

ФІЗИЧНИЙ СТАН І МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ХЛОПЧИКІВ 12–13 РОКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наталія Пангелова, Роман Рижик

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

Анотація. Вступ. У розпал конфлікту, що триває в Україні, життя підлітків зазнає глибокого впливу, що охоплює як фізичне, так і ментальне благополуччя. У статті розглядаються складнощі цього впливу і, зокрема, досліджується, як ці виклики впливають на формування програм фізичного виховання для підлітків в умовах війни. *Мета дослідження* – проаналізувати та порівняти фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12–13 років в умовах воєнного стану. *Матеріали і методи.* Дослідження проводилося на базі літнього оздоровчого табору «Шоколад» смт. Рокитне Київської області. У дослідженні взяли участь 96 хлопчиків 12–13 років, які відпочивали у таборі. Обстеження проводилося у липні 2023 року за письмовою згодою батьків. Під час дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи; соціологічні методи; фізіологічні методи; методи математичної статистики. *Результати.* Результати порівняння даних досліджень 2021 та 2023 років показали, що, незважаючи на низький рівень фізичного та психоемоційного стану у 2021 році, у 2023 році ситуація погіршилася, що потребує оперативних втручань та покращення фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах літніх оздоровчих таборів, розроблення та впровадження нових фізкультурно-рекреаційних програм. Результати дослідження знаходять підтвердження і в роботах інших науковців щодо погіршення ситуації з руховою активністю дітей, що потребує розроблення актуальних програм рекреаційно-оздоровчих занять.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, школярі 12–13 років, фізичний стан, ментальне здоров'я, воєнний стан.

Nataliia Panhelova, Roman Ryzhyk

PHYSICAL CONDITION AND MENTAL HEALTH OF BOYS AGED 12–13 UNDER MARTIAL LAW

Abstract. *Introduction.* In the midst of the ongoing conflict in Ukraine, teenagers' lives are being profoundly affected, encompassing both physical and mental well-being. The present article examines the complexities of such impact and, in particular, explores how these challenges affect the elaboration of physical education programs intended for teenagers in wartime. *The purpose of the study* is to investigate and compare the physical condition and mental health of boys aged 12–13 in wartime. *Materials and methods.* The study was conducted at Shokolad summer recreation camp in Rokytno, Kyiv Region. The study involved 96 boys aged 12–13 who were vacationing at the camp. The survey was conducted in July 2023, with the written consent of the parents. The following methods were used in research: theoretical analysis of relevant literature, pedagogical methods; sociological methods; physiological methods; methods of mathematical statistics. *Results.* The results of comparing the data of the 2021 and 2023 studies showed that despite the low level of physical and psycho-emotional state in 2021, the situation worsened in 2023, which requires prompt interventions and improvement of physical education and health work in summer health camps, development and implementation of new physical education and recreation programs. The outcomes of the present study find confirmation in other researchers' works on the deterioration of children's physical activity, which requires the development of relevant programs of recreational and health activities.

Keywords: recreational and health activities, school students aged 12–13, physical condition, mental health, martial law.

Вступ. Конфлікт в Україні, що відзначається своєю складністю і тривалістю, здійснює вкрай негативний вплив на життя її громадян, особливо такої вразливої демографічної групи, як підлітки. Крім безпосередніх проблем, пов'язаних з фізичною безпекою та вимушеним переміщенням, війна зруйнувала різні аспекти добробуту, впливаючи як на фізичний, так і на психоемоційний вимір їхнього життя.

Одним з чинників, який негативно вплинув на психофізичний стан учнів, було запровадження дистанційного навчання у 2020 році у зв'язку з епідеміологічною ситуацією, а потім було його продовження у багатьох регіонах в результаті воєнних дій, які відбуваються на території України [6; 7; 8].

Як зазначає О. Демідова зі співавторами (2022), дистанційна освіта, з одного боку, має позитивне значення, оскільки під час навчання використовуються сучасні технології, а паралельно учасники освітнього процесу засвоюють навички володіння інформаційними технологіями, які є необхідними у сучасному житті. З іншого боку, це має негативний вплив на психофізичний стан учнів, який пов'язаний з обмеженням рухової активності, напруженням зору та уваги, монотонністю навчальної діяльності [6].

Фахівці зазначають [2; 12; 13], що фізичний стан школярів за останні 10–15 років значно погіршився: хоча показники фізичного розвитку суттєво не відрізняються від нормативів, рівень фізичної підготовленості не відповідає належному. Відбуваються негативні зміни і у психоемоційному стані дітей.

Війна в Україні актуалізує проблему погіршення фізичного і ментального здоров'я населення, особливо дітей і підлітків, стресові ситуації викликають депресивні стани [3; 5].

О. Басенко (2019) наголошує на тому, що у підлітковому віці психіка є особливо вразливою, оскільки зазнає істотної внутрішньої перебудови. В екстремальних умовах воєнного конфлікту цей процес внутрішніх

Пангелова Н., Рижик Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12–13 років в умовах воєнного стану. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 97–103.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-15

Panhelova N., Ryzhyk R. Physical condition and mental health of boys aged 12–13 under martial law. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 97–103.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-15

особистісних трансформацій ускладнюються та обтяжується низкою негативних психотравматичних чинників, які впливають на психофізичний стан підлітків, погіршують стан їх соматичного здоров'я. Все це зумовлює необхідність пошуку шляхів відновлення фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління в умовах воєнного стану, який, на жаль, триває.

Заглиблюючись у різні аспекти цієї багатогранної проблеми, необхідним вважаємо дослідження оздоровчо-відновлювального потенціалу програм фізкультурно-оздоровчих занять. Відомо, що в умовах літніх оздоровчих таборів створюються найкращі умови для психологічного і фізичного відновлення дітей і підлітків, які опинилися в таких складних умовах [1; 4; 15; 18].

У цьому контексті доцільно дослідити фізичний і психоемоційний стан підлітків в умовах війни. Значення цього дослідження полягає в тому, що воно може бути корисним для розроблення та реалізації ініціатив з фізичного виховання, надаючи детальне розуміння викликів, які можуть перешкодити реалізації або підвищувати ефективність таких програм в умовах несприятливих обставин.

У контексті конфлікту, що триває в Україні, наше дослідження спрямоване також на визначення сутності викликів, з якими стикаються підлітки, проливаючи світло на складний взаємозв'язок фізичного та психоемоційного благополуччя.

У зв'язку з цим корисно здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості і ментального здоров'я хлопчиків 12–13 років в українських літніх таборах до та під час воєнного стану у країні. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками в умовах літніх оздоровчих таборів потребує дослідження особливостей їх фізичного та психоемоційного стану, особливо в умовах війни, що дозволить визначити

спрямованість педагогічних впливів рекреаційно-оздоровчих занять.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2020–2024 рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Мета дослідження – здійснення порівняльного аналізу показників фізичного стану і ментального здоров'я хлопчиків 12–13 років у 2021 р. і в умовах воєнного стану.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі літнього оздоровчого табору «Шоколад» смт. Рокитне Київської області. Дослідження відбувалося у липні 2023 р., велика кількість дітей – це діти, які були переселені із зони бойових дій, та діти, що повернулися з-за кордону. У деякої частини дітей батьки служать у лавах ЗСУ. У дослідженні взяли участь 96 хлопчиків 12–13 років, які відпочивали у таборі. Обстеження проводилося у липні 2023 р. за письмовою згодою батьків.

Під час дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи; соціологічні методи; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для молодшого підліткового віку характерні значні зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психічних процесів, що обумовлено важливим біологічним фактором – статевим дозріванням [14; 20; 23].

Визначення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану є основою багатьох досліджень у сфері фізичного виховання. Також велике значення має визначення ментального здоров'я дітей, особливо під час військового конфлікту, коли не тільки воєнний стан у країні впливає на організацію рухової активності дітей та їх ментальне здоров'я, але й безпосередньо бойові дії, котрі примушують населення України кидати свої домівки та переселятися в інші регіони.

Фізичний розвиток визначався за допомогою методу антропометрії. Визначалися маса й довжина тіла, обвід грудної клітки.

Середньостатистичні дані антропометрії досліджуваної групи наведені у табл. 1.

Статистичні показники маси тіла свідчать про те, що середні значення хлопчиків 12–13 років перевищують дані антропометричних стандартів фізичного розвитку [8; 14]. Під час вимірювання маси тіла 12-річних хлопчиків середній показник є більшим на 11,4 кг за регіональні стандарти, а 13-річних – на 4,5 кг. Можна дійти висновку, що надмірна вага дітей є результатом їх недостатньої фізичної активності через введення дистанційного навчання в закладах освіти, а також тимчасову заборону на діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, фітнес-центрів тощо, до того ж наслідком війни.

Середньоарифметичні показники довжини тіла хлопчиків 12 років становили 159,9 см, а хлопчиків 13 років – 160,4 см. Ці показники максимально наближені до середньостатистичних стандартів. Показники обвіду грудної клітки (ОГ) відповідають середньостатистичним значенням таблиці стандартів фізичного розвитку [14; 27]. Хоча необхідно зазначити, що показники ОГ хлопчиків 12 років ($\bar{x} = 72,18$) дещо перевищують аналогічні показники 13-річних підлітків

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичного розвитку хлопчиків 12–13 років, n = 96 (липень 2023 р.)

Вік досліджуваних	Маса тіла, кг		Довжина тіла, см		Окружність грудної клітки, см	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
12 років, n = 31	50,58	±7,04	159,94	±6,52	72,18	±4,53
13 років, n = 65	50,32	±7,17	160,49	±8,15	71,75	±3,29

($\bar{x} = 71,75$). Можна пояснити цей факт меншою кількістю вибірки 12-річних дітей ($n = 31$).

У показниках фізичного розвитку нами не було зафіксовано суттєвих відмінностей порівняно з дослідженнями, які були проведені нами у 2021 р. [20].

Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків відбувалася за результатами пульсометрії, проб Штанге, Генча, Руф'є (табл. 2).

Для визначення стану серцево-судинної системи ми використали вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) дійсного і відносного спокою, а також різниці між ними.

Результати вимірювання ЧСС дійсного спокою у хлопчиків 12 років становить $84,5 \text{ уд/хв}^{-1}$. Водночас хлопчики 13 років мали пульс нижчий, а саме $82,8 \text{ уд/хв}^{-1}$, але це значно гірше показників, які були отримані у 2021 р. ($77,1 \text{ уд/хв}^{-1}$ і $74,3 \text{ уд/хв}^{-1}$ відповідно). Цей факт свідчить про зниження потенціалу серцево-судинної системи підлітків.

Наступний тест був спрямований на визначення впливу фізичних навантажень на серцево-судинну систему дітей, а саме ЧСС відносного спокою. Підлітки 12 років мають середні значення ЧСС відносного спокою $94,8 \text{ уд/хв}^{-1}$, а 13-річні – $93,5 \text{ уд/хв}^{-1}$, що значно гірше показників нашого дослідження у 2021 р.

(у 12-річних $84,9 \text{ уд/хв}^{-1}$, а у 13-річних – $83,2 \text{ уд/хв}^{-1}$).

Далі ми оцінювали реакцію серцево-судинної системи на зміну положення в просторі, що свідчить про тону вегетативної нервової системи.

Результати різниці ЧСС дійсного і відносного спокою підлітків 12 років – $10,3 \text{ уд/хв}^{-1}$, а у 13-річних – $10,7 \text{ уд/хв}^{-1}$, що вказує на погіршення тону вегетативної системи порівняно з нашим дослідженням у 2021 р. (у хлопців 12 років – $7,8 \text{ уд/хв}^{-1}$, а у 13-річних – $8,9 \text{ уд/хв}^{-1}$).

Функціональний стан дихальної системи визначався за допомогою проб Штанге та Генча. Ці показники характеризують здатність дітей управляти диханням, а також проявлення вольових зусиль [13; 14; 26].

Під час виконання проби Штанге отримали такі результати: хлопчики 12 років – $35,3 \text{ с}$, 13 років – $36,2 \text{ с}$, що значно нижче показників попереднього дослідження (хлопчики 12 років – 40 с , 13 років – 43 с).

Під час вимірювання проби Генча були зафіксовані такі результати: хлопчики 12 років – $16,9 \text{ с}$, 13 років – $18,6 \text{ с}$, що суттєво гірше за показники, отримані нами у дослідженні у 2021 р. (хлопчики 12 років – 22 с , 13 років – 23 с).

Фізичну працездатність молодших підлітків визначали за допомогою проби Руф'є. Отримані нами дані представлені у таблиці 2

і вказують на несуттєве покращення працездатності порівняно з попереднім дослідженням: хлопчики 12 років – $10,1$ балів, 13 років – $9,8$ балів, 2021 р. (хлопчики 12 років – $11,3$ балів, 13 років – $10,2$ балів).

Отже, функціональні можливості молодших підлітків за деякими показниками є нижчими запропонованих норм, а також погіршилися порівняно з результатами проведеного нами дослідження у 2021 р. Але, як зауважують провідні вчені (О. Бар-Ор, 2009; Т. Круцевич та ін., 2011), вікове вдосконалення функціонування окремих органів і структур дозволяє оптимально впливати на їх подальший розвиток, що буде сприяти підвищенню функціональних можливостей. Показники функціональних можливостей організму дітей і підлітків є провідними критеріями для вибору параметрів фізичних навантажень, методів впливу на організм.

Фізична підготовленість, характеризує працездатність – стан як фізичного, так і психічного здоров'я [10; 21; 22].

Для визначення стану фізичної підготовленості була проведена низка рухових тестів (табл. 3).

Під час виконання рухових тестів для визначення фізичної підготовленості були зареєстровані такі результати. У тесті «згинання – розгинання рук в упорі лежачи» хлопчики 12 років показали середній резуль-

Таблиця 2

Статистичні значення показників функціонального стану підлітків 12-13 років, $n = 96$ (липень 2023 р.)

Показники	Статистичні характеристики	Хлопчики	
		12 років, $n = 31$	13 років, $n = 65$
ЧСС дійсного спокою, уд/хв^{-1}	\bar{x}	84,52	82,84
	S	$\pm 6,59$	$\pm 6,34$
ЧСС відносного спокою, уд/хв^{-1}	\bar{x}	94,82	93,51
	S	$\pm 7,43$	$\pm 6,84$
Різниця між ЧСС дійсного і відносного спокою, уд/хв^{-1}	\bar{x}	10,30	10,67
	S	$\pm 2,38$	$\pm 2,60$
Проба Штанге, с	\bar{x}	35,27	36,25
	S	$\pm 3,42$	$\pm 6,13$
Проба Генча, с	\bar{x}	16,94	18,62
	S	$\pm 1,75$	$\pm 5,57$
Проба Руф'є, к-ть балів	\bar{x}	10,15	9,82
	S	$\pm 1,46$	$\pm 1,56$

Статистичні значення показників фізичної підготовленості підлітків 12-13 років, n = 96 (липень 2023 р.)

Назва тесту	Статистичні характеристики	Хлопчики	
		12 років, n = 31	13 років, n = 65
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	\bar{x}	14,48	16,87
	S	±4,48	±6,01
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	133,85	143,48
	S	±9,70	±21,58
Біг 60 м, с	\bar{x}	11,82	11,48
	S	±0,86	±1,19
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	\bar{x}	3,09	4,46
	S	±2,13	±3,35
«Човниковий біг» 4x9м, с	\bar{x}	12,13	11,96
	S	±0,82	±0,94
Біг 1500 м, хв, с	\bar{x}	9,40	8,77
	S	±0,77	±0,99

тат 14,4 разів, а хлопчики 13 років – 16,9 разів, що значно менше, ніж у попередньому дослідженні (юнаки 12 років – на 16,28%, а юнаки 13 років – на 11,42%).

Для оцінки швидкісно-силових здібностей був проведений тест «стрибок у довжину з місця» і були зафіксовані такі результати: хлопчики 12 років – 133,8 см; 13 років – 143,4 см. Ці показники є значно нижчими від середніх показників попереднього дослідження (хлопчики 12 років – на 19,06%; хлопчики 13 років – на 17,3%).

Результати тесту «біг 60 м» свідчать про таке: хлопчики 12 років – 11,8 с; 13 років – 11,5 с, що говорить про зниження рівня розвитку швидкості порівняно з дослідженням, проведеному у 2021 р. (хлопчики 12 років – на 5,05%; 13 років – на 8,7%).

За результатами тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» були отримані такі дані: хлопчики 12 років – 3,1 см, 13 років – 4,5 см, що відповідає низькому рівню розвитку гнучкості за оціночними таблицями і є гіршим результатом за попереднє дослідження (хлопчики 12 років – на 39,22%, 13 років – на 37,5%).

Оцінка розвитку координаційних здібностей здійснювалася за допомогою тесту «човниковий біг» 4x9 м. Були отримані такі результати: хлопчики 12 років – 12,1 с, 13 років – 11,9 с. Це дещо нижче за результа-

ти, отримані у 2021 р.: 12 років – на 1,65%, 13 років – на 5,04%.

Наступним ми оцінювали рівень розвитку витривалості за допомогою тесту «біг 1500 м». Юнаки показали такі результати: хлопці 12 років – 8 хв, 40 с; хлопці 13 років – 8 хв, 48 с, які є нижчими порівняно з даними попереднього дослідження (хлопці 12 років – на 6,35%; хлопці 13 років – на 9,28%) і відповідають низькому рівню [9; 20].

Всі показники фізичної підготовленості погіршилися порівняно з нашим дослідженням у 2021 р. і відповідають низькому рівню розвитку, який є небезпечним, що свідчить про необхідність вдосконалення системи фізичного виховання школярів не тільки в умовах загальної середньої освіти, але й у позашкільних установах.

Оцінка ментального здоров'я підлітків проводилася за методикою САН (самопочуття, активність, настрій). За цією методикою проводилося анкетування, яке складалось з 30 пар протилежних характеристик, за якими діти оцінювали свій стан. Під час оцінювання результатів тестування крайня негативна оцінка отримує один бал, а крайня позитивна – сім балів. Позитивні стани отримують вищі, а негативні – низькі бали. Всі характеристики діляться на три категорії, після чого сумується кількість балів за кожною категорією окремо [10; 20].

Самопочуття оцінювалося за шкалами № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26, а потім визначалась сума балів. Аналогічно оцінювалася активність: № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; а також настрій: № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Суму балів, отриманих у категорії, необхідно поділити на 10. Прийнято вважати, що оцінки, які перевищують 4 бали, вважаються позитивним результатом, а оцінки, нижчі за 4 бали, навпаки, – негативним.

Отримані оцінки стану перебувають у діапазоні 5–5,5 балів. Необхідно враховувати, що у людини, яка відпочила, показники самопочуття, активності, настрою зазвичай однорідні, але за збільшення втомленості між ними може значно змінитися за рахунок зниження самопочуття та активності порівняно з настроєм [10; 20].

Результати анкетування наведені у табл. 4.

Таблиця 4

Результати оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою дітей досліджуваної групи, бали (n = 96) (липень 2023 р.)

Категорії	\bar{x}	S
Самопочуття	3,15	±0,59
Активність	3,13	±0,55
Настрій	3,31	±0,58

Результати опитування за методикою САН свідчать про те, що показники ментального здоров'я дітей не просто перебувають на низькому рівні, а погіршилися порівняно з дослідженням у 2021 р. (самопочуття – на 23,17%; активність – на 19,74%; настроїв – на 23,02%), що викликає велике занепокоєння.

Потрібно зауважити, що стан фізичного та ментального здоров'я перебуває у тісному взаємозв'язку. Зміни у показниках фізичного стану впливають на психоемоційний стан, і навпаки. Особливо яскраво це проявляється у групах населення, котре вимушене змінювати своє місце проживання через війну. Здебільшого умови проживання погіршуються, що впливає на рівень ментального та фізичного здоров'я дітей і дорослих.

Дискусія. Нові реалії сьогодення потребують визначення актуального фізичного стану і ментального здоров'я підлітків та внесення коректив у розроблення програми рекреаційно-оздоровчих занять пляжним футболу з молодшими підлітками в умовах літніх оздоровчих таборів з урахуванням змін, які відбулися за останні роки.

Порівнюючи антропометричні дані дітей з нашим минулим дослідженням, можемо підсумувати, що середні значення довжини тіла молодших підлітків 12–13 років варіюються в межах норми та відповідають середньому рівню розвитку регіональної таблиці стандартів [14]. Тут наші дані збігаються з дослідженнями інших авторів [13; 15; 23].

Зафіксовані результати вимірювання маси тіла досліджуваних хлопчиків дозволяють стверджувати, що середньостатистичний показник є значно вищим порівняно з віковими нормами та попереднім дослідженням, а показники об'єму грудної клітки відповідають середнім значенням регіональної таблиці. Аналізуючи отримані результати вимірювання фізичного розвитку досліджуваних груп дітей та порівнюючи їх з даними, які були отримані нами в попередньому дослідженні [13; 20], можемо відзначити негативні тенденції.

Функціональні можливості обстежуваних підлітків за всіма показниками є нижчими запропонованих норм. Це входить у деяке протиріч-

чя з науковими даними про те, що у пубертатному періоді у хлопчиків 12–13 років спостерігаються суттєві зміни у діяльності всіх фізіологічних систем, зокрема кардіореспіраторної [10; 13; 14; 15; 20]. Результати функціональних проб погіршилися порівняно з попереднім дослідженням, що, на нашу думку, пов'язано з війною в Україні та її наслідками.

Під час аналізу фізичної підготовленості ми зафіксували негативні тенденції показників у досліджуваного контингенту. Рівень розвитку фізичних здібностей відповідає переважно низькому рівню розвитку згідно з показниками Державної системи тестів України. Необхідно зазначити, що вони погіршилися порівняно з довоєнним часом.

Отримані нами дані вважаємо за потрібне порівняти з даними інших науковців, котрі досліджували проблему фізичного та психоемоційного стану в умовах нових реалій.

Як зазначають О. Демідова, І. Степанова та ін. (2023), фізична активність школярів та її інтенсивність перебувають на дуже низькому рівні через дистанційне навчання, зумовлене спочатку карантинними заходами, а згодом і бойовими діями на території України. За даними дослідження, понад 50% дітей не мають достатньої фізичної активності протягом дня та тижня, що негативно впливає на функціональний стан та фізичну підготовленість дітей [7].

Дані досліджень Т. Круцевич, Н. Пангелової, Н. Москаленко (2023) свідчать про те, що поштовхом до значних змін у фізичному вихованні школярів стала пандемія COVID-19, а початок війни в Україні тільки загострив проблему та обумовив нові вимоги до фізкультурно-оздоровчого процесу виховання школярів.

Дослідження рівня розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, які були проведені О. Марченко та О. Холодовою (2023), свідчать про те, що результати виконання тестів у 1–3 класах незадовільні. На думку авторів, отримані результати обумовлені військовим станом у державі, в результаті чого проблеми фізичного виховання відійшли на останнє місце, а діти й батьки перебувають у постійному психоемоційному напружен-

ні. Як результат, рухова активність школярів нижча належного рівня, що призводить до її дефіциту і негативно впливає на фізичний стан дітей.

Порівняльний аналіз наших досліджень у 2021 та у 2023 рр. свідчить про те, що показники фізичної підготовленості дітей зазнали суттєвих негативних змін. Ми пов'язуємо це перш за все з воєнним станом в Україні. Через особливості ведення війни погіршилися умови проживання дітей, зменшилась мотивація до фізичної активності, погіршилися настрої та самооцінка дітей. Найбільше подібні зміни спостерігаються серед переселенців та дітей військовослужбовців.

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що зміст і педагогічні умови реалізації фізичного виховання в умовах воєнного стану не забезпечують досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учнів шкільного віку, що обумовлює необхідність пошуку нових підходів та інноваційних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та відновленню психоемоційного та фізичного стану школярів [2; 17; 19; 21; 22; 24].

У центрі конфлікту підлітки несуть на собі тягар глибоких психоемоційних переживань, кожне з яких є відлунням суворих реалій їхнього оточення. Ми пропонуємо для подолання психологічних труднощів звертатися до психологічних методик саморегуляції [5; 11; 25; 28]. Наводимо деякі з них.

«Механізми саморегуляції як рятівний жилет»

За відсутності зовнішньої підтримки підлітки інстинктивно звертаються до копінг-механізмів як до «рятівного жилета» в бурхливому морі емоційного дистресу. Ці механізми стають адаптивними стратегіями виживання, пропонуючи видимість контролю і стабільності у світі, який інакше позначений хаосом. Від формування тісних соціальних зв'язків до фізичної активності – ці механізми подолання слугують орієнтирами в їхній емоційній подорожі.

«Стійкість у подоланні»

В основі цих механізмів подолання лежить глибока стійкість. Підлітки,

незважаючи на емоційні потрясіння, демонструють вроджену здатність орієнтуватися та адаптуватися. Ця стійкість, хоча доволі часто вона породжена необхідністю, відображає межу їхньої психологічної сили духу. Це свідчення здатності людського духу витримувати, розвиватися і знаходити розраду навіть у найтяжчих обставинах.

«Заклик до підтримки і розуміння»

Суворе викриття цих психоемоційних наслідків слугує гострим закликом до створення надійних систем підтримки і глибшого розуміння емоційного стану підлітків у зонах бойових дій. Розуміння цих механізмів подолання не лише проливає світло на їхню життєстійкість, але й закладає основу для індивідуальних втручань, які сприяють емоційному благополуччю.

Підсумуємо, що припущення про можливий позитивний вплив оптимізації рекреаційно-оздоровчої роботи з підлітками на рівень їх ментального та фізичного здоров'я знаходить підтвердження у роботах інших авторів.

Висновки. Отримані результати щодо рівня фізичного розвитку за показниками антропометрії та їх аналіз дають змогу стверджувати, що підлітки піддослідної групи мають переважно середній рівень розвитку. Окрім маси тіла, яка є дещо підвищеною, що обумовлено недостатньою руховою активністю дітей, аналіз функціонального стану підлітків 12–13 років дозволяє стверджувати, що функціональний стан дітей піддослідної групи перебуває на низькому рівні і погіршився порівняно з дослідженнями довоєнного часу, що потребує вирішення проблеми. Дані, які були отримані за результатами рухових тестів, що характеризують фізичну підготовленість, свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості дітей виявився на дуже низькому рівні. Це є наслідком недостатньої фізичною активності, відсутності постійних занять фізичною культурою у зв'язку з переводом дітей на дистанційне навчання через повномасштабну війну на території України. Отримані дані за допомогою методики САН надають нам достатньо інформативну оцінку про негативний вплив війни на ментальне здоров'я дітей. Ментальне та фізичне здоров'я

дітей є взаємопов'язаними показниками. Саме через це найбільше від війни постраждали діти-переселенці та діти військовослужбовців. Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що умови літніх оздоровчих таборів у найбільшому ступені дозволяють вирішувати питання покращення фізичного та ментального здоров'я дітей, що обумовлює перспективу подальших розробок щодо оптимізації процесу фізичного виховання в умовах літніх оздоровчих таборів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням можливості впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів елементів пляжних видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О., Гакман А. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 216–220.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей і двигательна активність: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
4. Блестів Т. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2019. 258 с.
5. Вплив війни на психічне здоров'я дітей (2022). URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health>.
6. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психологічного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 39–53. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-039.
7. Демідова О., Степанова І., Ковтун А., Чекмарьова Н. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 20–33. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020.
8. Діти, жінки, та сім'я в Україні: статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2020. С. 17–67.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Зубалія. Київ, 1997. 35 с.
10. Клапук В. Залежність результатів тестування фізичного стану людини від її самопочуття, активності, настрою, реактивності та особистісної тривожності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 40–46. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-040.

11. Косташ С. Особливості тривожності сучасних підлітків. 2014. URL: <https://gimnazia1.com/robota-gimnaziyi/storinka-psihologa/osoblivosti-trivozhnosti-suchasnih-pidlitkuv-2402>.

12. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 67–77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067.

13. Круцевич Т., Червотока М. Стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти в різних умовах фізичного виховання в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 34–41.

14. Круцевич Т., Воробйов М., Безверхня Г. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олимп. л-ра, 2011. 224 с.

15. Лещак О.М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02; ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

16. Марченко, О., Холодова, О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерго-терапія*. 2023. № 1. С. 70–74. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.70-74>.

17. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101–110.

18. Ображей О. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. Фізична активність і якість життя людини: матеріали Міжнародної наукової конференції (14–16 червня 2017 р.). Луцьк: Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 55.

19. Пальчук М., Кириченко В., Заяць Л., Краснонос В. Предиктори залучення дітей до занять у позашкільній навчальній закладі фізкультурно-спортивного напрямку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2022. С. 70–77.

20. Пангелова Н., Рижик Р. Вікові особливості фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2022. С. 113–121. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-113.

21. Семененко В., Трачук, С., Теліус, В., Малишева, О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.56-62>.

22. Сергієнко В. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2020. 24 с.

23. Хрипкова А. Вікова фізіологія. Київ: Вища школа, 1982. 262 с.

24. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Доступно: <https://iris.who.int/handle/10665/272722>

25. Joshi P.T., Deborah O'Donnell. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2023. V. 6(4). P. 279-291.

26. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9 (1), pp. 113 DOI: 121.

27. Krutsevich, T., Pangelova, N., Trachuk, S., Ivanik, O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19 (3). P. 1591 DOI: 1598. DOI: 10.7752/jpes.2019.03231.

28. Machel G. The impact of war on children: a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel ; photographs by Sebastião Salgado; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa. London: Hurst, 2001. 264 p.

REFERENCES

1. Andrievia O., Hakman A. Technology for developing recreational and health programs in a summer health camp. *Slobozhanskyi nauko-vo-sportyvnyi visnyk*. 2011. No. 4. P. 216–220.

2. Bar-Or O., Roulant T. Children's health and motor activity: from physiological foundations to practical application: transl. from Engl. by I. Andrievia. Kyiv: Olimp. literature, 2009. 528 p.

3. Basenko O. Psychosocial prerequisites for the development of resilience in adolescents in the context of military conflict. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. No. 2 (12). P. 27–48.

4. Blystiv T. Organizational and methodological support of health-improving and recreational activities of student youth in out-of-school education institutions: PhD thesis for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: specialty 24.00.02. Kyiv, 2019. 258 p.

5. The impact of war on children's mental health (2022) [Electronic resource] <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health>.

6. Demidova O., Stepanova I., Daniuk A., Moskalenko D. Determination of the psychological state of middle school children in the conditions of distance learning in wartime. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 2. 2022. P. 39–53. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-039.

7. Demidova O., Stepanova I., Kovtun A., Chekmarova N. Physical activity of children of middle and senior school age in the conditions of distance learning. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2023. № 2. P. 20–33. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020.

8. State Statistics Service of Ukraine. Children, Women, and the Family in Ukraine. Statistical collection: Kyiv, 2020. P. 17–67.

9. State Tests and Standards for Assessment of Physical Fitness of the Population of Ukraine: edited by M. Zubalii. Kyiv, 1997. 35 p.

10. Klapuk V. The dependence of the results of testing a person's physical condition on his or her well-being, activity, mood, reactive and personal anxiety. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. 2023. P. 40–46. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-040.

11. Kostash S. (2014) Features of anxiety of modern adolescents [Electronic resource]. <https://gimnazia1.com/robova-gimnaziyi/storinka-psi-hologa/osoblyvosti-trivozhnosti-suchasnih-pidlit-kuv-2402>.

12. Krutsevych T., Panhelova N., Moskalenko N. Physical education in educational institutions: current state and realities of today. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2023. No. 1. P. 67–77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067.

13. Krutsevych T., Chervotoka M. The state of physical health of schoolchildren in general secondary education institutions in different conditions of physical education in Ukraine. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. 2022. P. 34–41.

14. Krutsevych T., Vorobiov M., Bezverkhnia H. Control in the physical education of children, adolescents and youth: manual. Kyiv: Olimp. literature, 2011. 224 p.

15. Leshchak O. Correction of physical condition and somatic health of schoolchildren in the conditions of a summer children's health center: thesis. ... PhD in Physical Education and Sports: 24.00.02. Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Ivano-Frankivsk, 2012. 20 p.

16. Marchenko O., Kholodova O. The study of physical fitness of primary school students under martial law. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, 2023. 1. 70–74. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.70-74>.

17. Moskalenko N., Krutsevych T., Panhelova N. Theoretical aspects of the problem of controlling and evaluating students' learning achievements in physical education. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2021. No. 2. P. 101–110.

18. Obrazhei O. Characteristics of physical education programs in summer camps. Physical activity and quality of human life: materials of the International Scientific Conference (June 14–16, 2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University, 2017. P. 55.

19. Palchuk M., Kyrychenko V., Zaiats L., Krasnonos V. Predictors of children's involvement in out-of-school physical education and sports activities. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. 2022. P. 70–77.

20. Panhelova N., Ryzhyk R. Specific age-related features of the physical and psycho-emo-

tional state of younger adolescents. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 2. 2022. P. 113–121. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-113.

21. Semenenko V., Trachuk, S., Telius, V., Malysheva, O. European experience in organizing physical activity of children and adolescents: problems and prospects. *Teoriia i metodyka fizychno-vykhovannia i sportu*. 2023. No. 1. P. 56–62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.56-62>.

22. Serhiienko V. Features of psychophysical and social development of junior schoolchildren in the conditions of specially organized extracurricular motor activity: PhD thesis ... PhD in Physical Education and Sports: specialty 24.00.02. Kyiv, 2020. 24 p.

23. Khrypkova A. Age physiology. Kyiv: Higher School, 1982. 262 p.

24. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/272722>.

25. Joshi P.T., Deborah O'Donnell. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2023. V. 6(4). P. 279–291.

26. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9 (1), pp. 113–121.

27. Krutsevich, T., Pangelova, N., Trachuk, S., Ivanik, O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19 (3). P. 1591–1598. DOI: 10.7752/jpes.2019.03231

28. Machel G. The impact of war on children: a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel; photographs by Sebastião Salgado; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa. London: Hurst, 2001. 264 p.

Надійшла 18.01.2024

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Пангелова Наталія Євгенівна <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>, kafedra.tmfvis@ukr.net

Рижик Роман Олександрович <https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>, ryzhyk11.rom@gmail.com

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, 08400, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Panhelova Nataliia <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>, kafedra.tmfvis@ukr.net

Ryzhyk Roman <https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>, ryzhyk11.rom@gmail.com

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
Sukhomlyns'koho str., 30, Pereiaslav, 08400, Ukraine