

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).35  
УДК 796.34: 371.01:

*Шуба Л. В., доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя  
Захаріна Є. А., професор, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя  
Шуба В. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології  
Придніпровська державна академія фізичною культурою і спорту, Дніпро  
Шуба В. О., доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології  
та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро*

### КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ НІВЕЛЮВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Здоров'я є важливим аспектом особистості, який безпосередньо впливає на якість життя. Збереження та підтримка здоров'я дітей, підвищення рівня фізичної активності, розвиток та подальше удосконалення основних фізичних якостей є основними завданнями фізичного виховання молодших школярів і пріоритетними напрямками розвитку нашого суспільства. Оздоровчі, педагогічні та виховні завдання мають бути вирішені в комплексі, оскільки саме це сприяє ефективному і багатогранному впливу на розвиток учнів початкової школи. Сучасні технології нівелювання тривожності та для якісного життя молодших школярів почали використовувати казкотерапію. Ця терапевтична методика розглядає різні аспекти казок, включаючи символіку, мораль, алегорії та ідентифікацію персонажів, з метою надання підтримки клієнтам у розвитку, розумінні власних емоцій і переживань, а також зміні їхнього сприйняття світу. Казки мають вплив на особистість через різноманітні механізми. Вони допомагають описати глибокий досвід переживання емоційних криз, які є характерними для розвиваючої людини. На несвідомому рівні казки активують адаптаційні механізми, що сприяють подоланню стресу. Крім того, казки навчають дітей продуктивно переживати страх, що допомагає зберегти психічну цілісність.

**Ключові слова:** учні, методика, оздоровча технологія, тривожність

**Shuba L. V., Zakharina E. A., Shuba V. V., Shuba V. O. Fairy tale therapy, as an anxiety reducer for primary school children.** The decline in children's health in Ukraine is significantly influenced by several factors, including economic instability in the country, environmental pollution, inadequate nutrition, and a lack of healthcare interventions. Lifestyle plays a particularly crucial role.

Health is an integral aspect of an individual's well-being and directly impacts their quality of life. Preserving and enhancing the health of students, increasing their levels of physical activity, and fostering the development and improvement of fundamental physical qualities are the primary objectives of physical education for elementary school children. These objectives align with the priority goals of our society. To achieve effective and multifaceted improvements in the development of elementary school children, health-enhancing, pedagogical, and educational tasks must be addressed comprehensively. Modern technologies for leveling anxiety and for quality life of younger schoolchildren began to use fairy tale therapy. The essence of fairy-tale therapy is to create a special mental space in which the child's fantasies become similar to reality and contribute to overcoming his fears and complexes. On the example of positive characters, the child learns to act correctly; negative heroes of fairy tales point out to her patterns of inappropriate behavior. This therapeutic technique examines various aspects of fairy tales, including symbolism, morals, allegories, and character identification, with the goal of supporting clients in developing, understanding their own emotions and experiences, and changing their perception of the world. The mechanisms of the impact of fairy tales on individuals are outlined as follows: fairy tales depict profound emotional crises experienced by individuals; they exert their influence on an unconscious level and trigger adaptive mechanisms to assist in coping with stress; fairy tales teach children how to effectively conquer their fears, enabling them to preserve their psychological well-being.

**Key words:** primary school children, methodology, health technology, anxiety

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління [4, 5, 8, 12].

В сучасному суспільстві росте значення ігрових засобів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини, що в свою чергу є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави [3, 6, 9, 14]

Враховуючи сьогодення молодшого школяра в Україні дуже важливо звертати увагу на емоційний стан та тривожність, яка надуває проблемного характеру у зв'язку із тривалістю війни. Проблемою дитячої тривожності і зниженням її рівня займалися багато психологів і педагогів: Р.С. Немов (визначав особливості вікового розвитку дітей, їх навчання), А.М.

Прихожан (вивчав тривогу як стан і тривожність як стійку функціональну організацію на різних етапах дитинства: від старшого дошкільного до раннього юнацького віку), Є.І. Рогов (означив комплекс корекційних прийомів і вправ, необхідних в роботі психолога в освітній сфері.) та ін. [1, 7, 9]

Враховуючи вище наведене, відмічаємо що сучасні технології нівелювання тривожності та для якісного життя молодших школярів почали використовувати казкотерапію. Особливості казкотерапевтичної роботи з дитячими страхами та агресією розглянуті у працях О. Чех і І. Кулінцової. Проблеми казкотерапії вивчаються вітчизняними дослідниками – О. Демченко, К. Єгорушкіною, І. Курило, Т. Полковенко та ін. Термін «казкотерапія» виник у 20 столітті, і з тих пір цей підхід став все більше використовуватися в психотерапевтичній практиці та освітніх цілях. Казкотерапія надає можливість використовувати казки та оповіді для психологічного, емоційного та соціального розвитку, а також для розв'язання психологічних проблем [1, 7, 13].

Ця терапевтична методика досліджує різні аспекти казок, такі як символіка, мораль, алегорії та ідентифікація персонажів, для підтримки клієнтів у розвитку, розумінні власних емоцій та переживань, а також зміні їхнього сприйняття світу.

Казкотерапія може бути корисною в нівелюванні тривожності та стресу. Вона використовує казки та оповіді як інструмент для сприяння психологічному благополуччю та зниження тривожності. Ось деякі способи, які казкотерапія може допомогти в цьому:

Сприяння релаксації. Слухання спокійних казок або медитативних оповідей може допомогти розслабити м'язи та знизити фізичну напругу, що часто виникає при тривожності.

Розуміння емоцій. Казки часто відображають різні емоційні стани та долю персонажів. Це дозволяє особі краще розуміти свої власні емоції та вчить, як краще керувати ними.

1. Відчуття безпеки. Під час читання або слухання казок, особа може відчувати себе захищеною і в безпеці, що допомагає знизити рівень тривожності.

2. Розвиток стратегій подолання. Казки часто включають в себе персонажів, які подолали труднощі та подолали виклики. Це може надихнути особу розглядати свої власні можливості та розробити стратегії подолання стресу та тривожності.

3. Сприяння позитивному мисленню. Казки можуть передавати позитивні повідомлення та вчити позитивному мисленню. Вони можуть надихати на оптимізм та сприяти вірі в можливість подолання труднощів.

4. Створення фантазійного світу. Казки можуть відкривати двері в фантазійний світ, де особа може відпочивати від повсякденних справ та стресів [1, 2, 10, 11].

5. Загалом, казкотерапія може бути корисною у зменшенні тривожності, створенні позитивних змін у мисленні та емоційному стані та сприяти загальному психологічному самопочуттю. Тому, на нашу думку, в даних умовах сьогодення України обрана тема важлива та своєчасна.

6. Мета статті – розробити методику використання методу казкотерапії для зниження рівня тривожності дітей початкової школи.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 35 м. Дніпра. Експериментальні групи склалися з 17 хлопців і 13 дівчат; контрольні групи склали 16 хлопців, 14 дівчат, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Казкотерапія – найдавніший в людській цивілізації метод практичної психології і один із наймолодших методів у сучасній науковій практиці. Казкотерапевтичний вплив здійснюється за допомогою п'яти видів казок: художніх, дидактичних, психокорекційних, психотерапевтичних і медитативних. Для кожної ситуації, випадку підбирали відповідні казки, що дитина разом із батьками мали змогу розібрати кожну ситуацію. Казкотерапія в корекції дитячої тривожності, є самим безпечним і цікавим методом. За допомогою казки можна зрозуміти і обговорити з дитиною причини її невпевненості, тривожності, боязкості, і що немало важливо, дитина переробляє свою проблему через власний емоційний стан [1-3, 7, 12].

Основні ідеї казкотерапії які були включені в нашу методику включають такі аспекти:

1. Алегоричний характер. Казки зазвичай мають алегоричний характер, що дозволяє особі розглядати їхні персонажі, події та ситуації як символи, які можна застосовувати до власного життя. Ось кілька прикладів алегоричного характеру які ми використовували в нашій казкотерапії: герої та персонажі, події та ситуації, моральні навчання, символи і метафори.

2. Ідентифікація. Ідентифікація у контексті казкотерапії означає, що особа відчуває спільність або подібність до персонажів казки або ситуацій, що в ній описані. Це дозволяє особі відчувати емоційний та психологічний зв'язок з історією, яку вона читає чи слухає, і сприймати цю історію як віддзеркалення своєї власної життєвої ситуації. Ось деякі аспекти ідентифікації в казкотерапії: емоційна ідентифікація, психологічна ідентифікація, ситуативна ідентифікація, самовираження.

3. Ідентифікацією в казкотерапії пов'язані такі переваги: емоційне віддзеркалення, саморефлексія, вираження емоцій.

3. Відображення. Аспект «Відображення» в контексті казкотерапії виявляється у можливості особи розглядати свої власні проблеми, почуття і думки якісь інші, які відображаються через персонажів, події та ситуації в казці. Ось докладніше про цей аспект: зовнішній погляд, символізація, співвідношення, рефлексія, збільшення арсеналу рішень.

За допомогою аспекту «Відображення», казкотерапія допомагає особі збагатити свій розумовий і емоційний досвід, розглядаючи свої внутрішні конфлікти та питання з нового ракурсу, що сприяє психологічному зростанню та розвитку.

4. Зміна перспективи: Казкотерапія може допомогти змінити спосіб думки і перспективу на проблеми, відкриваючи нові можливості для їхнього розв'язання. Це важливий аспект казкотерапії, який може мати глибокий

психологічний вплив. Докладніше про цей аспект: розширення меж свідомості, креативне мислення, емпатія, зниження стресу, подолання стереотипів, самопізнання.

Зміна перспективи у казкотерапії допомагає особі виходити за межі звичайних шаблонів мислення, розширює її уявлення та надає нові можливості для розв'язання проблем та досягнення особистісного зростання.

5. Емоційний реліз. Через емоційне відчуття та вираження, особа може знайти психологічний вибір для своїх емоцій та внутрішніх конфліктів. Емоційний реліз у казкотерапії сприяє емоційному позитивному зміцненню та розвитку, допомагаючи особі зберігати емоційне здоров'я та долати різноманітні емоційні виклики у житті. Основні складові цього аспекту: вираження емоцій, розуміння емоцій, психологічний реліз, саморегуляція, емоційна трансформація, емоційна розкритість, подолання емоційних конфліктів. Казкотерапевти використовують казки, які вже існують, або створюють нові, щоб допомогти вирішувати питання і проблеми, які виникають у житті. Кожен день українське суспільство, зокрема діти, виборюють право на гармонійний розвиток особистості. Відчуття тривоги у дітей молодшого шкільного віку неминуче. Більш того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує учня. Та є певна критична точка, індивідуальна для кожної особистості. Якщо інтенсивність тривоги перевищена – розпочинається руйнівний вплив на психіку та організм дитини. Цей аспект дозволив нам залучити тест тривожності Філіпса [1, 2, 13] і більш детально проаналізувати зміни у показниках синдромів (факторів) до та після впровадження розробленої оздоровчої методик.

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора) до та після дослідження:

1. Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини пов'язаний з різними формами його залучення в життя школи. Початково, перед проведенням експерименту, шкала показала підвищений рівень тривожності як в контрольній (54%) так і в експериментальній (56%) групах, а також нормальний рівень у 46% і 44% відповідно. Після проведення дослідження показники трохи покращилися. Це може бути пов'язано з тим, що діти вже мали досвід дистанційного навчання і чітко розуміли, як буде відбуватися їхній навчальний процес. Після експерименту показники в експериментальній та контрольній групах були такі: підвищений рівень - 43% та 50%, нормальний рівень - 66% та 50% відповідно.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти. До початку експерименту, шкала виявила високий і підвищений рівень соціального стресу як у контрольній групі (60% і 40% відповідно), так і в експериментальній (63% і 37% відповідно). Це було пов'язано не лише зі "шкільним" стресом, але і з загальною емоційною напруженістю в суспільстві та зі змінами, пов'язаними з повномасштабною війною. Діти відчували цю загальну напруженість і могли не вміти ефективно реагувати на обставини. Після впровадження методики у експериментальній групі спостерігалось покращення показників, особливо завдяки теоретичному блоку, де батьки виділяли час для спілкування з дітьми та пояснення особливостей цього періоду життя. Після завершення дослідження показники у експериментальній і контрольній групах були такими: високий рівень - 13% і 26%, підвищений рівень - 53% і 63%, нормальний рівень - 33% і 10% відповідно.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - неблагополучний психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби до успіху, в досягненні високих результатів і т. д. До початку експерименту, шкала виявила високий рівень (70%) і підвищений рівень (30%) як у експериментальній, так і в контрольній групі. Це було пов'язано з тим, що діти взагалі не розуміли, як реалізувати свій потенціал, коли основним завданням було вижити. Після проведення дослідження показники в експериментальній та контрольній групах виглядали так: високий рівень - 40% і 56%, підвищений рівень - 40% і 44%, нормальний рівень - 20% і 0% відповідно. Ми вважаємо, що такий високий результат у експериментальній групі був досягнутий завдяки використанню казкотерапії та рухливих ігор. Через вірно підібрані казки та рухливі ігри, ми змогли показати дітям, що вони можуть досягти успіху, незалежно від життєвих обставин.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, з'єднаних з необхідністю самовираження, саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрацією своїх можливостей. За цією шкалою ми отримали дуже цікаві результати. Порівнюючи показники до і після експерименту, ми помітили, що для людини, незалежно від віку та ситуації, дуже важливо демонструвати свої можливості, навіть у екстремальних обставинах. Показники експериментальної та контрольної

групи до і після дослідження розташувалися на всіх трьох рівнях таким чином: високий рівень (відповідно 40% і 6%, та 46% і 30%), підвищений рівень (40% і 30%, та 36% і 50%), нормальний рівень (20% і 63%, та 18% і 20%). Однак, експериментальні групи, здається, більш впевнені в собі завдяки розробленій методиці, яка надала їм вміння та навички для подолання різних життєвих ситуацій.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень та можливостей. На етапі початкового дослідження страх перед перевіркою знань був мінімальним через активний спрямований на відволікання від повномасштабної війни режим діяльності дітей. Таким чином, в квітні 90% дітей були на нормальному рівні тривожності, а лише 10% виявили підвищений рівень тривожності, і ця тенденція залишилася із рідким емоційною стабільністю. Ми вважаємо, що страх перед перевіркою знань характерний, насамперед, для середніх і старших школярів.

6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок. Цей страх у більшості дітей відійшов на другий план, тому на даний час більшість людей забули про «надумані стилі поведінки» і стали вести себе згідно канонів моралі. Тому данні до/після дослідження не дуже змінилися: підвищений рівень (44%/34% та 46%/40%), моральний рівень (56%/66% та 53%/60%).

7. Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливості психофізіологічної організації, знижене пристосування дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вирогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор оточення. На початку дослідження дана шкала показала невтішні результати у всіх групах: високий рівень тривожності (56% у експериментальній групі та 60% у контрольній групі), підвищений рівень тривожності (44%

у експериментальній групі та 40% у контрольній групі). Після впровадження розробленої методики, яка поєднує два блоки і доповнює їх один одного, показники експериментальних груп істотно поліпшилися, тоді як у контрольній групі покращення було менш виразним. Отже, нові результати виглядають так: високий рівень тривожності (10% та 50%), підвищений рівень тривожності (33% та 40%), нормальний рівень тривожності (56% та 10%).

8. Проблеми та страхи у стосунках з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини. Ця ситуація не спричинила негативних реакцій, оскільки діти вже були знайомі з усіма своїми вчителями і мали лише позитивне ставлення до них. Таким чином, як у експериментальних, так і в контрольних групах, до та після дослідження всі діти відзначилися нормальним рівнем тривожності (100%).

Варто зазначити, що тест не тільки дозволяв вивчити виразність і причини тривожності, але й допоміг дитині усвідомити своє зайве хвилювання і занепокоїтись.

#### Висновки.

Установка на проблематичність досліджуваної проблеми спричинила необхідність визначення та створення спеціальної оздоровчої методики, спрямованої на зниження рівня тривожності та підтримку оптимального функціонального стану у дітей початкової школи під час повномасштабної війни.

Отримані дані показали, що спільна робота з батьками має важливе значення як для дітей, так і для дорослих. Цей досвід сприяв більш позитивному ставленню до фізичної активності яку пропонувала наша методика, а також сприяв відновленню відчуття «рівноваги життя». Казка, як особливий психологічний інструмент, обладнана важливими можливостями. Вона має могутні ресурси несвідомого завдяки своїй архітектоніці. Казка є своєрідною енциклопедією основних людських проблем і патернів поведінки, які вона відображає. Казка виражається у метафоричній формі, що дозволяє їй сприяти творчій активності людини. Завдяки методу казкоператії в більш емоційному спокою діти та батьки змогли прийняти реалії сучасного українського життя.

Представлені результати у статті підтверджують ефективність нашої розробленої методики використання методу казкотерапії з метою зниження рівня тривожності та підтримки оптимального функціонального стану у дітей початкової школи під час повномасштабної війни.

#### Література

1. Бех, И.Д. (2015). *Избранные научные труды. Воспитание личности*. Черновцы: Букрек.
2. Воронова, В.І. (2017). *Психология спорта*. Київ : Олімпійська література.
3. Єжова, О.О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга, 2010.
4. Прокопова, Л. І., Лоза, Т. О., Гвоздецька, С. В. (2019). *Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка.
5. Черненко С. О. (2021). Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>
6. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 5(81), 19-21.
7. Danyliuk, I., Zolnikova, S. (2019). Fairy-tale therapy as a method of psychological influence on an individual. *Psychological journal*, 5 (6), 161-173. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6>
8. Gaetano, A. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 2(170), 1069-1074. <https://10.7752/jpes.2016.s2170> .
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities. *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Khan, N.A., Hillman, C.H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146. <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0125>
11. Kuffner, T. (2013) *The Fitness Fun Busy Book: 365 Creative Game & Active to Keep Your Child Moving and Learning*. Meadowbrook Press.
12. Pavlova, Yu.O. (Ed.). (2016). *Ozdorovcho-rekreacijni ta yakist' zhy'ttya lyudy'ny'* : monografiya. L'viv : LDUFK.
13. Toner, J.B., Claire, A.B. (2021). *Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior*. Magination Press.
14. Van der Niet, A., Hartman, E., Smith, J., Visscher, C. (2014). Modelling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.010>

#### References

1. Bex, I.D. (2015). *Obrani naukovi trudy'. Vy'xovannya osoby'stosti* [Selected scientific works. Personality education]. Cheriovci: Bukrek.
2. Gureeva, A. M., Chernenko, O. E., Doroshenko, E. Yu. (2020). *Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya : osnovy' special'noyi terminologii u fizy'chnomu vy'xovanni : navchal'ny'j posibny'k* [Theory and methodology of physical education: basics of special terminology in physical education: study guide] Zaporizhzhya : ZDMU.
3. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovy sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
4. Prokopova, L. I., Loza, T. O., Gvozdetska, S. V. (2019). *Navchal'no-metody'chny'j kompleks z dy'scy'pliny' teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya dlya studentiv special'nosti 014 Serednya osvita (Fizy'chna kul'tura) : Navchal'no-metody'chny'j posibny'k*. [Educational and methodological complex of the discipline theory and physical education methodology for students of specialty 014 Secondary education (Physical culture): Educational and methodological manual]. Sumy : Sumy DPU named after A. S. Makarenko.



5. Chernenko, S. O. (2021). Teoriya j metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya : navchal`ny`j posibny`k : u 2 chasty`nax. [Theory and methods of physical education: study letter: in 2 parts]. Kramatorsk : DDMA. Retrieved from <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>
6. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. Science and World, 5(81), 19-21.
7. Danyiuk, I., Zolnikova, S. (2019). Fairy-tale therapy as a method of psychological influence on an individual. Psychological journal, 5 (6), 161-173. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6>
8. Gaetano, A. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, 2(170), 1069-1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities. Review of Education, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Khan, N.A., Hillman, C.H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. Pediatric Exercise Science, 26(2), 138-146. <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0125>
11. Kuffner, T. (2013) The Fitness Fun Busy Book: 365 Creative Game & Active to Keep Your Child Moving and Learning. Meadowbrook Press.
12. Pavlova, Yu.O. (Ed.). (2016). Ozdorovcho-rekreacijni ta yakist' zhy`ttya lyudy`ny` : monografiya. L`viv : LDUFK.
13. Toner, J.B., Claire, A.B. (2021). Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior. Magination Press.
14. Van der Niet, A., Hartman, E., Smith, J., Visscher, C. (2014). Modelling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. Psychology of Sport and Exercise, 15(4), 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.010>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).36  
УДК 796.08

**Ягодзінський В. П.,**  
*кандидат педагогічних наук,*  
**начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Десятка О. А.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Слівінський Я. С.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Гончарук А. В.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Сидорчук В. В.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Романченко Д. Ю.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Ворок С. С.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Козлов С. В.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,*  
**Військова академія (м. Одеса)**

#### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті досліджено вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) на динаміку показників фізичного стану курсантів – майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса) у 2022-2023 роках. У дослідженні взяли участь 60 курсантів-чоловіків. Було сформовано дві групи: ЕГ (n=30), курсанти якої займалися ВІІТ, та КГ (n=30), курсанти якої займалися за чинними формами фізичної підготовки. Оцінювання фізичного стану курсантів здійснювалося за антропометричними та фізіометричними показниками. Встановлено позитивний вплив ВІІТ на динаміку показників фізичного стану курсантів-десантників. Наприкінці експерименту більшість показників курсантів ЕГ виявилися достовірно кращими, ніж у курсантів КГ. Найбільш виражений вплив ВІІТ виявлено на показники маси тіла, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень та кистьової динамометрії. Отримані результати підтверджують ефективність ВІІТ у сучасних умовах навчання та підготовки військовослужбовців. Високий рівень фізичного стану курсантів-десантників є основою результативності їх навчальної та майбутньої професійної і бойової діяльності.

**Ключові слова:** високоінтенсивне інтервальне тренування, фізичний стан, фізична підготовка, курсанти.

**Yahodzinskyi V. P., Desyatka O. A., Slivinskyi Ya. S., Honcharuk A. V., Sydorчук V. V., Romanchenko D. Yu., Vorok S. S., Kozlov S. V. Dynamics of indicators of cadets' physical state in the process of high-intensive interval training. The article examines the impact of high-intensity interval training (HIIT) on the dynamics of indicators of the physical state of cadets**