

Вплив засобів фізичного виховання на загальний стан дітей шкільного віку в умовах війни

УДК:796.011.3–053.5:341.1(046)

О. С. Холодова, О. Ю. Марченко, Н. М. Осадча

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. В умовах воєнного стану все українське суспільство переживає значне фізичне та психологічне навантаження. Особливо це стосується дітей. Фахівці сфери фізичної культури і спорту радять цю проблему вирішувати комплексно, застосовуючи не тільки психологічні методи впливу, а й засоби фізичного виховання. *Мета.* Обґрунтувати важливість рухової активності для поліпшення загального стану дітей шкільного віку в умовах воєнного стану. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; анкетування, тестування за методикою Спілбергера-Ханіна, методи математичної статистики. *Результати.* Більшість дівчат, які взяли участь у дослідженні, мають високий рівень особистісної тривожності. Кожен п'ятий юнак має високу ситуативну та особистісну тривожність. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом сформована у цих дітей під впливом біологічних та ідеальних потреб. Причини, що обмежують можливість школярів займатись руховою активністю, пов'язані з їхнім психологічним станом та соціальними аспектами життя. Правильний підбір фізичних вправ міг би покращити фізичний та психічний стан школярів. Потрібні подальші дослідження впливу розроблених рекомендацій на зниження тривожності учнів та покращення їхнього загального стану.

Ключові слова: діти шкільного віку, воєнний стан, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, мотиви, фізичні вправи, бомбосховища.

Influence of physical education means on the overall condition of school-age children under war conditions

O. S. Kholodova, O. Yu. Marchenko, N. M. Osadcha

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. Under martial law conditions, the whole Ukrainian society is experiencing a significant physical and mental stress. This is especially true for children. Practitioners in the field of physical culture and sports advise to address this issue in a comprehensive way, by using not only psychological methods of influence, but also means of physical education. The *objective* was to substantiate the importance of physical activity for improving the overall condition of school-age children under martial law. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature and Internet materials; questionnaire, testing by Spielberger-Khanin method, and methods of mathematical statistics. *Results.* The majority of girls who participated in the study have a high level of trait anxiety. Every fifth boy has high state and trait anxiety. The motivation to engage in physical education and sports is developed in these children under the influence of biological and ideal needs. The reasons that limit students' ability to engage in physical activity are related to their mental state and social aspects of life. The right choice of physical activities could improve the physical and mental health of students. Further research is needed on the impact of the developed recommendations on reducing students' anxiety and improving their overall condition.

Keywords: school-age children, martial law, state anxiety, trait anxiety, motives, physical exercise, bomb shelters.

Постановка проблеми. Людське життя — це найвища цінність. Інтегральним показником його якості є здоров'я як основа здійснення людиною біологічних і соціальних функцій. Воно є фундаментом самореалізації особистості, а його збереження — одне з пріоритетних завдань суспільства [5]. Однак широкомасштабна війна з росією поставила перед українським народом нові виклики. Постійні тривоги, обстріли, переживання за долю близьких сприяють збільшенню повсякденних фізичних та психологічних навантажень, загостренню відчуття страху, розгубленості, невпевненості та невизначеності. Все це негативно позначається на здоров'ї громадян України, в тому числі й соціально-психологічному. Особливо цей вплив стосується дітей, які мають ще нестійку психіку.

Початково проблема виникла в 2014 р., обмежившись прифронтовими територіями. Однак науковці взяли на себе відповідальність та активно приступили до вивчення та вирішення цього питання. Їх дослідження не лише розширили обсяг проблеми, а й дозволили розкрити складні взаємозв'язки, що впливають на психічне здоров'я дітей в умовах конфлікту.

Так, ще в 2017 р. Д. С. Похілько вивчала особливості життя дітей під час війни [9]. В подальшому І. Кравчук, І. Мудрак, С. Мартиненко, І. Дроботько досліджували гострі стресові реакції у школярів в умовах воєнного стану [6, 7], Ю. І. Фішер та А. В. Соловей аналізували фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються під час війни [15]. Серед науковців, які займаються питанням впливу війни на психічне здоров'я дітей, слід відзначити Л. Клеваку, О. Ю. Чекстєре, О. Ф. Яцину, Є. В. Підчасова, Н. І. Чепелєву, І. С. Поповича, Г. Р. Дубровинського.

Зазвичай реакціями дитини на жорстокі військові події є: дратівливість; страхи (виходити на вулицю, страх смерті та втрати близьких тощо); тривога; хвилювання; тремтіння, особливо від гучних звуків; бажання усамітнитись; засмучення через дрібниці; небажання бавитися; втрата інтересу до повсякденної діяльності; примхливість або швидка зміна настрою; швидкий гнів; роздратованість; неспокійність; проблеми з концентрацією уваги; порушення сну; кошмари; воєнні теми в іграх; образи, що виникають в пам'яті в денний час [12]. До загальних проявів стресу у дітей додається неконтрольована агресія на оточуючих. За спостереженнями, вона не має вибірковості і спрямована на всіх без винятку. З'являється жага до помсти. Всупереч тому що в підлітковому віці відбувається переорієнтація

особистості з батьків (сім'ї) на соціум, діти, які отримали досвід війни, замикаються в собі, прагнуть уникати спілкування. В них часті депресії. На думку фахівців, їх поведінка може стати небезпечною для життя [3].

Фахівці, які спеціалізуються на психологічному здоров'ї, рекомендують негайне цілеспрямоване втручання психолога одразу після отримання травми або появи кризових симптомів, пов'язаних з накопиченням впливу воєнних дій на дитину. Це буде сприяти зменшенню гострих стресових реакцій, посилювати соціальну підтримку, знижувати ризик появи в майбутньому симптомів посттравматичного стресового розладу [16, 18].

Проте більшість фахівців сфери фізичної культури і спорту сходяться в думці, що, застосовуючи тільки психологічні методи, цю проблему не вирішити [1, 4, 10]. Для покращення загального стану дітей вони рекомендують застосування рухової активності, яка викликає комплекс ефектів, у тому числі антистресовий ефект (збільшення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи) та ефект психоенергетизації (зростання позитивних емоцій, покращення розумової працездатності) [1].

Встановлено, що групу ризику адаптаційних порушень становлять не тільки діти, які перебували або перебувають у зоні бойових дій, а й ті, що знаходяться у відносно безпечних умовах на території України. У них також проявляються значні стресові реакції, їхня резистентність балансує в межах пригнічення чи збільшення, а частина з них на тлі хронічної втоми переживає відчуття безсилля [13]. Фахівці свідчать, що з початком повномасштабної війни в Україні найпоширенішим психічним станом усього українського суспільства є тривожність. Особливо це притаманне дітям шкільного віку. Їх хвилювання через військові дії поєднується з індивідуальними віковими особливостями [7]. І за мирних умов для них властива надмірна тривожність. Це пояснюється характерними для їхнього віку внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою, несформованістю уявлень про власне «Я», необхідністю соціалізації, неадекватним рівнем домагань тощо [14].

Отже, перед українським суспільством поставила проблема не тільки захисту своєї державності та суверенітету, а й збереження здоров'я людей, у тому числі й соціально-психологічного [17]. Тому в умовах воєнних дій на території України підвищується інтерес до вивчення проблеми тривожності як одного зі станів, які притаманні сучасному українцю. А пошук шляхів покращення фізичного та психічного стану дітей шкільного

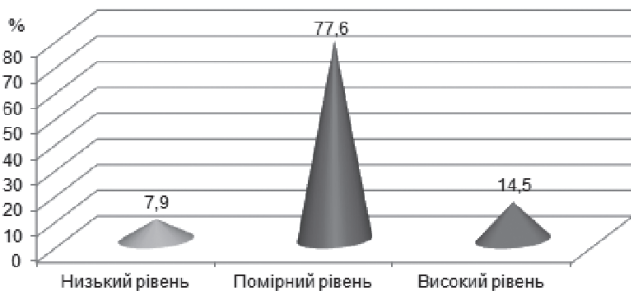


Рисунок 1 – Рівень ситуативної тривожності дівчат старшого шкільного віку, n = 76

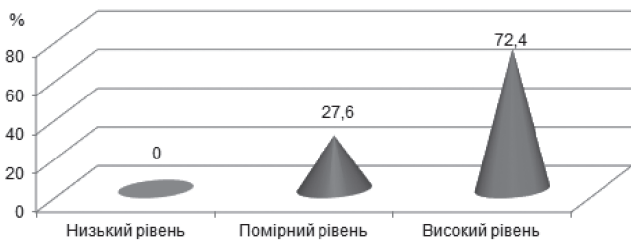


Рисунок 2 – Рівень особистісної тривожності дівчат старшого шкільного віку, n = 76

віку, за якими майбутнє України, з урахуванням умов сьогодення, як звичайних, так і особливих, є актуальним та своєчасним.

Мета дослідження – обґрунтування важливості рухової активності для поліпшення загального стану дітей шкільного віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; анкетування, тестування за методикою Спілберґера-Ханіна, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В дослідженні взяли участь 76 дівчат та 82 юнаки старшого шкільного віку одного з київських ліцеїв. Дослідження проводили з дотриманням принципів добровільності, з гарантією захисту прав і свобод людини, недоторканості її фізичної та психічної цілісності, з дотриманням принципів справедливості і рівності, з попереднім детальним інформуванням дітей і батьків про суть дослідження.

За допомогою шкали реактивної й особистісної тривожності Спілберґера, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан, у модифікації Ю. Л. Ханіна визначався психологічний феномен тривожності у дітей старшого шкільного віку. Слід зазначити, що тестування проводили в період, коли після кількох тижнів затишшя на території Києва знов залунали повітряні тривоги. Проте, напередодні обстеження та в день, коли воно проводилось, тривог не було.

У результаті дослідження було з'ясовано, що більшість дівчат мають помірний рівень ре-

активної тривожності (77,6 %). У 7,9 % учениць цей показник був низький, а у 14,5 % – високий (рис. 1).

Ситуативна тривожність виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію. Вона відзначається різною інтенсивністю, а її рівень з часом змінюється залежно від того, наскільки людина сприймає те, що з нею відбувається, як небезпечне або загрозливе. Отже, відносно тихі тижні, які передували обстеженню, дали дітям можливість заспокоїтись, і, як результат, ми не спостерігали великої кількості дівчат з високим показником стану тривоги.

Проте у жодній зі школярок не спостерігався низький рівень особистісної тривожності, натомість у 72,4 % зафіксовано її високий показник (рис. 2).

Відповідно до концепції Ч. Д. Спілберґера, особистісна тривожність є властивістю особистості, тобто відносно постійною схильністю. Вона відображає індивідуальний ступінь реакції людини на вплив різних стресів, на тривогу і передбачає наявність тенденції сприймати як загрозливий, об'єктивно безпечні ситуації [6]. Отже, високий рівень цього показника у дівчат свідчить про негативні наслідки накопичувальної дії військового стану за останні два роки.

У юнаків спостерігалась невелика різниця між показниками ситуативної та особистісної тривожності. А саме: 26,8 % показали низький рівень ситуативної тривожності, 56,1 % мали її помірний рівень, а 17,1 % – високий (рис. 3).

Що стосується особистісної тривожності, то її низький рівень було зафіксовано у 20,7 % хлопців, у 58,5 % – помірний, а у 20,8 % – високий (рис. 4).

Науковці сфери фізичної культури і спорту радять цю проблему вирішувати комплексно, застосовуючи не тільки психологічні методи впливу, а й засоби фізичного виховання. В зв'язку з тим що одним із факторів, що визначає успішність занять фізичною культурою і спортом, є мотиваційна складова [8], на наступному етапі нашого дослідження ми з'ясовували мотиви школярів до

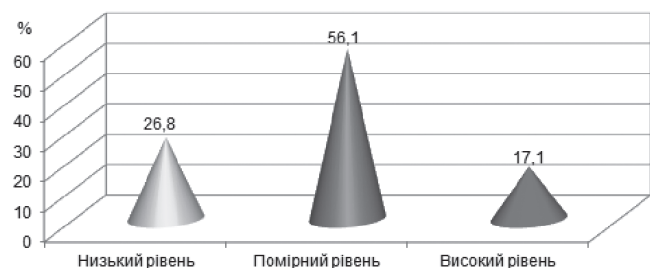


Рисунок 3 – Рівень ситуативної тривожності юнаків старшого шкільного віку, n = 82

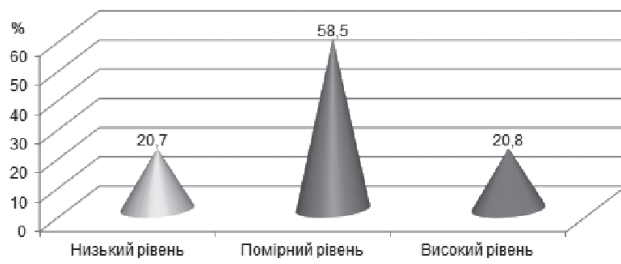


Рисунок 4 – Рівень особистісної тривожності юнаків старшого шкільного віку, n = 82

занять фізичною культурою і спортом. Діти, які брали участь в опитуванні, могли обрати кілька варіантів відповідей (рис. 5).

Мотиви до занять фізичною культурою і спортом у юнаків і дівчат дещо відрізняються. І у дівчат і у хлопців основним мотивом є формування гарного тіла (90,5 і 77,2 % відповідно). На другому місці у дівчат – розуміння користі для організму (72,9 %), а у хлопців – покращення здоров'я (67,2 %). На третьому – покращення фізичної підготовленості (66,7 % у дівчат та 52,1 % у юнаків). Отже, головні мотиви і у дівчат і у хлопців формуються під впливом біологічних та ідеальних потреб. Такі мотиви, як спілкування з друзями та захист країни в майбутньому займають незначний відсоток у структурі мотивації дітей старшого шкільного віку. Заняття руховою активністю для переключення після розумової діяльності розглядають 61 % юнаків та 37,3 % дівчат. Також ми з'ясували, що тільки 17,5 % дівчат та 27,4 % хлопців використовують фізичне виховання як засіб, щоб відволіктись від думок про війну.

У ході дослідження ми також з'ясували причини, що заважають школярам займатись фізичними вправами. Респонденти також могли обрати кілька відповідей (рис. 6).

Основною причиною і у хлопців (73,8 %) і у дівчат (83,5 %) є брак часу. Слід зазначити, що і до війни вона була основною. Проте на сьогодні відсоток дітей, у яких не вистачає часу на заняття фізичною культурою і спортом, значно зріс порівняно з довоєнним ча-

сом. Це можна пояснити частим перебуванням в укриттях у зв'язку з повітряними тривогами, пізнішим прокиданням, якщо тривога була вночі. Цим також можна пояснити, що на другому місці у дівчат – втома (70,4 %), відсутність сил через емоційне перенавантаження – на третьому (40,1 %). У хлопців на другому місці – лень (37,2 %), а на третьому – втома (33,4 %). Майже кожен п'ятий юнак та кожна четверта дівчина не мають бажання займатись. Є діти, які втратили інтерес до занять (13,5 % дівчат та 13,8 % хлопців), у яких тренер виїхав за кордон (10,8 % та 7,2 % відповідно). Таким чином, причини, що обмежують можливість школярів займатись фізичним вихованням, пов'язані передовсім з їхніми соціальними аспектами життя та психологічним станом.

Рухова активність має велике значення для оптимізації життя учнівської молоді, що доведе-

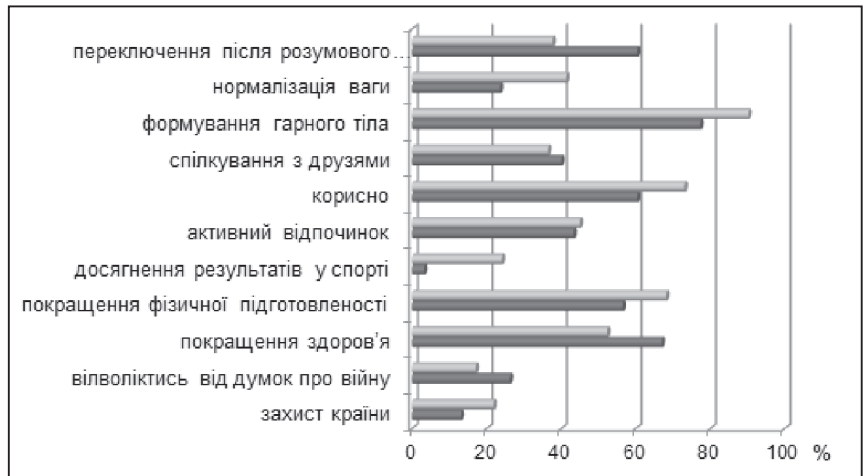


Рисунок 5 – Мотиви, що спонукають учнів старших класів до занять фізичною культурою і спортом: □ дівчата, n = 76; ■ хлопці, n = 82

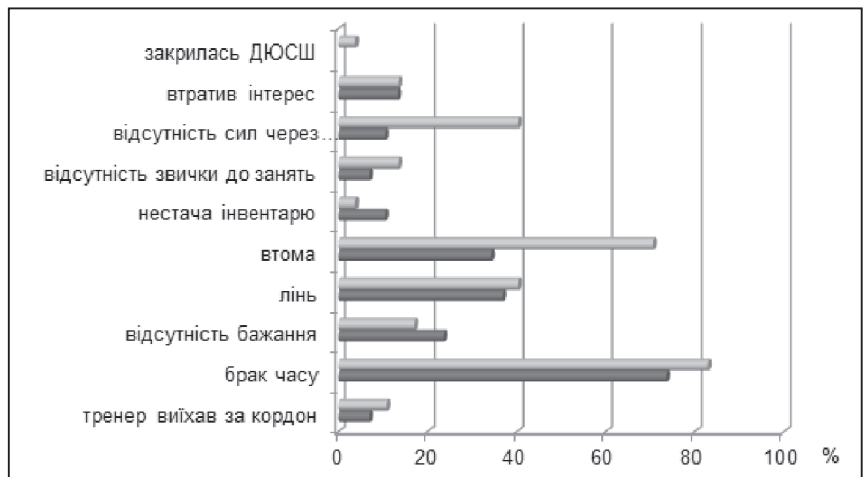


Рисунок 6 – Причини, які заважали дітям старшого шкільного віку займатись руховою активністю до війни: □ дівчата, n = 76; ■ хлопці, n = 82

ТАБЛИЦЯ 1 – **Форми занять фізичним вихованням старшокласників до війни та під час воєнного стану**

Форма занять	До війни, %		Під час війни, %	
	дівчата, n = 76	юнаки, n = 82	дівчата, n = 76	юнаки, n = 82
Заняття в шкільній секції	37,5	34,1	17,1	23,2
Активне дозвілля з батьками	40,8	26,8	34,2	20,7
Активне дозвілля з друзями	22,4	63,4	51,3	40,3
Самостійні заняття фізичними вправами	67,1	86,6	47,4	76,8
Заняття в ДЮСШ	21,1	26,8	7,9	13,4
Не займаються	10,5	8,4	13,2	10,9

но науковцями сфери фізичної культури і спорту [2, 10, 19, 22]. Проте результати нашого дослідження свідчать, що порівняно з довоєнним часом зменшилась частка дітей, які займаються фізичною культурою і спортом (табл. 1).

Знизилась кількість юнаків та дівчат, які займалися в ДЮСШ та в шкільних секціях, проводять активне дозвілля з батьками та самостійно виконують фізичні вправи. Винятком у дівчат є проведення активного дозвілля з друзями. Їх кількість збільшилась з 22,8 до 50,5 %. Також ми з'ясували, що під час повітряних тривог 32,9 % дівчат та 30,6 % юнаків не хочуть ні з ким спілкуватись. Отже, ці діти є в групі ризику з підвищення рівня тривожності. В той самий час 38,1 % дівчат та 17,2 % юнаків під час тривоги подобається грати в малорухливі ігри, а 10,5 та 30,8 % відповідно – виконувати комплекси вправ.

У зв'язку з тим що для формування здорового юного покоління оптимальна рухова активність є основним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я, виникає потреба пошуку шляхів оптимізації рухового режиму школярів протягом навчального дня. В цьому можуть допомогти засоби фізичного виховання, які можна застосовувати як у школі, так і вдома та в укритті з метою покращення емоційного та фізичного стану дітей. Це допоможе впоратися зі стресом, знизити тривожність, а також збільшити рівень рухової активності, яка значно знижується під час тривоги в укриттях. Як наслідок – покращиться робота всіх органів і систем організму, підвищиться його резистентність.

Аналіз вправ, які рекомендують фахівці сфери фізичної культури і спорту [4, 16, 21] для виконання під час перебування в сховищах та укриттях, дозволив розподілити їх на кілька груп:

1. Вправи для дихання
2. Вправи, що впливають на біологічно активні точки.
3. Вправи для очей.

4. Вправи для шиї, які покращують кровообіг мозку.

5. Вправи, які застосовують для проведення фізкультхвилинок.

6. Статичні вправи.

Фізичні вправи, які можна застосовувати під час повітряних тривог, за своїми кінематичними характеристиками мають малу або невелику амплітуду рухової дії. Комплекси таких вправ вимагають супроводу психорегулятивними техніками.

У контексті військового стану надзвичайно важливим виявляється повноцінне використання здоров'язберігаючого простору освітнього закладу. Це передбачає широкий спектр заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності школярів під час навчального дня та поза ним. У результаті такого підходу виникають умови для розвитку вміння дітей адекватно реагувати на обставини небезпеки та ризику, а також ефективно регулювати негативні психофізичні стани. Це сприятиме не лише підвищенню фізичної активності у дітей, а й формуванню психологічної стійкості, що важливо в умовах воєнного стану. Також діти зможуть займатись фізичним вихованням, не виходячи за межі школи, в якій передбачено всі заходи для безпеки їхнього життя.

Дискусія. Психологи розглядають тривожність як складну реакцію, що може мобілізувати організм під час очікуваної загрози [6]. Помірний рівень тривожності властивий всім людям. Він допомагає людині оптимально пристосовуватися до дійсності. Наявність тривожності як стійкої характеристики свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню. Висока тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами, наявністю невротичного конфлікту та з психосоматичними захворюваннями [7].

Особам з низьким рівнем тривожності фахівці, навпаки, радять сприяти пробудженню активності, формувати мотиваційні компоненти діяльності, розвивати почуття відповідальності у вирішенні певних завдань. Проте в умовах війни під впливом інтенсивних та тривалих негативних стрес-факторів низький рівень тривожності, навпаки, може пов'язуватись з активним витісненням особою великої тривоги.

Психологічні дослідження показують, що, попри складні умови, у дітей спостерігається величезний потенціал життєстійкості. Це дозволяє їм у майбутньому стати повноцінними членами суспільства всупереч отриманим психологічним травмам. Отже, на сьогоднішній день освітянами постає завдання пошуку засобів, які б в умовах

війни запобігали психологічним розладам у дітей або хоча б нівелювали їх.

На думку фахівців сфери фізичної культури і спорту, цю проблему допоможуть вирішити фізичні вправи, значення яких для оптимізації життя дітей доведено багатьма дослідженнями [11, 20].

В процесі нашого дослідження ми з'ясували, чи допомагають фізичні вправи нашим респондентам впоратися зі стресом. У результаті, «так» відповіли 33,3 % дівчат та 41,2 % юнаків. На думку більшості опитаних дітей фізичні вправи не допомагають у боротьбі зі стресом.

Проте відомим є факт, що рухова активність зменшує ризик розвитку тривожності та депресії. За даними дослідників, діти шкільного віку, які регулярно отримують фізичне навантаження, мають високу самооцінку, позитивний настрій, відчують більшу впевненість у собі. Це допомагає їм впоратися з труднощами та стресом [1, 11]. На наш погляд, для покращення стану дітей засобами фізичного виховання існують певні резерви. Аналіз відповідей на питання нашої анкети про зміну ставлення до занять фізичною культурою і спортом з початком повномасштабної війни з росією підтверджує це. Більшість дівчат (65 % середнього та 73,3 % старшого шкільного віку) та хлопців (80 % середнього та 79,4 % старшого шкільного віку) своє ставлення не змінили — воно залишилось позитивним. Діти, які змінили свою думку, найчастіше змінили її в позитивному напрямку. Адже вони відмітили, що руховою активністю потрібно займатись, їм почало це подобатись, заняття допоможуть їм у майбутньому захищати Батьківщину.

Література

1. Арефьев ВГ. Здоров'я підлітків і рухова активність [Adolescent health and physical activity]. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014; 118(Т3):5-10.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку [The place of physical activity in the leisure time of middle school-age students]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:257-264.
3. Дон О, Лапина М, Кулик О. Психологическая помощь детям переселенцам в Днепропетровске – полтора года спустя переезда из зоны АТО [Psychological assistance to displaced children in Dnipropetrovsk – one and a half years after moving from the ATO zone]. БФ «Помогаем». Режим доступу. URL: <http://pomogaem.com.ua/2173-psihologicheskaya-pomosch-detyam-pereselencamv-dnepropetrovsk-poltora-goda-spustya-pereezda-iz-zony-ato.html>. (дата звернення 11.01.2024).
4. Журавльов СС, Кривенда ВС, Галай МД, Матвієнко МІ. Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості [Features of the use of means and methods of health exercise under martial law as a regulatory technology of health components of the personality]. Грааль науки. 2023;24:570-575.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: монографія. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Бойчук ЮД, редактор. Харків: Видавець Рожко СГ; 2017. 488 с.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що більшість дівчат старшого шкільного віку мають помірний рівень реактивної тривожності та високий — особистісної. У юнаків ситуативна та особистісна тривожність різняться несуттєво: її високий рівень мають близько 20 % респондентів чоловічої статі. Фахівці сфери фізичної культури і спорту вважають, що цю проблему допоможуть вирішити фізичні вправи, які мають велике значення для оптимізації життя дітей.

Успішність занять фізичним вихованням багато в чому визначає мотивація до них. Головні мотиви і у дівчат і у хлопців сформовані під впливом біологічних та ідеальних потреб. Причини, що обмежують можливість школярів займатись руховою активністю, пов'язані передовсім з їхнім психологічним станом та соціальними аспектами життя.

Результати нашого дослідження свідчать, що порівняно з довоєнним часом зменшилась частка дітей, які займаються фізичною культурою і спортом. У зв'язку з тим що для формування здорового юного покоління оптимальна рухова активність є основним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я, були узагальнені засоби фізичного виховання, які можна застосовувати під час навчального дня та після нього, щоб допомогти школярам впоратися зі стресом, знизити їх тривожність, а також збільшити рівень рухової активності, яка значно знижується під час перебування в укриттях.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу розроблених рекомендацій на зниження тривожності учнів та підвищення їхнього фізичного стану.

6. Кравчук І, Мудрак І. Особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у студентів [Characteristics of manifestation of state and trait anxiety in students]. VIII науково-практична інтернет-конференція (з міжнародною участю) Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали; 2021 Грудень 10-12; Луцьк. Луцьк: ПП Іванюк ВП; 2021. С. 171-173.

7. Мартиненко СМ, Дроботько ІД. Прояв тривожності як основного психічного стану дітей і підлітків у період війни в Україні [Manifestation of anxiety as the main mental state of children and adolescents during the war period in Ukraine]. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян Березневий науковий дискурс 2023 на тему: Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України. 2023 Берез 22; Чернігів. Чернігів: ГО Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій; 2023. 194-196. URL: https://www.researchgate.net/profile/Natalia-Smetankina/publication/370073755_Peculiarities_of_studying_in_a_postgraduate_course_of_a_scientific_institution/links/643e592439aa471a52478d63/Peculiarities-of-studying-in-a-postgraduate-course-of-a-scientific-institution.pdf#page=194 (дата звернення 11.01.2023)

8. Марченко О, Бричук М, Чжемінь Се. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки [Motivation

to participate in physical culture and sports as an important prerequisite for the functioning of an effective system of physical education in the People's Republic of China]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;4:42-49.

9. Похілько ДС. Діти та війна. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія [Children and War. Current research in modern national extreme and crisis psychology: a monograph]. Харків: НУЦЗУ; 2017: С 334-349.

10. Семененко ВП, Телиус ВВ. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи [Physical activity and health of school-age children in the educational model of physical education in the conditions of the new Ukrainian school]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023;2:115-117. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>.

11. Сидорук І, Євтух М, Зарічанська Л, Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків [The importance of physical activity of children and adolescents]. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation). 2020;7:29-34.

12. Сміт П, Дирегров Е, Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення [Children and war: teaching healing techniques]. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ; 2014. 98 с. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf (дата звернення 18.01.2023)

13. Столярчук ОА. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні [Learning and psychological and emotional state of the Ukrainian adolescents in the conditions of war in Ukraine]. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022;1:115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>

14. Томчук СМ, Томчук МІ. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі [Psychology of anxiety, fear, and aggression in the educational process]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО»; 2018. 200 с.

15. Фішер Ю, Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни [Physical

and mental state of middle and high school-age students studying under war conditions]. Collection of scientific papers SCIENTIA. 2023 March 31; Sofia, Bulgaria; 2023:С. 136-137.

16. Шульга І. Особливості здоров'язбереження дітей у час воєнних конфліктів [Peculiarities of health preservation in children during military conflicts]. II Міжнародна наукова конференція Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. 2022 Квітень 21-22; Тернопіль: ФОП Паляниця ВА; 2022.30-32.

17. Чикур ЛД, Ригель ОВ, Губарева ДВ. Вплив російсько-української війни на психологічний стан дітей та методи його стабілізації [The Russian-Ukrainian war impact on children's psychological state and methods of its stabilization]. Перспективи та інновації науки. (Педагогіка, Психологія, Медицина). 2023;12(30):С. 827-838.

18. Itani T, Kathryn H, Jacobsen A, Kraemer. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine. 2017;4(2):54-60. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2017.03.003>

19. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54:1451-1462.

20. Guthold R, Stevens GA, Riley LM. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35.

21. Dale LP, Vanderloo L, Moore S, Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. Mental Health and Physical Activity. 2019;16:66-79.

22. Singh A, Uijtewilligen L, Twisk JW. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(1):49-55.

holodova2007@ukr.net,
o.mar4enko17@gmail.com
nanaice15.11@gmail.com

Надійшла 30.01.2024