процес в умовах війни відбувається з постійними змінами та пристосуванням учасників до них. Діти шкільного віку по всій Україні переживають значне психологічне та фізичне навантаження, і ті, які вимушено переселилися, і ті, які проживають вдома. Непередбачувані сигнали та тривалі повітряні тривоги спричиняють труднощі організації навчального процесу, перешкоджають повноцінному навчанню, та оптимальному режиму рухової активності учнів різного віку [5].

В умовах воєнного стану всім учасникам навчального процесу доводиться адаптуватися до непередбачуваних обставин практично кожен день, що зумовлює виникнення стресу. Це вимагає перебудови освітнього процесу відповідно до цих умов, пошуку шляхів оптимізації процесу навчання школярів та поліпшення їхнього емоційного стану. Також необхідно адаптуватися учням, які вимушено переселені з регіонів, де ведуться активні бойові дії. Таким школярам необхідно адаптуватися до нового колективу та умов проживання і навчання, а деяким і необхідна допомога для виправлення наслідків стресів [2,6].

Фізичне виховання є важливою складовою процесу навчання і виховання учнів у будь-який час, але особливо важливим стає цей аспект під час війни, коли молодь перебуває під великим психологічним навантаженням. Стресові ситуації негативно впливають на психологічний та емоційний стан школярів, їх здоров'я та розвиток. Фізичне виховання може стати ефективним засобом для зменшення напруженості та стресу учнів, покращення фізичного стану та загального самопочуття [4, 3].

Отож, існує потреба пошуку засобів фізичного виховання, які можна застосовувати у різних умовах (школа, вдома, укриття) з метою покращення емоційного та фізичного стану учнів різного віку. Адже одним з важливих напрямків Значення фізичних вправ в оптимізації життя дітей та дорослих доведено неодноразовими дослідженнями фахівців у сферах фізичного виховання та спорту [1, 7]. Фізичні вправи зменшують ризик розвитку депресії та тривожності, покращують фізичний стан. Школярі, які регулярно виконують фізичні вправи, відчувають більшу впевненість у собі, мають позитивний настрій та більш високу самооцінку, що допомагає їм впоратися зі стресом та труднощами [1]. Також варто зазначити, що фізичне виховання може мати позитивний вплив на соціальну адаптацію учнів, особливо тих, хто потерпів від війни [7].

Нестача теоретичних та практичних даних щодо можливостей позитивного впливу засобів фізичного виховання на дітей середнього та старшого шкільного віку в умовах війни, зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою статті є аналіз фізичного та емоційного стану учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах воєнного стану у західних областях України. У дослідженні взяли учні віком 10 – 17 років. Досліджено показники виконання контрольних нормативів та показники емоційного стану за методикою самопочуття, активність, настрої (САН), та шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілберга-Ханіна.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку проведено за допомогою стандартних контрольних нормативів в кінці першого навчального семестру 2022/2023 року. Досліджено виконання контрольних вправ, які демонструють рівень розвитку сили (підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках, піднімання в положення сидячи за 1 хв., стрибок в довжину з місця), швидкості (біг на 100 м), спритності (човниковий біг 4X9 м), витривалості (біг на 1500 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Отримані результати показують низький рівень фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку. Це свідчить про те, що в умовах воєнного стану недостатньо уваги надається розвитку фізичних якостей. Такі результати обумовлені багатьма чинниками, найперше відсутністю повноцінного процесу фізичного виховання через постійні зриви у навчанні – повітряні тривоги, дистанційне навчання; низькою мотивацією до самостійних занять фізичними вправами, що обумовлено стресовою ситуацією війни та ін. Отримані дані свідчать про необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання в умовах воєнного стану, добору засобів та методів, які можна використовувати для розвитку фізичних якостей учнів середнього та старшого шкільного віку незважаючи на зовнішні перешкоди.

Аналіз результатів тестувань за шкалою Спілберга-Ханіна показав високий рівень реактивної та особистої тривожності учасників дослідження; оцінка самопочуття, активності та настрою (САН), показує, що школярі мають середні показники цих критеріїв благополуччя. Це може бути спричинено довготривалим стресом, хвилюваннями стосовно ходу військових дій в Україні, хвилювання за своє майбутнє, своїх рідних, країни та інше.

Нами було розроблено рекомендації для вчителів фізичного виховання з метою збереження здоров'я та поліпшення емоційного стану учнів в умовах воєнного стану. У рекомендаціях вказаний перелік рухливих ігор малої інтенсивності, комплекси фізичних вправ, які можна використовувати під час повітряних тривог в умовах укриття, з метою оптимізації емоційного стану учнів. Розроблено комплекс засобів фізичного виховання, ігор, естафет, ідеомоторного тренування, що допомагають впоратися зі стресом і які рекомендовано використовувати під час уроків фізичного виховання. Також розроблені рекомендації учням щодо самостійного виконання фізичних вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці впливу розроблених рекомендацій на показники фізичного розвитку емоційного стану та учнів старшого та середнього шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Гейці С. & Соловей А. (2019). Аналіз стану здоров'я старшокласників України. *Молода спортивна наука України*, 2, 34-35.
2. Дикий, О. (2015). Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: Збірник наукових праць...*, 4 (55), 79-82.
3. Петрова, А. (2021). Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 63–69.
4. Сидорук, І. О., Євтух, М. І., Зарічанська, Л. О., & Гірак, А. М. (2020). Значення рухової активності дітей та підлітків. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*, (7).
5. 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.
6. Тимків, Л. (2022). Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*, 9, 222-226.
7. Alla Solovey, Lyubomyr Vovkanych, Nataliya Sorokolit, Olga Rymar, Marta Yaroshyk & Ivan Novokshonov (2021) The Influence of Boxing Exercises on the Cognitive Processes and Speed of Sensorimotor Reactions of 15-17 Years Old Boys. *Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th)*. – Rēzekne, Vol. IV, 468-479.