

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ ТА ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ

У статті розглядаються питання вивчення фізичної культури як засобу підтримки емоційної рівноваги та зниження стресу у дітей

Ключові слова: фізична культура, емоційна рівновага, стрес, діти.

The article examines the study of physical culture as a means of maintaining emotional balance and reducing stress in children.

Key words: physical culture, emotional balance, stress, children.

Постановка проблеми. Фізична культура є важливим засобом підтримки не лише фізичного, а й психоемоційного здоров'я дітей. У сучасних умовах, коли українські діти часто перебувають під впливом стресових факторів, пов'язаних з війною, навчальним навантаженням та соціальною невизначеністю, виникає потреба у пошуку ефективних методів регуляції емоційного стану. Актуальність теми обумовлена необхідністю застосування фізичної активності як ефективного інструменту психоемоційної підтримки дітей у сучасних реаліях.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура відіграє важливу роль у психоемоційному розвитку дітей, адже забезпечує гармонізацію емоційного стану, зниження рівня стресу та формування позитивного ставлення до світу [1; 2; 3]. Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів, що покращують настрій, знижують рівень кортизолу та сприяють відчуттю спокою й упевненості в собі. Систематичні заняття спортом або активні ігри допомагають зменшити дратівливість, підвищити енергійність та стимулюють мотивацію до навчальної та іншої діяльності.

Різні види фізичної активності виконують специфічні функції у розвитку психоемоційної сфери дітей. Аеробні вправи, такі як біг, плавання чи їзда на велосипеді, підвищують витривалість і зміцнюють серцево-судинну систему. Силові тренування розвивають м'язову силу та щільність кісткової тканини, а вправи на гнучкість і баланс – покращують координацію рухів та знижують ризик травм. Повсякденна активність, включаючи ходьбу, ігри на свіжому повітрі та домашні рухові завдання, підтримує загальний рівень енергії та емоційну стабільність.

Фізична культура впливає також на когнітивний розвиток дітей. Регулярні фізичні вправи покращують пам'ять, увагу та швидкість мисленнєвих процесів, що сприяє більш ефективному навчанню [3]. Групові заняття, командні ігри та спортивні секції стимулюють соціалізацію, розвиток комунікативних навичок та емпатії, формують вміння працювати у колективі та підтримувати інших, що сприяє зниженню соціальної тривожності [3].

Важливо зазначити, що регулярність та системність фізичних занять є ключовою умовою ефективності їх впливу на психоемоційний стан дітей. Рекомендується проводити фізичну активність 3–5 разів на тиждень із урахуванням віку та індивідуальних особливостей дітей. Поєднання рухової активності з психологічними вправами на розслаблення та візуалізацію підвищує ефективність корекційного впливу.

Фізична культура сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Систематичне досягнення результатів (покращення координації, витривалості, швидкості) стимулює розвиток почуття власної гідності та мотивації до самовдосконалення. Діти, які регулярно займаються фізичною активністю, легше долають стресові ситуації, демонструють вищий рівень самоконтролю та соціальної адаптованості [1; 2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична культура є дієвим засобом підтримки психоемоційного здоров'я дітей, оскільки сприяє зниженню стресу, гармонізації емоційного стану та розвитку когнітивних і соціальних навичок. Регулярні заняття формують позитивну самооцінку, підвищують стійкість до труднощів і покращують загальне самопочуття. Доцільним є подальший аналіз ефективності різних видів фізичної активності для різних вікових груп та інтеграція фізичної культури з психокорекційними методиками для комплексної підтримки дітей у сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баран Л. Формування стресостійкості у школярів засобами фізичної культури. Практична психологія XXI століття: проблеми та перспективи : Матеріали VIII Міжвуз. Науково-практ. конф., м. Хмельницький, 24 квіт. 2024 р. 17–21. URL: <http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/939/5/збірник%202024%20Практична%20психологія.pdf#page=17>
2. Бондаренко О. Регуляція психічного стану школярів засобами фізичної культури. Olympicus : науковий журнал. 2024. № 1. С. 25–31. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19763/1/25-31.pdf>
3. Приходько Т. Використання релаксаційних технік у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми психології та педагогіки. 2018. № 5. С. 76–82.

Науковий керівник



кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка
Кострікова К.С.