

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).44)

Церетелі В.О.
ORCID: 0009-0006-6917-9784
викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

Ширяєва С.В.
ORCID: 0000-0001-9696-635X
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

Кучеренко Г.Г.
ORCID: 0000-0002-8186-063X
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

Блошенко О.І.
ORCID: 0000-0003-1278-7392
доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

Капустіна Т.В.
ORCID: 0000-0001-7730-2590
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ІГОР

У статті наведено дослідження впливу фізичних вправ та командних спортивних ігор на розвиток психологічної стійкості у дітей віком 9-11 років та підлітків віком 12-14 років.

Для проведення дослідження було відібрано дві групи дітей: перша включала 50 дітей віком 9-11 років, друга – 50 підлітків віком 12-14 років. Дослідження проводилося у чотири етапи: базове оцінювання, інтервенція, підсумкове оцінювання та аналіз результатів.

Методи оцінювання включали стандартизовані анкети, інтерв'ю з дітьми та спостереження.

Інтервенція тривала 8 тижнів і включала щоденні заняття фізичними вправами тривалістю 30 хвилин та двічі на тиждень тренування і змагання з командних спортивних ігор. По завершенні інтервенції було проведено підсумкове оцінювання для визначення змін у рівнях психологічної стійкості.

Аналіз результатів підтвердив, що фізичні вправи та командні спортивні ігри сприяють значному покращенню психологічної стійкості у дітей та підлітків. Зокрема, діти стали більш емоційно стабільними, впевненішими у собі, розвинули свої соціальні навички та підвищили здатність до адаптації.

Ключові слова: психологічна стійкість, фізичні вправи, командні спортивні ігри, діти, підлітки, емоційна стабільність, соціальні навички, адаптація, розвиток.

Tsereteli Viktoriya, Shyriaieva Svitlana, Kucherenko Grigory, Bloshenko Olena, Kapustina Tatyana. Development of psychological resilience in children and adolescents through physical exercises and games.

The article presents a study of the impact of physical exercises and team sports games on the development of psychological resilience in children aged 9-11 and adolescents aged 12-14. Psychological resilience is an important factor for the successful development of a personality, helping children and adolescents to cope with difficulties, maintain emotional stability, develop social skills and adapt to new conditions.

Two groups of children were selected for the study: the first group included 50 children aged 9-11, and the second group included 50 teenagers aged 12-14. The study was conducted in four stages: baseline assessment, intervention, final assessment, and analysis of results.

Assessment methods included standardized questionnaires (Emotional Stability Scale (ESS), Self-Confidence Scale (SCS), Social Skills Scale (SSS), and Adaptive Capacity Scale (ACS)), interviews with children, and observation. The baseline assessment allowed us to determine the initial level of psychological resilience of each child.

The intervention lasted for 8 weeks and included daily exercise sessions lasting 30 minutes and twice-weekly training and competitions in team sports (football, basketball, and volleyball). At the end of the intervention, a final assessment was conducted to determine changes in psychological resilience.

The results of the study showed a significant improvement in all criteria of psychological resilience in both groups. In children aged 9-11, emotional stability increased by 20%, self-confidence by 20%, social skills by 20%, and adaptability by 20%. In adolescents aged 12-14, the improvements were even more pronounced: emotional stability increased by 23%, self-confidence by 22%, social skills by 22%, and adaptability by 23%.

The analysis of the results confirmed that physical exercises and team sports games contribute to a significant improvement in psychological resilience in children and adolescents. In particular, children became more emotionally stable, more confident, developed their social skills and increased their ability to adapt. These changes are important for their further development and successful socialization.

Key words: psychological stability, physical exercises, team sports games, children, adolescents, emotional stability, social skills, adaptation, development.

Постановка проблеми у її загальному вигляді. У сучасному суспільстві питання психологічної стійкості у дітей та підлітків набуває все більшої актуальності. Психологічна стійкість, або резилієнс, визначається як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати розвиватися навіть у складних умовах. Враховуючи збільшення кількості стресових факторів, що впливають на дітей та підлітків, важливо розробити ефективні методи розвитку цієї якості. Одним із таких методів є використання фізичних вправ та ігор, які не лише покращують фізичне здоров'я, а й сприяють розвитку психологічної стійкості.

Мета дослідження: вивчення впливу фізичних вправ та ігор на розвиток психологічної стійкості у дітей 9-11 років та підлітків 12-14 років.

Методи дослідження. Аналіз наукових джерел, стандартизовані анкети (ШЕС, ШВС, ШСН, ШЗА), інтерв'ю з дітьми, спостереження, базове та підсумкове оцінювання, аналіз результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз значення фізичних вправ та ігор для психологічної стійкості показав вплив на фізичне здоров'я, а саме – фізичні вправи покращують загальний стан здоров'я, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, розвитку м'язів і кісток, підтримують нормальну вагу тіла. Діти та підлітки, які займаються спортом, мають краще здоров'я, менше хворіють та мають більше енергії для щоденних справ. Це, в свою чергу, підвищує їх впевненість у собі та готовність до подолання труднощів.

Вплив на емоційний стан – фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень стресу. Діти, які регулярно займаються спортом, частіше демонструють позитивний настрій, мають менше випадків депресії та тривоги. Крім того, спортивні досягнення можуть стати джерелом гордості та самозадоволення, що також підвищує психологічну стійкість [1].

Розвиток соціальних навичок – командні види спорту та групові фізичні активності сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація, лідерство та підтримка інших. Уміння працювати в команді, досягати спільних цілей та підтримувати товаришів допомагають дітям та молоді ефективніше справлятися з соціальними викликами [2].

Для розвитку психологічної стійкості за допомогою фізичних вправ та ігор було розглянуто загальні фізичні вправи та біг, які сприяють розвитку самодисципліни та внутрішньої мотивації. Вони вчать дітей ставити цілі, планувати свої тренування та досягати результатів. Регулярне тренування дозволяє дитині відчувати прогрес, що сприяє підвищенню самооцінки.

Командні види спорту, такі як футбол, баскетбол, волейбол, вчать дітей взаємодіяти з іншими, співпрацювати, поважати правила та дотримуватися їх. Це допомагає розвивати соціальну компетентність, важливу для психологічної стійкості. Участь у командних іграх також допомагає дітям вчитися справлятися з поразками та вчитися на помилках.

Ігри на свіжому повітрі, такі як хованки, «цар гори», сприяють розвитку креативності, винахідливості та навичок вирішення проблем. Вони також забезпечують необхідний фізичний розвиток та сприяють формуванню позитивних емоцій [3, 4].

В дослідженні враховувались вікові особливості розвитку психологічної стійкості.

Діти 9-11 років: у цей період діти активно розвивають свої фізичні та когнітивні здібності. Важливою частиною їхнього розвитку є участь у фізичних іграх та спортивних заходах, які допомагають їм формувати позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Психологічна стійкість у цій віковій групі розвивається через успішні виконання завдань, подолання труднощів та підтримку дорослих.

Підлітки 12-14 років: цей вік характеризується переходом від дитинства до підліткового віку, що супроводжується значними фізичними та емоційними змінами. Підлітки починають шукати свою ідентичність, що може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та стресами. Фізичні вправи та спорт допомагають їм знайти себе, розвивають витривалість, самоконтроль та впевненість у своїх силах. Командні види спорту стають особливо важливими для розвитку соціальних навичок та формування здорових міжособистісних стосунків.

Для проведення дослідження на базі спортивного закладу було створено дві групи: перша група – 50 дітей віком від 9 до 11 років, друга група – 50 підлітків віком від 12 до 14 років. Протягом 8 тижнів діти та підлітки брали участь у програмі, яка включала:

- Фізичні вправи: щоденні заняття фізичними вправами тривалістю 30 хвилин.
- Командні спортивні ігри: двічі на тиждень проводилися тренування та змагання з футболу, баскетболу та волейболу.

Перед початком програми було проведено тестування для оцінки рівня психологічної стійкості за допомогою стандартизованих анкет та інтерв'ю. Після завершення програми було проведено повторне тестування для оцінки рівня психологічної стійкості.

Для оцінювання психологічної стійкості використовувалися наступні стандартизовані анкети:

- Шкала емоційної стабільності (ШЕС).
- Шкала впевненості у собі (ШВС).
- Шкала соціальних навичок (ШСН).
- Шкала здатності до адаптації (ШЗА).

Шкала емоційної стабільності (ШЕС) – оцінює здатність дитини контролювати свої емоції, не піддаючись стресу та негативним емоціям. Анкета складається з 10 питань, на кожне з яких дитина відповідає за п'ятибальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден»).

Приклад питань:

- Я можу залишатися спокійним у стресових ситуаціях.
- Я рідко відчуваю сильний гнів або роздратування.

Шкала впевненості у собі (ШВС) – оцінює рівень самооцінки та впевненості дитини у своїх силах. Анкета складається з 10 питань, на кожне з яких дитина відповідає за п'ятибальною шкалою.

Приклад питань:

- Я вірю в свої можливості досягати поставлених цілей.
- Я почуваюся впевненим під час виконання складних завдань.

Шкала соціальних навичок (ШСН) – оцінює вміння дитини взаємодіяти з іншими, ефективно спілкуватися та працювати в команді. Анкета складається з 10 питань, на кожне з яких дитина відповідає за п'ятибальною шкалою.

Приклад питань:

- Я легко знаходжу спільну мову з однолітками.
- Я вмію слухати та розуміти інших.

Шкала здатності до адаптації (ШЗА) – оцінює здатність дитини адаптуватися до нових умов та змін. Анкета складається з 10 питань, на кожне з яких дитина відповідає за п'ятибальною шкалою.

Приклад питань:

- Я швидко звикаю до нових ситуацій.
- Я вмію пристосовуватися до змін.

Після заповнення анкет проводилися інтерв'ю з дітьми, які допомагали уточнити та доповнити результати анкет. Інтерв'ю складалося з відкритих питань, які допомагали оцінити емоційний стан дитини, рівень її соціальних навичок, впевненість у собі та здатність до адаптації.

Приклад питань:

- Розкажи про ситуацію, коли ти відчував(ла) сильний стрес. Як ти справлявся(лася) з цим?
- Чи легко тобі заводити нових друзів? Розкажи про останній випадок.
- Як ти почуваєшся, коли потрібно виконати нове, незнайоме завдання?

Під час занять та ігор проводилося спостереження за дітьми та фіксація проявів емоційної стабільності, соціальної взаємодії, рівень впевненості та адаптивності.

Критерії спостереження:

- Як діти реагують на перемоги та поразки під час ігор.
- Вміння дітей співпрацювати в команді.
- Прояви лідерських якостей.
- Здатність дітей адаптуватися до нових правил чи умов гри.

Перед початком дослідження та після його завершення результати анкетування, інтерв'ю та спостережень аналізувалися для оцінки змін у рівнях психологічної стійкості. Результати представлені у вигляді відсотків покращення за кожним критерієм.

Таблиця 1

Результати психологічної стійкості дітей 9-11 років

Критерій	До програми (%)	Після програми (%)	Покращення (%)
Емоційна стабільність	60	80	20
Впевненість у собі	55	75	20
Соціальні навички	65	85	20
Здатність до адаптації	50	70	20

Таблиця 2

Результати психологічної стійкості підлітків 12-14 років

Критерій	До програми (%)	Після програми (%)	Покращення (%)
Емоційна стабільність	55	78	23
Впевненість у собі	50	72	22
Соціальні навички	60	82	22
Здатність до адаптації	45	68	23

Висновки. Розвиток психологічної стійкості у дітей та молоді за допомогою фізичних вправ та ігор є ефективним методом, який сприяє всебічному розвитку особистості. Фізична активність не лише покращує здоров'я, але й допомагає дітям та підліткам ефективніше справлятися зі стресами, невдачами та змінами, що є важливим для їхнього успішного зростання та соціалізації. Батьки та педагоги мають активно підтримувати та сприяти участі дітей у фізичних заняттях, щоб забезпечити їм здорове та гармонійне життя.

Література

1. Церетелі В.О. Формування високої моральності та здоров'я у фізичному вихованні серед студентів. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної наук.-практ. конф.» 27-28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 539-542.
2. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Юрченко В. Б. Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези II Міжнародної наук.-практ. конф.» 22-23 квітня 2021 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 322-325.
3. Церетелі В.О., Юшко О.В., Грдзелідзе С.Р. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 71-75 с.
4. Церетелі В.О., Грдзеліде С.Р., Хірний С.В. Інноваційні підходи до формування здоров'язберезувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К(175) 24. 197-200 с.

Reference

1. Tsereteli V.O. (2023) Formation of high morality and health in physical education among students. «Health of the nation and improvement of physical culture and sports education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». 539-542 p.
2. Tsereteli V.O., Shiryayeva S.V., Yurchenko V.B. (2021) Healthy lifestyle as an opportunity for integration into society. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the II International Scientific and Practical Conference. 22-23 April 2021, Kharkiv: NTU «KHPI». 322-325 p.
3. Tsereteli V.O., Yushko O.V., Grdzeldize S.R. (2023) The influence of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 28; 39. 71-75 p.
4. Tsereteli V.O., Grdzeldize S.R., Khirnyi S.V. (2024) Innovative approaches to the formation of a health-saving lifestyle among students in the conditions of martial law in Ukraine. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O. V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Dragomanov National University of Kyiv, 2024. Iss. 3K (175) 24. 197-200 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).45)
УДК 37.013.2:502.131.1]:796(094)(477)

Цигура Г. О.
кандидат сільськогосподарських наук,
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,
завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-2998-7537>

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

У статті розглядається питання щодо залучення фахівців фізичної культури і спорту (викладацький та тренерський склад) до сприяння реалізації цілей сталого розвитку в Україні. Аналізуються нормативно-правові документи, якими у своїй професійній діяльності керуються фахівці фізичної культури і спорту.

Нормативно-правова база освітньої галузі: закон України «Про освіту», «Стандарт вищої освіти України для галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура та спорт», «Навчальні програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» – має конкретні позиції щодо реалізації цілей сталого розвитку екологічного, соціального та економічного спрямування. Нормативно-правові документи галузі фізичної культури та спорту: закон України «Про фізичну культуру та спорт», «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури та спорту на період до 2020 року», «Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту», «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року», закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту найвищих досягнень в Україні» – не мають чітких пунктів, спрямованих на досягнення цілей сталого розвитку, проте вони містять окремі позиції, які передбачають вирішення деяких соціальних та економічних проблем, екологічні ж аспекти не розглядаються.

Ключові слова: фахівці фізичної культури і спорту, освіта, цілі сталого розвитку.