

4. Ермаков СС, Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства. 2016; 2: 20-22.
5. Ильин ЕП. Психология спорта. Питер, 2008. 351 с.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл "Грепплінг". Київ, 2020. 112 с.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.12.2017 р. № 5229 "Про визнання виду спорту в Україні, та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні". URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Наконечний ІО. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у единоборствах. Науковий журнал "Молодий вчений". 2018; 3: 131-136.

References

1. Aleksyeyev AF., Ananchenko KV., Holokha VL. Motyvatsiya ta psykhoemotsiynny stan v zmahal'niy diyal'nosti dzyudoyistiv-veteraniv. Yedynoborstva. 2021; 3(21): 4-12.
2. Horyuk P., Danylenko O. Psykhofiziologichnyy stan sporsmeniv yedynobortsivu mizhsezonni. Naukovyy chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021, 4K(132): 61-64.
3. Hrets'kyu O, Mytskan B. Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' sportyvnoyu diyal'nisty na pochatkovomu etapi pidhotovky. Molodizhnyy naukovyy visnyk. Luts'k, 2013; 11: 67-71.
4. Ermakov SS, Tropyn YU.N., Boychenko N.V. Spetsyal'naya fizycheskaya podhotovka kvalyfytsirovannykh bortsov. Edynoborstva. 2016; 2: 20-22.
5. YI'un EP. Psykholohyya sporta. Pyter, 2008. 351 s.
6. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil "Hrepplinh". Kyuyiv. 2020. 112 s.
7. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 27.12.2017 r. № 5229 "Pro vyznannya vydu sportu v Ukrayini, ta vnesennya zmin do Reyestru vyznanykh vydiv sportu v Ukrayini". URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Nakonechnyy IYU. Podolannya vnutrishn'o-osobystisnoho konfliktu u sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi u yedynoborstvakh. Naukovyy zhurnal "Molodyy vchenyy". 2018; 3: 131-136.

Цитування на цю статтю:

Горюк ПІ. Мотивація дітей 8-10 років до занять грепплінгом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 36-41

Відомості про автора:

Горюк Петро Ілліч – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: p.goriuk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>

УДК 373.2.091:796

doi: 10.15330/fcult.39.41-46

*Ніна Деделюк, Олена Томащук,
Світлана Валько, Валентин Тур*

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та їх вплив на підвищення психологічної стійкості дітей в умовах військового стану. На основі аналізу і узагальнення даних літературних джерел, урядових документів, опитування (анкетування) вихователів та спеціалістів з фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луцька, педагогічних спостережень доведено ефективність впливу засобів фізичного виховання на психоемоційний стан та підготовку дитини до вимог нової української школи. Наголошується на необхідності застосування різноманітних методик та індивідуальних підходів, спеціально спрямованих на забезпечення позитивного психоемоційного стану дошкільників, оздоровчих і виховних впливів у процесі фізичного виховання; зміцненні здоров'я дітей; підвищенні інтересу до занять та формуванні навичок самостійного піклування про своє здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, засоби, психологічна стійкість, військовий стан, оздоровлення, здоров'я, адаптація, діти дошкільного віку, заклади дошкільної освіти.

The article substantiates modern organizational and methodical approaches to physical education in preschool education institutions and their impact on increasing children psychological stability under martial law. The investigation is based on the analysis and generalization of data from literary sources, government documents, surveys (questionnaires) of educators and specialists in physical education in preschool institutions of Lutsk, pedagogical observations. In this article the effectiveness of physical education influence on children's psycho-emotional state and preparation for new Ukrainian school requirements has been proven. Emphasis is placed on the need to use a variety of methods and individual approaches, specifically aimed at ensuring a positive psycho-emotional state of preschoolers, health-improving and educational influences in the process of physical education; strengthening children's health; increasing interest in classes and forming the self-care skills for one's health. The system of physical education in the preschool educational institutions has a complex nature, as it effectively affects the child's body, mental development, physical readiness for various types of activities and learning the school's physical culture program in the future; mastering the basics of a healthy lifestyle, as well as provides physical development, forms character. Together, these components form the highest value of life – the child's health

Key words: physical education, means, psychological stability, martial law, recovery, health, adaptation, preschool children, preschool educational institutions.

Актуальність теми. З урахуванням реалій сьогодення та дії правового режиму воєнного стану, питання щодо створення безпечного, комфортного, інклюзивного середовища для всіх учасників освітнього процесу й підвищення якості освітньої діяльності закладів дошкільної освіти залишаються пріоритетними. Окрім того, особлива увага приділяється роботі з батьками й налагодженню тісної комунікації між усіма учасниками освітнього процесу та формуванню соціально-громадянської компетентності дітей дошкільного віку [2, 3].

У стані війни діти дошкільного віку належать до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які вимушені бути переміщеними із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових незвичних умовах.

Дошкільний вік є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні психічного та фізичного здоров'я, що забезпечують його удосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Встановлено що 40% захворювань дорослих "закладаються" в дитячому віці, а саме, у віці 5-6 років; що чим ширший діапазон рухів дитини перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення адаптивних можливостей організму дітей на етапі початкового навчання в школі. Тенденція гуманізації системи дошкільного виховання орієнтує спеціалістів фізичного виховання на пошук оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини, усвідомлення необхідності побудови безперервної освіти і виховання, включаючи етап переходу з дитячого садка в школу [1, 5].

Організація забезпечення фізичного виховання під час дії правового режиму воєнного стану зазнала суттєвих змін, оскільки вимагає поєднання очної та дистанційної форм побудови освітнього процесу. Відтак дошкільне фізичне виховання повинно формувати повноцінне здоров'я дитини і забезпечувати фундамент для практичної реалізації її творчих та інтелектуальних можливостей в умовах викликів сьогодення. Водночас, аналіз державних документів та постанов у питаннях організації освітнього процесу у закладах освіти залишає поза увагою важливість фізичного виховання, як основного чинника у формуванні психічного та інтелектуального розвитку дитини. Між тим, сьогодні не існує сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, гармонійний розвиток дошкільника неможливий без фізичного виховання.

Мета – обґрунтувати сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та їх вплив на підвищення психологічної стійкості дітей в умовах військового стану.

Методи і організація дослідження. Аналіз і узагальнення даних джерелознавчої бази, вивчення урядових документів та правової бази щодо забезпечення роботи закладів освіти в умовах режиму воєнного стану. Опитування вихователів та інструкторів з фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луцька проводилося для вивчення педагогічного досвіду і дозволило встановити сучасні організаційні і методичні проблеми забезпечення фізичного виховання в укритті у разі оголошення сигналу повітряної тривоги у період воєнного стану.

У дослідженні застосовувалися педагогічні спостереження закритого і відкритого типу. Визначалась ефективність та доцільність застосування засобів фізичного виховання.

Результати дослідження. Організація освітнього процесу в ЗДО всіх типів та форм власності здійснюється відповідно до законів України “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, “Про охорону дитинства”, Положення про ЗДО, Санітарного регламенту ЗДО. Питання організаційних аспектів діяльності ЗДО в умовах воєнного стану регулюються Законом України № 2136-IX від 15.03.2022 “Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану”, а також зазначені в листах Міністерства освіти і науки України (далі – МОН) від 02.04.2022 №1/3845-22 “Про рекомендації для працівників ЗДО на період дії воєнного стану в Україні”, від 17.03.2022 № 1/3475-22 “Про зарахування до ЗДО дітей із числа внутрішньо переміщених осіб”, від 22.06.2022 № 1/6887-22 “Щодо збереження мережі закладів дошкільної освіти та захисту прав їх працівників”.

З метою створення безпечних умов перебування у закладах освіти всіх учасників освітнього процесу під час воєнного стану Державною службою України з надзвичайних ситуацій розроблено рекомендації щодо організації укриття в об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту закладів освіти (лист ДСНС України від 14.06.2022 № 03-1870/162-2 “Про організацію укриття працівників та дітей у закладах освіти”).

Відтак, в умовах воєнного стану, організація роботи ЗДО зазнала змін, оскільки організація освітнього процесу залежить від безпекової ситуації для усіх його учасників. Так, на працівників закладу, окрім забезпечення освітнього процесу, покладено відповідальність за запровадження різнотривалого режиму роботи ЗДО (від 2 до 12 годин); перевірка готовності систем оповіщення, зокрема, доступності оповіщення для дітей з порушеннями зору та слуху (за потреби); наявність у закладі освіти планів евакуації та обладнаного укриття для всіх учасників освітнього процесу (із запасами води та їжі, спальних місць, засобами захисту, аптечкою тощо); проведення тренувань відповідно до алгоритму дій у разі оголошення сигналу повітряної тривоги або іншої надзвичайної ситуації; проведення з працівниками закладу занять за темами: збереження життя та здоров'я в умовах війни та надзвичайних ситуацій, надання домедичної допомоги; інформування батьків про створення безпечних умов для організації освітнього процесу [2, 3].

Відтак, вихователю під час роботи з дітьми дошкільного віку необхідно підбирати засоби комплексного впливу на організм дитини, уміти створити на занятті позитивну атмосферу і залучати її до самостійного і свідомого осмислення доцільності процесу особистого оздоровлення.

Наукові розробки сучасних вчених дають змогу вихователям удосконалювати різноманітні форми фізичної культури з метою комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. Результати опитування фахівців ЗДО м. Луцька, щодо пошуку ефективних шляхів підвищення психологічної стійкості дошкільників, засобів оздоровлення та забезпечення фізичного виховання в умовах воєнного стану дають можливість виокремити основні особливості організації цього процесу, а саме: дотримання щоденного рухового режиму (заняття з фізичної культури,

ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну, фізкульт-хвилинка, фізкульт-паузи, прогулянки); застосування у процесі рухової активності оздоровчої ходьби, музично-хореографічних композицій, народних рухливих ігор, рухливих ігор з елементами психотренінгу, сюжетних занять на заняттях з ритмічної гімнастики, засобів для розвитку витривалості, вправ на тренажерах, фітнесу.

Щодо використання засобів фізичного виховання під час повітряних тривоги в умовах укриттів, то думки фахівців виявилися не однотайні. Так 85% працівників ЗДО вважають, що виконання фізичних вправ під час повітряних тривог є дієвим відволікаючим фактором зниження тривожності у дошкільників. Однак, 23% опитаних переконані, що рухова активність в умовах укриттів може негативно позначитися на здоров'ї дітей, а саме: функції кардіореспіраторної системи організму. Причинами цього є обмежений замкнутий простір, недотримання вимог вологості повітря, недостатнє освітлення.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що протягом року воєнного стану діти, перебуваючи у постійній підвищеній тривожності, визначаються найбільш несприятливими показниками психоемоційної стійкості. Опитування вихователів та психологів ЗДО дозволило отримати дані про відмінності характеристик дітей дошкільного віку, що стало підставою для включення в план реабілітації і оздоровлюючих заходів в дошкільних закладах диференційованих комплексів психофізіологічних впливів, які склалися з психо-коригувальних заходів в сполучення із загартовуваними процедурами, елементами фізичної підготовки, дихальної гімнастики, фітотерапії специфічної спрямованості.

Ефективною є впроваджена у ЗДО комплексна програма природного оздоровлення і виховання дітей з використанням традиційних методів фізичного виховання: раціональне харчування, загартовування з використанням народних традицій, елементів українського фольклору (рухливі ігри, хороводи, обрядовість). Важливою складовою програми є дихальна гімнастика з використанням елементів йоги (вправ), аутотренінгу, навчання основ здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читанню і лічбі в русі, орієнтації на місцевості (квести). Застосування експериментальних та традиційних методик добре себе зарекомендували у роботі з дітьми. З метою оздоровлення дітей у дошкільних закладах впроваджуються нетрадиційні засоби: йога, дихальна гімнастика і елементи міорелаксації; аутогенне тренування, арома-терапія; психо-корегувальні заходи (рухові етюди, образотворча і графічна діяльність, музична терапія), застосування нетрадиційних засобів масажу (щіткового); дієтотерапії специфічної спрямованості.

Заняття з фізичної культури проводяться з обов'язковою орієнтацією на самопочуття дитини. Після перенесеного гострого захворювання на заняттях акцентується увага на відновленні набутих раніше умінь та навичок, а не на вивченні нових. Під час проведення педагогічних заходів враховується швидка втомлюваність таких дітей, їх емоційний стан.

Особливу увагу педагогічний та медичний персонал приділяють здійсненню диференційованого підходу при розподілі дітей під час занять з фізичної культури. У дошкільному закладі пропонується виділяти такі групи: А – здорові діти; Б – діти, які часто страждають ГРЗ; В – діти, які повернулися у дошкільний заклад після перенесеного ГРЗ; Г – діти, які часто хворіють на ГРЗ, і страждають респіраторними захворюваннями верхніх дихальних шляхів. Відповідно до сформованої групи розподіляється дозування максимальних та субмаксимальних навантажень [1, 2, 6].

Відтак, для оздоровлення дошкільників в умовах сьогодення фахівцями пропонуються: щадний режим дня, психо-коригувальні вправи, рекреаційна та анімаційна

діяльність, різні види рухової активності, лікувальна фізична культура, загартування, збалансоване харчування, вітамінні добавки, фіто-чаї.

Дискусія. Науковцями та практиками доведено, що у педагогічній практиці, ще й досі нечітко осмислено лінію розвитку дитини: рухова активність – мова – мислення – навчальні навички. Вона вказує, що психологи аналізують, зазвичай, лише ланцюг: мова – мислення, а педагоги: мислення – навчальні навички. Як наслідок, увесь руховий досвід дитини лишається поза увагою як педагогів, так і батьків[1, 2, 4].

Попри все, пошуки шляхів удосконалення процесу психологічного розвитку та оздоровлення дітей засобами фізичного виховання тривають. Важливо, що успішне функціонування програми з фізичної культури здійснюватиметься в умовах дошкільних закладів в системі усіх форм роботи з фізичної культури і сімейному фізичному вихованні при реалізації певних принципів [1]: принципу синкретичності (від гр. *synkretismos* – з'єднання, об'єднання) – відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину; принципу фасцинації (від англ. *fascination* – захоплення) – відображає позитивну соціально-психологічну атмосферу на занятті; принципу творчої співпраці, результатом якої є самостійне створення дитиною нових рухів, на основі рухового досвіду і мотиву до діяльності.

Враховуючи вітчизняну практику та аналіз різних видів діяльності у ЗДО, власний досвід, можемо впевнено стверджувати, фізичне виховання у різних формах його застосування є найбільш прийнятним та раціональним в умовах військового стану, а рухова ігрова активність є основою гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Заняття з фізичної культури у формі гри розвивають комунікативні якості, творчі здібності, мову. Організація ігрової та творчої діяльності сприяє підвищенню емоційної стійкості та фантазії дітей, сприяє підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня тривожності у дошкільників. Використання на заняттях музичного супроводу та елементів українського фольклору сприяє вихованню у дітей естетичних та патріотичних почуттів, розвитку пізнавально-дослідницьких та господарчо-побутових інтересів, забезпечує здоров'язбережувальну діяльність.

Висновки. Організація фізичного виховання у ЗДО має комплексний характер і вирішує наступні завдання формування психологічної стійкості дітей та здатності їх адаптуватися до нових умов, а саме: забезпечення безпеки та комфорту дітей в умовах військового стану; створення умов для рухової активності, ігрової та творчої діяльності; забезпечення психологічної підтримки дітей та їх батьків; підвищення рівня психологічної компетентності вихователів у формуванні навичок роботи з дітьми в умовах військового стану.

Важливим є й те, що в умовах війни, педагогу необхідно володіти елементарними навичками подолання тривожності, нападів панічної атаки, вміти спрямувати увагу конкретної дитини на позитив, або дітей на позитивні явища, зацікавити їх, знайти способи піднесення їхнього настрою, застосовуючи засоби фізичного виховання (традиційні, інноваційні, адаптивні).

Професійно організований процес фізичного виховання у закладі дошкільної освіти є домінуючим фактором підвищення психологічної стійкості дошкільників в умовах військового стану та їх підготовці до вимог нової української школи і адаптації до викликів сучасного життя.

1. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Вашук, Т. Гнітецька та ін.; за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання

- і спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 42 с.
3. Додаток до листа МОН від 27.07. 2022 № 1/8504-22 Методичні рекомендації про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-okremi-pitannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-u-20222023-navchalnomu-roci>.
 4. Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.22 року. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-rekomendaciyi-dlya-pracivnikiv-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-na-period-diyi-voennogo-stanu-v-ukrayini>.
 5. Як заспокоїти дітей під час війни. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/monzapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni>.
 6. Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VpJXr3UXCvo>.
 7. Освітня програма “Дитина”. URL: https://rada.info/upload/users_files/41765931/69ed396ed55f10117d4117a68cff658c.

References

1. Innovatsiini metodyky navchannia fizychnoi kultury shkoliariv [Tekst]: navch.-metod. posibnyk / N. Bielikova, L. Vashchuk, T. Hnietyska ta in. / za zah. red. prof. N. Bielikovoi, dots. V. Yalovyka. Lutsk : Vezha-Druk, 2022. 340 s.
2. Panhelova N. Ye. Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino rozvynenoj osobystosti dytyny doshkilnogo viku v protsesi fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. . d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 “Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia”. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 2014. 42 s.
3. Dodatok do lysta MON vid 27.07. 2022 № 1/8504-22 Metodychni rekomendatsii pro okremi pytannia diialnosti zakladiv doshkilnoi osvity u 2022/2023 navchalnomu rots. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-okremi-pitannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-u-20222023-navchalnomu-roci>.
4. Lyst MON № 1/3845-22 vid 02.04.22 roku. Pro rekomendatsii dlia pratsivnykiv zakladiv doshkilnoi osvity na period dii voiennoho stanu v Ukraini. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-rekomendaciyi-dlya-pracivnikiv-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-na-period-diyi-voennogo-stanu-v-ukrayini>.
5. Yak zaspokoyiti ditei pid chas viiny. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/monzapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni>.
6. Yak podbaty pro dytynu, yakshcho vy znakhodytesia z neiu v ukrytti. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VpJXr3UXCvo>.
7. Osvitnia prohrama “Dytyna”. URL: https://rada.info/upload/users_files/41765931/69ed396ed55f10117d4117a68cff658c.

Цитування на цю статтю:

Деделюк НА, Томашук ОГ, Валько СЙ, Тур ВМ. Підвищення психологічної стійкості дошкільників засобами фізичного виховання в умовах військового стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 41-46

Відомості про автора:

Деделюк Ніна Автономівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки. (Луцьк, Україна)

e-mail: ninadedeluk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>

Томашук Олена Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

Валько Світлана Йосипівна – директор ЗДО №19 (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

Тур Валентина Миколаївна – вихователь ЗДО №19 (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua