

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 1 2024

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

Реєстрація суб'єкта у сфері
друкованих медіа: Рішення
Національної ради України
з питань телебачення
і радіомовлення № 225
від 01.02.2024 року

Журнал виходить 3 рази на рік.

Офіційний сайт видання:
[journals.pdpu.od.ua/index.php/
olympicus](http://journals.pdpu.od.ua/index.php/olympicus)

Рекомендовано
до друку вченою радою
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет
імені К. Д. Ушинського»,
протокол № 10
від 29.02.2024 р.

Статті у виданні
перевірені на наявність
плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від
польської компанії Plagiat.pl.

Передрук матеріалів
здійснюється за умови
обов'язкового посилання
на журнал "Olympicus".

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 159.913+796

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.4>**Бондаренко Ольга Вадимівна**

кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-0660-5460

Пільова Світлана Георгіївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку
ORCID ID: 0000-0002-0275-4776

РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Причинами різних стресових ситуацій школярів можуть стати: навчальне навантаження, соціальні відносини, емоційні виклики, перехідні періоди, академічний тиск, іспити та тестування, проблеми зі здоров'ям, проблеми із самооцінкою, сімейні проблеми, тиск з боку однолітків. Боротьба зі стресом важлива з багатьох причин, виходячи з того, як стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я. В цілому, ефективне управління стресом допомагає створити більш здорову та стійку основу для фізичного та психічного благополуччя.

Регулювання психічного стану включає різні стратегії та практики, спрямовані на поліпшення емоційного благополуччя і зниження стресу. Ефективність різних методів регулювання психічного стану може відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо експериментувати з різними стратегіями та знаходити ті, які працюють найкращим чином саме для вас.

Фітнес та фізичні вправи для школярів мають велике значення для їхнього загального, психічного здоров'я та фізичної форми.

Фізична активність вчить дітей контролювати свої емоції та керувати стресом. Вони можуть знаходити адекватні способи реагувати різні ситуації.

Помірні вправи можуть підвищити рівень енергії, допомагаючи дітям залишатися бадьорими та активнішими протягом дня.

Регулярна фізична активність пов'язані з поліпшенням якості сну. Діти, які займаються спортом, часто мають стабільніший сон і легше засинають.

Фізична активність допомагає формувати позитивне ставлення до власного тіла та покращує самооцінку у дітей.

Заняття фітнесом, особливо у групах, сприяють розвитку соціальних навичок. Діти навчаються співпрацювати, ділитися та підтримувати один одного.

Рекомендується, щоб діти та підлітки проводили щонайменше 60 хвилин помірної чи інтенсивної фізичної активності на день. Це може включати такі види діяльності, як біг, стрибки, ігри в м'яч, плавання або велосипедні прогулянки. Фізична активність не тільки позитивно впливає тілесне здоров'я, але й є ефективним засобом підтримки психічного благополуччя школярів.

Ключові слова: *фітнес-технології, шкільний вік, регуляція психічного стану, стрес, фізична активність.*

Вступ. У школярів можуть виникати різні стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальним середовищем та особистим розвитком. Ось кілька типових стресорів для школярів:

1. Навчальне навантаження. Випробування, домашні завдання та проекти можуть викликати стрес через тиск успіху та брак часу.

2. Соціальні відносини. Проблеми з друзями, конфлікти в класі або в шкільному середовищі, а також страх перед засудженням та відкиданням можуть викликати стрес.

3. Емоційні виклики. Особисті емоційні ситуації, такі як втрата близької людини, розлучення батьків, сімейні труднощі, можуть впливати на психічний стан.

4. Перехідні періоди. Перехід між рівнями освіти (наприклад, початкова школа, середня школа) або зміна вчителя можуть бути стресовими.

5. Академічний тиск. Очікування з боку вчителів, батьків чи самих школярів щодо успіху у навчанні можуть створювати додаткову напругу.

6. Іспити та тестування. Страх перед іспитами та тестами, особливо якщо пов'язаний із переживанням неуспіху, може спричинити значний стрес.

7. Проблеми зі здоров'ям. Хвороби, хронічні стани чи травми можуть бути джерелом стресу для школярів, особливо якщо це впливає на навчання та соціальні взаємодії.

8. Проблеми із самооцінкою. Порівняння себе з іншими, незадоволеність своїм зовнішнім виглядом чи здібностями може викликати стрес у дітей.

9. Сімейні проблеми. Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків, переїзди або фінансові труднощі також можуть негативно впливати на емоційний стан школярів.

10. Тиск з боку однолітків. Соціальний тиск та прагнення відповідати очікуванням однолітків можуть викликати стрес, особливо у період формування своєї особистої ідентичності.

Важливо пам'ятати, що стрес є природною частиною життя і його нормально переживати. Однак важливо забезпечити підтримку та ресурси для того, щоб діти могли ефективно справлятися з цими викликами.

Боротьба зі стресом важлива з багатьох причин, виходячи з того, як стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я.

Стрес може негативно впливати на фізичний стан організму, призводячи до підвищеного тиску, безсоння, проблем із травленням та іншими фізичними проявами. Регулярна дія стресу може бути фактором ризику для різних хронічних захворювань.

Тривалий стрес може суттєво впливати на психічне здоров'я, спричиняючи тривожності, депресії, дратівливості та іншим психологічним проблемам. Ефективна боротьба із стресом допомагає зменшити ризик розвитку психічних розладів.

Постійне почуття стресу може погіршити якість життя, роблячи його менш приємним та насиченим. Боротьба зі стресом та розробка стратегій для його ефективного управління сприяє підвищенню рівня комфорту та задоволення у повсякденному житті.

Мета та завдання. Емоційне благополуччя тісно пов'язане з умінням справлятися зі стресом. Успішне подолання стресових ситуацій може сприяти позитивному емоційному стану, зменшенню негативних емоцій та збільшенню радості від життя.

Стрес може негативно позначатися на працездатності, концентрації та продуктивності. Розробка навичок управління стресом допомагає зберігати високий рівень ефективності у повсякденних завданнях та роботі. Також стрес може вплинути на міжособистісні стосунки, викликаючи роздратування та конфлікти. Регуляція стресу допомагає створити більш здорову та підтримуючу атмосферу у відносинах з оточуючими. Довгостроковий вплив стресу пов'язаний із збільшенням ризику розвитку серйозних захворювань та скороченням тривалості життя. Боротьба зі стресом може сприяти покращенню загального здоров'я та продовженню активного життя. В цілому, ефективне управління стресом допомагає створити більш здорову та стійку основу для фізичного та психічного благополуччя.

Методи дослідження. У статті використано метод зведення, групування та аналізу інформації.

Результати дослідження. Регулювання психічного стану включає різні стратегії та практики, спрямовані на поліпшення емоційного благополуччя і зниження стресу. До ефективних способів регулювання психічного стану відносяться:

Дихальні вправи. Глибокі дихальні вправи можуть допомогти зняти напругу та покращити релаксацію. Фокусуйтеся на повільне та глибоке дихання, роблячи вдихи та видихи через ніс.

Релаксація та медитація. Практика релаксації та медитації допомагає знизити рівень стресу, покращити концентрацію та сприяє загальному психологічному благополуччю.

Фізична активність. Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, покращує настрій та знижує рівень стресу.

Підтримка соціальних зв'язків. Спілкування з друзями, сім'єю або підтримуючими дорослими може допомогти поділитися емоціями та отримати підтримку у важкі моменти.

Встановлення пріоритетів та планування. Розбивайте завдання на дрібніші частини, встановлюйте реалістичні цілі та розробляйте плани дій. Це може допомогти знизити почуття безладдя та керувати стресом.

Арт-терапія та самовираження. Використання мистецтва, письма, музики чи інших творчих виразів може бути ефективним способом вираження емоцій та справлення зі стресом.

Правильне харчування. Збалансоване харчування з корисними для мозку поживними речовинами може мати позитивний вплив на психічний стан.

Сон. Регулярний та якісний сон має важливе значення для психічного здоров'я. Намагайтеся підтримувати регулярний режим сну.

Навчання стратегіям управління стресом. Придбання навичок ефективного управління стресом, таких як позитивне мислення, прийняття труднощів та постановка кордонів може значно допомогти.

Самоспівчуття. Ставтеся до себе з любов'ю та турботою, особливо у важких моментах. Застосування самоспівчуття може допомогти пом'якшити негативні емоції.

Ефективність різних методів регулювання психічного стану може відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо експериментувати з різними стратегіями та знаходити ті, які працюють найкращим чином саме для вас.

Фітнес та фізичні вправи для школярів мають велике значення для їхнього загального, психічного здоров'я та фізичної форми.

Ігрові види спорту. Заняття футболом, баскетболом, волейболом чи іншими командними видами спорту покращують фізичну активність та розвивають соціальні навички.

Заняття танцями – це чудовий спосіб підтримувати фізичну активність та розвивати координацію рухів.

Плавання. Якщо є доступ до басейну, плавання – чудова вправа, яка розвиває безліч груп м'язів та покращує витривалість.

Йога та стретчинг допомагають покращити гнучкість, силу і навіть рівень концентрації.

Велоспорт. Катання на велосипеді – чудовий спосіб покращити серцево-судинну систему та урізноманітнити фізичну активність.

Рухливі ігри. Організуйте різні фізичні ігри, такі як бадмінтон, настільний теніс або локальні ігри, щоб зробити заняття більш захоплюючими.

Фітнес-відео та програми. Існує безліч фітнес-відео та програм, створених спеціально для дітей. Вони пропонують різноманітні тренування, які можна виконувати вдома.

Заняття у школі. Підтримуйте участь школярів в уроках фізичної культури та спортивних заходах, таких як змагання, спортивні свята та інші.

Важливо врахувати, що заняття фізичною активністю для дітей мають бути цікавими та мотивуючими, щоб вони продовжували брати участь у них із задоволенням. Також важливо дотримуватись заходів безпеки та підтримувати позитивний підхід до фізичної активності.

Заняття фітнесом для молодших школярів мають позитивний вплив на їхній психічний стан та емоційне благополуччя.

Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривожності у дітей. Регулярні фізичні вправи стимулюють виділення ендорфінів, гормонів щастя, які приносять почуття задоволення та радості.

Фітнес-активності стимулюють циркуляцію крові, що сприяє покращенню настрою та загального емоційного стану.

Фізична активність вчить дітей контролювати свої емоції та керувати стресом. Вони можуть знаходити адекватні способи реагувати різні ситуації.

Помірні вправи можуть підвищити рівень енергії, допомагаючи дітям залишатися бадьорими та активнішими протягом дня.

Регулярна фізична активність пов'язана з поліпшенням якості сну. Діти, які займаються спортом, часто мають стабільніший сон і легше засинають.

Фізична активність допомагає формувати позитивне ставлення до власного тіла та покращує самооцінку у дітей.

Заняття фітнесом, особливо у групах, сприяють розвитку соціальних навичок. Діти навчаються співпрацювати, ділитися та підтримувати один одного.

Заняття фізичною активністю можуть допомогти дітям розвивати дисципліну та стійкість, що є важливим аспектом їхнього психічного стану.

Дослідження підтверджують, що фізична активність відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я у дітей, сприяючи їхньому повноцінному розвитку та благополуччю.

Заняття фітнесом для молодших школярів пропонують ефективні інструменти для боротьби зі стресом. Ось кілька механізмів, через які фізична активність допомагає справлятися зі стресом:

Вивільнення ендорфінів. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів щастя. Ці речовини знижують почуття болю та створюють відчуття ейфорії, що допомагає справлятися зі стресом.

Зниження рівня кортизолу. Помірна фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, який може бути підвищений у періоди підвищеної тривожності.

Поліпшення судинного здоров'я. Фізична активність покращує циркуляцію крові та судинне здоров'я, що може допомогти знизити напругу та стрес в організмі.

Розслаблення м'язів. Заняття фітнесом включають розтяжку і розминку, що сприяє розслабленню напружених м'язів, пов'язаних зі стресом.

Поліпшення сну. Регулярна фізична активність може допомогти поліпшити якість сну. Гарний сон важливий для боротьби зі стресом та підтримки психічного здоров'я.

Фокус на диханні. Багато видів фітнесу, такі як йога, акцентують увагу на правильному диханні. Це сприяє поліпшенню респіраторної функції та зниження рівня стресу.

Зниження негативних емоцій. Фізична активність може бути виходом для накопичених емоцій. Діти, які мають стрес, можуть знаходити полегшення через фізичну активність.

Створення паузи у думках. Заняття фітнесом можуть бути тимчасовим відривом від повсякденних турбот та проблем, що допомагає дітям переривати стресові ситуації.

Заняття фітнесом для дітей стають не тільки фізичним тренувальним процесом, але й інструментом для розвитку психологічних навичок, справлятися з емоційними викликами та зміцнювати психічний стан.

Дихальні вправи можуть бути простими та веселими для молодших школярів. Рекомендуємо кілька простих та ігрових дихальних вправ:

«Квіточка і свічка». Попросіть дітей сісти прямо та покласти руки на коліна. Потім запропонуйте їм вдихати носом, уявляючи, що вони вдихають аромат квітки, а потім видихати ротом, ніби вони задують свічку. Повторюйте кілька разів.

«Зліт та посадка». Запропонуйте дітям уявити, що вони злітають на повітряній кулі під час вдиху і повільно спускаються під час видиху. Ця вправа може бути веселою та розслаблюючою.

«Дихання через соломинку». Дайте кожній дитині соломинку та попросіть їх вдихати через соломинку, затримуючи повітря, а потім повільно видихати. Ця вправа допомагає зосереджуватись на контролі дихання.

«Дихання з метеликом». Попросіть дітей покласти руки на живіт. При вдиху вони можуть візуалізувати, що їх животик наповнюється повітрям, немовби розкривається крилами метелика, а при видиху – повільно опускається. Це допомагає дітям зосереджуватись на діафрагмальному диханні.

«Дихання як вітер». Запропонуйте дітям встати і піднімати руки вгору при вдиху, а потім опускати їх при видиху, ніби вони дмухають у вітряк.

«Дихання з животом-кулею». Попросіть дітей покласти руки на живіт. При вдиху вони можуть уявити, що їхній живіт розширюється, ніби надується куля. При видиху – повільно опускається.

«Дихання з бульбашками». Підготуйте миску з мильним розчином та паличку для бульбашок. Діти можуть вдихати повітря через ніс та видихати через рот, створюючи бульбашки.

Вправи повинні бути представлені як гра та практикуватися у безтурботній та позитивній атмосфері. Це допоможе дітям навчитися використовувати дихання для релаксації та справлятися зі стресом.

Вправи для релаксації школярів можуть змінюватись, але важливо, щоб вони були простими, доступними та приємними. Вправи, що сприяють релаксації:

Дихальні вправи. Прості дихальні вправи, такі як глибокі вдихи та видихи через ніс та рот, можуть допомогти зменшити напругу та зосередити увагу.

Прогресивна м'язова релаксація. Попросіть школярів по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів, починаючи з кінчиків пальців та закінчуючи головою. Ця вправа допомагає свідомо розслабляти тіло.

Візуалізація. Запропонуйте дітям заплющити очі та уявити себе у спокійному місці, такому як пляж, ліс чи поле з квітами. Це допомагає створити позитивний емоційний стан.

Медитація на уважність. Зважайте на медитацію на уважність, де школярі фокусують увагу на своєму диханні, відчуттях тіла або звуках навколо. Це допомагає покращити свідомість та знизити стрес.

Масажні вправи. Діти можуть масажувати собі руки, шию чи плечі, щоб зняти напругу. Це може бути легка та приємна вправа для релаксації.

Музична терапія. Увімкніть музику з повільним темпом та заспокійливими мелодіями. Прохання хлопцям заплющити очі та поринути у музичний досвід може сприяти релаксації.

Колірна терапія. Роздайте школярам малюнки чи мандали для розфарбовування. Завдання полягає не в результаті, а в процесі, що сприяє розслабленню.

Прогулянки на свіжому повітрі. Короткі прогулянки на свіжому повітрі можуть допомогти освіжити розум та розслабити тіло.

Ігри з водою. Можливо, запропонуйте дітям прийняти ванну, плескатись у басейні або навіть просто пограти з водою в раковині. Вода часто сприяє релаксації.

Йога для дітей. Прості йога-пози та вправи можуть допомогти покращити гнучкість, зняти напругу та покращити самопочуття.

Важливо підходити до релаксаційних вправ з розумінням індивідуальних потреб кожної дитини та створювати атмосферу, яка дозволяє їм почуватися комфортно та безпечно.

Йога для дітей – це чудовий спосіб не лише покращити фізичну форму, а й сприяти емоційному благополуччю, концентрації та управлінню стресом. Наведемо кілька простих йога-вправ, які підходять для дітей:

Гора (Tadasana). Дитина стає прямо, стопи на ширині плечей, руки вздовж тіла. Підніміть руки нагору, з'єднавши їх над головою. Ця вправа покращує рівновагу та позитивно впливає на поставу.

Кобра (Bhujangasana). Дитина лягає на живіт, руки під плечима. Під час вдиху піднімає верхню частину тіла, випрямляючи руки. Ця вправа сприяє зміцненню спини та відкриває груди.

Кішка-корова (Marjaryasana-Bitilasana). Дитина починає рачки. При видиху закруглює спину вгору (кішка), при вдиху випрямляє спину вниз (корова). Ця вправа допомагає покращити гнучкість хребта.

Дерево (Vrksasana). Дитина стає на одну ногу, іншу піднімає та притискає до внутрішньої сторони стегна. Руки піднімаються вгору. Ця вправа розвиває рівновагу та концентрацію.

Поза дитини (Balasana). Дитина сідає на п'яти, нахиляється вперед, витягає руки вперед і кладе на підлогу. Ця вправа допомагає розслабити спину та плечі.

Дихальні вправи (Просте дихання). Дитина сідає чи лягає на спину, рука на животі. Потім вони зосереджуються на своєму диханні, повільно вдихаючи та видихаючи через ніс. Це допомагає покращити свідомість та розслабитися.

Поза лотоса (Padmasana). Ця вправа може бути складною для молодших дітей, але вони можуть спробувати сидіти в «зручній позі» (Sukhasana) з перехрещеними ногами. Це покращує поставу та зосереджує розум.

Човен (Navasana). Дитина сидить на підлозі, ноги піднімаються та тулуб нахилиється назад. Ця вправа зміцнює м'язи живота [1].

Важливо пам'ятати, що діти можуть бути різними за гнучкістю та фізичною формою, тому важливо підтримувати їх, пропонувати варіанти вправ та створювати позитивну та веселу атмосферу під час занять йогою.

У старших школярів, окрім фізичної напруги, можуть виникати й емоційні навантаження. Вправи для релаксації, які можуть допомогти старшокласникам справлятися зі стресом та підтримувати позитивний психічний стан:

Прогресивна м'язова релаксація. Лежачи на спині або сидячи у зручній позі, почніть напружувати та розслабляти кожен групу м'язів по черзі, починаючи з кінчиків пальців та закінчуючи головою.

Дихальні вправи «4-7-8». Вдихніть через ніс протягом 4 секунд, затримайте дихання на 7 секунд, потім видихайте через рот протягом 8 секунд. Повторюйте кілька циклів. Ця вправа допомагає знизити стрес та покращити релаксацію.

Медитація на уважність. Сидіть або лежите у зручній позі та сфокусуйтеся на своєму диханні. Просто спостерігайте за тим, як вдихання та видихання відбуваються природним чином. Якщо ваші думки відводять вас убік, просто поверніться до дихання.

Візуалізація «Місце відпочинку». Закрийте очі та уявіть себе в місці, де ви відчуваєтеся спокійно та безпечно. Це може бути природа, пляж, ліс тощо. Відчуйте атмосферу цього місця та дозвольте йому принести вам умиротворення.

Прогулянка по тілу. Сидячи або лежачи, сфокусуйтеся на різних частинах тіла, починаючи з ніг і піднімаючись до голови. Повільно напружуйте та розслабляйте кожен частину тіла.

М'язова дихальна практика. Свідомо напружуйте м'язи на вдиху, а потім розслабляйте їх на видиху. Ця вправа допомагає усвідомлювати зв'язок між диханням та м'язовою напругою.

Аутогенне тренування. Використовуйте такі фрази, як «Моя права рука тепла і важка», «Моє дихання рівне і спокійне». Ці твердження можуть допомогти викликати почуття тепла та розслаблення в тілі.

Ароматерапія. Використовуйте ароматерапію за допомогою ефірних олій або ароматичних свічок. Деякі аромати, такі як лаванда або меліса, відомі своїми властивостями, що розслабляють.

Старшокласникам може бути корисно експериментувати з різними методами релаксації, щоб знайти ті, які працюють найкраще для них. Регулярна практика релаксаційних вправ може стати ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я в періоди стресу і напруги.

Висновки. Заняття фітнесом та фізичною активністю для школярів приносять безліч позитивних результатів, впливаючи на їхнє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя, а також психічне здоров'я.

Фізична активність стимулює виділення ендорфінів – природних «гормонів щастя». Це допомагає покращити настрій та знизити рівень стресу. Регулярна фізична активність пов'язана із зменшенням симптомів тривожності та депресії у дітей та підлітків. Вона сприяє кращій циркуляції крові та надходженню кисню до мозку, що у свою чергу може покращити когнітивні функції, включаючи концентрацію та пам'ять. Заняття фітнесом допомагають керувати стресом, знижуючи рівень кортизолу (гормону стресу). Регулярні фізичні заняття можуть бути ефективним засобом проти денного стресу, пов'язаного з навчанням.

Участь у фізичних заняттях та досягнення у цій галузі може покращити самооцінку та впевненість у школярів. Участь у командних видах спорту чи фізичних заняттях сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії з товаришами та формуванню дружніх відносин.

Включення фізичної активності у повсякденне життя дітей допомагає сформувати здорові навички, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя. Фізична активність допомагає контролювати вагу, зменшує ризик розвитку ожиріння та супутніх захворювань, таких як діабет та серцево-судинні захворювання. Регулярні фізичні тренування можуть збільшити рівень енергії та фізичну витривалість, що сприяє кращому виконанню щоденних завдань.

Рекомендується, щоб діти та підлітки проводили щонайменше 60 хвилин помірної чи інтенсивної фізичної активності на день. Це може включати такі види діяльності, як біг, стрибки, ігри в м'яч, плавання або велосипедні прогулянки. Фізична активність не тільки позитивно впливає тілесне здоров'я, але й є ефективним засобом підтримки психічного благополуччя школярів.

Література:

1. Hoffman Susannah. Yoga For Kids: Simple First Steps in Yoga and Mindfulness. DK Children, 2021. 74 p.

References:

1. Hoffman Susannah. (2021). Yoga For Kids: Simple First Steps in Yoga and Mindfulness. DK Children, 74 p. [in English].

Bondarenko Olha, Pilova Svitlana

REGULATION OF THE MENTAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

The causes of various stressful situations for schoolchildren can be: academic load, social relationships, emotional challenges, transitional periods, academic pressure, exams and testing, health problems, self-esteem problems, family problems, peer pressure. Managing stress is important for many reasons, based on how stress can affect physical and mental health. Overall, effective stress management helps create a healthier and more sustainable foundation for physical and mental well-being.

Mental health management includes various strategies and practices aimed at improving emotional well-being and reducing stress. The effectiveness of various methods of regulating the mental state may differ depending on the individual characteristics of each person. It's important to experiment with different strategies and find the ones that work best for you.

Fitness and exercise for school children is of great importance for their general, mental health and physical fitness.

Physical activity teaches children to control their emotions and manage stress. They can find adequate ways to respond to different situations.

Moderate exercise can boost energy levels, helping children stay alert and active throughout the day.

Regular physical activity is associated with improved sleep quality. Children who play sports often have more stable sleep and fall asleep more easily.

Physical activity helps to form a positive attitude towards one's own body and improves self-esteem in children.

Fitness classes, especially in groups, contribute to the development of social skills. Children learn to cooperate, share and support each other.

It is recommended that children and adolescents get at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity per day. This can include activities such as running, jumping, playing ball, swimming or cycling. Physical activity not only positively affects physical health, but is also an effective means of supporting the mental well-being of schoolchildren.

Key words: *fitness technologies, school age, mental state regulation, stress, physical activity.*

ЗМІСТ

Аніканов І. В., Долинський Б. Т., Тітова Г. В. СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ.....	3
Білик Т. М., Пітин М. П., Західний В. Р., Еделєв О. С., Комарова Т. В. ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОФІЛІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТА СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ СПОРТСМЕНОК-РЕКОРДСМЕНОК У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ.....	9
Богуславська В. Ю., Драчук С. П., Загребельний А. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.....	18
Бондаренко О. В., Пільова С. Г. РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	25
Буховець Б. О., Дишель Г. О. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ ВІДНОСНО ЇХНІХ ЗДОРОВИХ ОДНОЛІТКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКИ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ.....	32
Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Гордійчук Б. В., Хапсаліс Г. Л. ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ.....	37
Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А. ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	43
Караулова С. І., Омельяненко Г. А., Петров В. О., Воронкова Т. В., Бублик С. А. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	51
Кашуба В. О., Крикун Ю. Ю., Носова Н. Л., Ярмолинський Л. М., Верзлова К. О. ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У ДИСКУРСИВНОМУ ПОЛІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ.....	59
Кліменко А. В., Башавець Н. А., Дразіна (Долгієр) Є. В. СИСТЕМНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕГУЛЮВАННЯ КАДРОВОГО РЕСУРСУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	68
Кокотєєва А. С., Бобошко В. В., Кузьмич М. В. ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	74
Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Погорелова О. О. АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ.....	80
Константинов Д. С. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ.....	90

CONTENTS

Anikanov Ivan, Dolynskiy Boris, Titova Hanna STRATEGIC DIRECTIONS FOR IMPLEMENTING AN INTEGRATED APPROACH TO OPTIMIZING THE MANAGEMENT OF SPORTS CLUBS.....	3
Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Edeliiev Oleksandr, Komarova Tetiana INDIVIDUAL PERFORMANCE PROFILES AND STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULT OF RECORD-HOLDING FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON.....	9
Bohuslavska Viktoriia, Drachuk Sergey, Zagrebelny Anton OPTIMIZATION OF THE PRE-START STATUS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS IN KAYKADS AND CANOES.....	18
Bondarenko Olha, Pilova Svitlana REGULATION OF THE MENTAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	25
Bukhovets Bozhena, Dyshel Galyna COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SENSORY DISORDERS IN RELATION TO THEIR HEALTHY PEERS AS A PREREQUISITE FOR BUILDING AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM.....	32
Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Hordiichuk Bohdana, Khapsalis Haiane RESTORATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF REHABILITATION FITNESS.....	37
Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeria, Piatnychuk Dmytro, Pyatnychuk Halyna, Marchuk Svitlana RESEARCH OF FUNCTIONAL STATUS OF HANDBALL PLAYER IS IN A TRAINING PROCESS.....	43
Karauova Svitlana, Omelianenko Halyna, Petrov Vasily, Tatyana Voronkova, Bublyk Sergii INNOVATIVE APPROACH TO THE METHOD OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN SPORTS GAMES.....	51
Kashuba Vitalii, Krykun Yuriy, Nosova Natalia, Yarmolinsky Leonid, Verzlava Karina APPROACHES TO PREVENTION AND CORRECTION OF ATHLETES' POSTURAL DISORDERS IN DISCURSIVE FIELD OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE.....	59
Klymenko Anastasiia, Bashavets Nataliia, Drazina (Dolhiier) Yevdokiia SYSTEM-FUNCTIONAL ANALYSIS OF HUMAN RESOURCE REGULATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	68
Kokotieieva Anastasiia, Boboshko Volodymyr, Kuzmych Maksym THE POTENTIAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE OF A MODERN PERSONALITY.....	74
Kolchak Valentyna, Todorova Valentyna, Pohorelova Olena ANALYSIS OF EFFICIENCY FACTORS IN MANAGING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAL COMMUNITIES.....	80
Konstantynov Dmytro FEASIBILITY OF APPLICATION OF ELEMENTS OF FREE WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN YOUNGER CLASSES.....	90

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024

Підписано до друку 01.03.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 24,41. Зам. № 0324/216
Наклад 100 прим.

Надруковано:
Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.