

SECTION 19.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Соловей Алла Валеріївна 

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

Колупасв Кирило Євгенович 

аспірант, здобувач ступеня доктора філософії

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Анотація. У статті обґрунтовано ефективність диференційованого застосування фізичних вправ для регуляції психоемоційного стану учнів у кризових ситуаціях воєнного часу. Встановлено, що короткотривалі комплекси вправ (2–6 хв) сприяють зниженню тривожності, рівня стресу та нормалізації частоти серцевих скорочень. Доведено, що ефективність залежить від відповідності типу вправ психоемоційному стану: дихальні – при гострому стресі, динамічні – при емоційному виснаженні, статичні – для стабілізації психоемоційного стану.

Ключові слова: психоемоційний стан, фізичні вправи, учні, стрес, тривожність, воєнний час.

Постановка проблеми. Сучасні умови воєнного часу в Україні характеризуються значним підвищенням рівня психоемоційного навантаження на дітей шкільного віку, що обумовлено систематичним впливом стресогенних чинників, зокрема загрозою життю та безпеці, порушенням звичного ритму навчання, необхідністю перебування в укриттях та інформаційним перевантаженням [1]. Такі обставини формують як ситуації гострого стресу, так і стан хронічної психоемоційної напруги, що негативно впливає на когнітивні процеси, поведінкові реакції та загальне функціонування організму учнів.

Особливу вразливість до впливу стресових факторів демонструють учні середнього шкільного віку, що зумовлено віковими психофізіологічними особливостями розвитку, зокрема незавершеністю формування механізмів емоційної регуляції, підвищеною реактивністю нервової системи та недостатнім розвитком стратегій подолання стресу. У поєднанні з впливом кризових умов воєнного часу це призводить до зростання рівня тривожності,

емоційної нестабільності, зниження концентрації уваги та адаптаційних можливостей [2, 3].

У практиці освітнього процесу в умовах війни все частіше виникають ситуації, що потребують негайної регуляції психоемоційного стану учнів, зокрема під час повітряних тривог, перебування в укриттях або після впливу сильних емоційних подразників [3]. У таких умовах традиційні психолого-педагогічні засоби не завжди можуть бути реалізовані оперативно, що зумовлює необхідність використання доступних, безпечних і швидкодіючих методів впливу безпосередньо в освітньому середовищі.

Одним із ефективних засобів регуляції психоемоційного стану виступають фізичні вправи, які забезпечують комплексний вплив на психофізіологічні механізми регуляції через активацію нейроендокринних процесів, нормалізацію діяльності серцево-судинної системи та зниження рівня тривожності. Водночас специфіка кризових ситуацій воєнного часу вимагає не лише використання фізичних вправ, а й їх диференційованого застосування залежно від характеру психоемоційної реакції учнів.

Таким чином, проблема розробки та обґрунтування диференційованого підходу до використання фізичних вправ як засобу оперативної регуляції психоемоційного стану учнів у кризових ситуаціях воєнного часу є актуальною та має важливе теоретичне і практичне значення.

Аналіз останніх досліджень. Проблема регуляції психоемоційного стану дітей та підлітків у стресових і кризових умовах є предметом численних наукових досліджень у галузях психології, педагогіки та фізичного виховання [2,3]. Сучасні наукові дані свідчать, що підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до дії стресових чинників, що пов'язано з інтенсивними нейробиологічними та ендокринними змінами, зокрема незавершеним розвитком префронтальної кори головного мозку та високою активністю лімбічної системи. Це зумовлює підвищену емоційну реактивність і недостатню ефективність механізмів саморегуляції [2].

У науковій літературі стрес розглядається як багатокомпонентний психофізіологічний процес, що включає як когнітивну оцінку ситуації, так і фізіологічні реакції організму. В умовах воєнного часу у дітей часто спостерігається поєднання гострого та хронічного стресу, що призводить до формування стійкого стану психоемоційної напруги, супроводжуваного підвищенням рівня тривожності, порушенням сну, зниженням концентрації уваги та дезорганізацією поведінки [1, 4].

Дослідження міжнародних організацій та науковців підтверджують, що діти, які перебувають у зоні впливу воєнних подій, демонструють значно

вищий рівень психоемоційних порушень порівняно з однолітками, які не зазнають такого впливу. У цих умовах особливого значення набуває пошук ефективних засобів підтримки психоемоційного благополуччя учнів у процесі навчання [1].

Серед немедикаментозних засобів регуляції психоемоційного стану важливе місце посідає фізична активність. Результати численних досліджень свідчать, що навіть короткотривалі фізичні вправи помірної інтенсивності сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та нормалізації фізіологічних показників [5, 6]. Механізм їх дії пов'язаний зі зниженням активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, зменшенням рівня кортизолу, підвищенням концентрації ендорфінів і серотоніну [4, 5].

Окремі наукові праці присвячені використанню фізичних вправ як засобу швидкої регуляції психоемоційного стану в умовах кризових ситуацій [6, 7]. Встановлено, що структуровані комплекси вправ можуть забезпечувати оперативне зниження проявів стресу та стабілізацію функціонального стану організму. Водночас ефективність їх застосування значною мірою залежить від відповідності характеру вправ психоемоційному стану людини [7, 8].

Поряд із фізичними вправами у науковій літературі розглядаються інші підходи до регуляції психоемоційного стану, зокрема дихальні техніки, майндфулнес-практики, арт- та музикотерапія. Проте фізична активність має низку переваг, серед яких швидкість досягнення ефекту, комплексність впливу та можливість застосування в умовах обмеженого простору без спеціального обладнання [9].

Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо вивченими залишаються питання диференційованого використання фізичних вправ залежно від типу кризових ситуацій та психоемоційного стану учнів у умовах воєнного часу. Це визначає необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених впливу фізичної активності на психоемоційний стан дітей та підлітків, низка важливих аспектів цієї проблеми залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті воєнного часу.

По-перше, у більшості досліджень фізичні вправи розглядаються як узагальнений засіб зниження рівня стресу, без урахування специфіки психоемоційних реакцій, які виникають у різних кризових ситуаціях. Водночас у реальних умовах освітнього процесу під час війни учні можуть перебувати у принципово різних станах: від гострої тривожності та панічних

реакцій до емоційного виснаження або апатії, що потребує різних підходів до регуляції.

По-друге, недостатньо дослідженим є питання оперативного застосування фізичних вправ у ситуаціях, що потребують негайної стабілізації психоемоційного стану, зокрема під час повітряних тривог, перебування в укриттях або після впливу сильних стресогенних факторів. Більшість наукових робіт орієнтована на довготривалий ефект фізичної активності, тоді як механізми швидкої регуляції залишаються недостатньо обґрунтованими.

По-третє, у науковій літературі відсутній системний підхід до диференційованого використання різних типів фізичних вправ (статичних, динамічних, дихально-розслаблювальних, змішаних) залежно від характеру психоемоційного стану учнів. Не визначено чітких рекомендацій щодо вибору оптимального комплексу вправ у конкретній кризовій ситуації.

По-четверте, обмежено висвітлені прикладні аспекти інтеграції таких вправ у освітній процес в умовах обмеженого простору та часу, що є характерним для функціонування закладів освіти під час воєнного стану [7, 8].

Таким чином, існує наукова та практична потреба у розробці та експериментальному обґрунтуванні диференційованого підходу до застосування фізичних вправ як засобу оперативної регуляції психоемоційного стану учнів у кризових ситуаціях воєнного часу [6].

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність диференційованого застосування комплексів фізичних вправ для регуляції психоемоційного стану учнів залежно від типу кризових ситуацій, що виникають в умовах воєнного часу.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2024–2025 років на базі закладу загальної середньої освіти в умовах організації освітнього процесу під час воєнного стану. У дослідженні взяли участь учні середнього шкільного віку.

Організація дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту, спрямованого на оцінювання ефективності застосування короткотривалих комплексів фізичних вправ для регуляції психоемоційного стану учнів у різних кризових ситуаціях.

У процесі експерименту було апробовано чотири типи комплексів фізичних вправ: статичні, динамічні, дихально-розслаблювальні та змішані, які виконувалися в умовах обмеженого простору (класні приміщення, укриття) без використання спеціального обладнання. Тривалість виконання кожного комплексу становила від 2 до 6 хвилин.

Застосування комплексів здійснювалося з урахуванням психоемоційного

стану учнів та характеру кризових ситуацій, що виникали в освітньому середовищі.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння) застосовувалися з метою вивчення сучасних наукових підходів до проблеми психоемоційної регуляції, визначення особливостей стресових реакцій учнів у кризових умовах та обґрунтування доцільності використання фізичних вправ як засобу їх корекції.

Педагогічний експеримент використовувався для визначення ефективності впливу розроблених комплексів фізичних вправ на показники психоемоційного стану учнів. Дослідження мало порівняльний характер і передбачало оцінювання змін показників до та після виконання вправ.

Психодіагностичні методи включали: визначення рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна; оцінювання суб'єктивного рівня стресу за візуальною аналоговою шкалою.

Фізіологічні методи передбачали визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) як об'єктивного показника функціонального стану організму.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки експериментальних даних та визначення достовірності змін показників. Аналіз здійснювався шляхом порівняння середніх значень до та після виконання вправ із визначенням рівня статистичної значущості різниць ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Усі учасники дослідження та їх батьки були поінформовані про мету та умови проведення експерименту. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм щодо роботи з дітьми, без шкоди для їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження встановлено, що в умовах воєнного часу в освітньому середовищі виникають різні типи кризових ситуацій, які супроводжуються специфічними психоемоційними реакціями учнів і потребують диференційованого підходу до їх регуляції.

До основних типів кризових ситуацій віднесено:

- ситуації гострого стресу (повітряна тривога, раптові звукові подразники, загроза безпеці), що супроводжуються різким підвищенням тривожності, дезорганізацією поведінки та порушенням дихання;
- ситуації тривалого психоемоційного напруження (очікування небезпеки, інформаційне перевантаження), які проявляються у підвищеній

напруженості, втомі та зниженні концентрації уваги;

- стани емоційного виснаження, що характеризуються апатією, зниженням мотивації та загального тону;
- змішані психоемоційні стани, які поєднують ознаки тривожності та втоми.

Аналіз зазначених станів дозволив визначити необхідність підбору відповідних засобів регуляції, що забезпечують швидкий та адекватний вплив на психоемоційний стан учнів [6].

У межах дослідження було розроблено та апробовано чотири типи комплексів фізичних вправ: статичні, динамічні, дихально-розслаблювальні та змішані, які адаптовані до виконання в умовах обмеженого простору (класні приміщення, укриття) та не потребують спеціального обладнання.

На відміну від традиційного підходу, у даному дослідженні застосування комплексів здійснювалося диференційовано залежно від психоемоційного стану учнів та характеру кризової ситуації (Таблиця 1).

Ефективність запропонованих комплексів фізичних вправ оцінювалася за показниками ситуативної тривожності, суб'єктивного рівня стресу та частоти серцевих скорочень до та після їх виконання.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих змін усіх досліджуваних показників, що підтверджує ефективність фізичних вправ як засобу регуляції психоемоційного стану учнів.

Найбільш виражений ефект зафіксовано після застосування дихально-розслаблювального комплексу, що проявилось у зниженні рівня ситуативної тривожності в середньому на 6,5 бали ($p < 0,001$), суб'єктивного рівня стресу на 1,9 бали ($p < 0,001$) та частоти серцевих скорочень на 4,1 уд./хв ($p < 0,01$). Отримані результати свідчать про ефективність цього комплексу у ситуаціях гострого стресу та підтверджують його доцільність для застосування під час повітряних тривог та інших раптових кризових ситуацій [9].

Таблиця 1

Диференційована модель застосування фізичних вправ у кризових ситуаціях воєнного часу

Кризова ситуація	Психоемоційний стан	Тип комплексу	Характеристика вправ	Очікуваний ефект
Повітряна тривога, раптовий стрес	Висока тривожність, панічні реакції	Дихально-розслаблювальний	Повільне діафрагмальне дихання, подовжений видих, вправи на розслаблення	Зниження ЧСС, зменшення тривожності, стабілізація стану

Продовження табл. 1

Перебування в укритті	Напруження, дезорганізація	Статичний	Ізометричні вправи з фіксацією пози та контролем дихання	Зниження збудження, стабілізація нервової системи
Емоційне виснаження	Апатія, зниження активності	Динамічний	Ритмічні рухи помірної інтенсивності	Активація, підвищення тону
Змішані стани	Тривожність та втома	Змішаний	Поєднання динамічних і дихальних вправ	Гармонізація стану

Застосування статичного комплексу також забезпечило достовірне зниження показників тривожності ($-3,6$ бали; $p < 0,001$), рівня стресу ($-1,2$ бали; $p < 0,001$) та частоти серцевих скорочень ($-3,9$ уд./хв; $p < 0,001$), що свідчить про його стабілізуючий вплив на психоемоційний стан. Такий ефект є доцільним у ситуаціях помірної напруженості, зокрема під час тривалого перебування в укритті.

Виконання динамічного комплексу супроводжувалося зниженням рівня тривожності ($-4,5$ бала; $p < 0,001$) та суб'єктивного стресу ($-1,2$ бала; $p < 0,001$) на тлі підвищення частоти серцевих скорочень ($+5,7$ уд./хв; $p < 0,001$), що свідчить про активацію організму. Отримані результати підтверджують доцільність застосування цього комплексу у випадках емоційного виснаження та апатії [5].

Змішаний комплекс продемонстрував збалансований вплив, що проявився у зниженні тривожності ($-5,2$ бала; $p < 0,001$) та стресу ($-1,4$ бала; $p < 0,001$) при помірному підвищенні частоти серцевих скорочень ($+2,8$ уд./хв; $p < 0,05$). Це свідчить про його універсальність та ефективність у ситуаціях змішаних психоемоційних станів.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив встановити, що ефективність фізичних вправ визначається не лише їх змістом, а й відповідністю психоемоційному стану учнів. Застосування диференційованого підходу забезпечує більш виражений регуляторний ефект порівняно з недиференційованим використанням фізичних вправ [5, 6].

Запропонована модель диференційованого застосування фізичних вправ дозволяє оптимізувати процес регуляції психоемоційного стану учнів та забезпечує можливість її практичного використання в умовах освітнього процесу під час воєнного часу.

Висновки. Кризові ситуації воєнного часу в освітньому середовищі супроводжуються різними психоемоційними реакціями учнів (гостра тривожність, напруження, емоційне виснаження, змішані стани), що зумовлює необхідність їх диференційованої регуляції. Фізичні вправи обґрунтовано як ефективний немедикаментозний засіб оперативного впливу на психоемоційний стан, який поєднує психологічні та фізіологічні механізми дії.

1. Застосування короткотривалих комплексів фізичних вправ (2–6 хв) забезпечує достовірне покращення психоемоційного стану учнів, що проявляється у зниженні рівня ситуативної тривожності, суб'єктивного стресу та нормалізації частоти серцевих скорочень.

2. Ефективність фізичних вправ визначається їх відповідністю психоемоційному стану учнів: дихально-розслаблювальні комплекси є найбільш доцільними у ситуаціях гострого стресу (зниження тривожності на 6,5 бали), динамічні – при емоційному виснаженні, статичні – для стабілізації психоемоційного стану, змішані – для комплексного впливу.

3. Розроблена диференційована модель застосування фізичних вправ залежно від типу кризових ситуацій дозволяє оптимізувати процес регуляції психоемоційного стану учнів і підвищити ефективність їх адаптації до стресових умов.

Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження запропонованих комплексів фізичних вправ у діяльність закладів загальної середньої освіти, зокрема в умовах обмеженого простору (укриття, класні приміщення), як доступного інструменту підтримки психоемоційного благополуччя учнів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалого впливу систематичного застосування фізичних вправ, розробкою програм формування навичок саморегуляції та оцінюванням їх ефективності для різних вікових груп і умов освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. UNICEF. (2025). *Ukraine: War and children. Situation report*.
2. Маркіна, І. С. (2024). Психологічна стійкість та адаптація підлітків у кризових умовах. *Психологія і особистість*, 1(15), 56–65.
3. Тимків, І. М. (2022). Психоемоційні стани школярів в умовах воєнного стану: фактори ризику та можливості корекції. *Педагогічний процес: теорія і практика*, (3–4), 112–120.
4. Семенова, В. М., Марченко, І. О., & Савчук, Ю. В. (2024). Гормональні та психологічні реакції підлітків на тривалий стрес в умовах війни. *Медична психологія*, 19(1), 12–19.
5. Liu, M., Zhang, Y., Li, X., Wang, J., & Chen, H. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
6. Сохор, Н., Смышна, О., & Гашімова, Н. (2024). Використання фізичних вправ для стабілізації емоційного стану дітей під час кризових ситуацій. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (27), 134–141.

7. Фішер, Ю., & Соловей, А. (2023). Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. In *Collection of scientific papers "SCIENTIA"* (pp. 136–137). Sofia, Republic of Bulgaria.
8. Колб, М., & Соловей, А. (2023). Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. In *Collection of Scientific Papers "ΛΟΓΟΣ"* (pp. 363–365). Boston, USA. <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.111>
9. Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W., & Simon, N. M. (2023). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>