

**Рослякова Вікторія Сергіївна,
Шатохін Данило Олександрович**
здобувачі вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і психології
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

Наукова керівниця: Фалько Наталя Миколаївна,
ректорка, професорка кафедри психології, докторка психологічних наук,
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Сучасні соціальні реалії розвитку українського суспільства визначаються впливом повномасштабної війни, що супроводжується суттєвими трансформаціями способу життя молоді, освітнього середовища та психоемоційного стану особистості. В умовах воєнного стану, тривалого дистанційного та змішаного навчання, а також обмеження рухової активності проблема формування здорового способу життя старшокласників набуває особливої актуальності.

Наукові дослідження останніх років, зокрема Андрєєвої О., Бишевець Н., Кашуби В. засвідчують, що в умовах війни та дистанційного навчання відбувається суттєве зниження рівня фізичної активності молоді, що супроводжується зростанням гіподинамії, погіршенням фізичного здоров'я та підвищенням рівня психоемоційного напруження. [1, с.76-78]. Зокрема, встановлено, що зміна формату навчання та соціальних умов призводить до зменшення рухової активності, порушення режиму дня та погіршення показників психічного благополуччя школярів [2, с.20]. Також доведено, що в умовах воєнних дій зростає частка малорухливих дітей та підлітків, що негативно впливає на формування здорового способу життя [3, с 54].

У цьому контексті фізичне виховання постає як ключовий психолого-педагогічний чинник, що забезпечує не лише фізичний розвиток, але й виконує

важливу функцію психологічної стабілізації, розвитку саморегуляції, зниження тривожності та формування стійкості до стресових впливів.

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей впливу фізичного виховання на формування здорового способу життя старшокласників в умовах воєнного стану та цифровізації освітнього процесу.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів: методику інтегральної оцінки рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко), анкету самооцінки стану здоров'я (В. П. Войтенко), метод психолого-педагогічної кваліметрії здорового способу життя (А. С. Галицький, Є. Ю. Березняк), а також методи математичної статистики (t-критерій Стюдента, ϕ -критерій Фішера).

Емпіричне дослідження було проведено серед учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти України. Загальна вибірка становила 121 особу. Досліджувані були поділені на дві групи: – перша група (n=58) – учні, які навчалися дистанційно та не займалися фізичною активністю поза межами навчальних занять; – друга група (n=63) – учні, які навчалися у змішаному або очному форматі та систематично займалися фізичною культурою або спортом.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних. Встановлено, що старшокласники, які систематично займаються фізичною культурою, мають вищий рівень фізичного здоров'я, кращі адаптаційні можливості організму та вищий рівень функціональної підготовленості.

Аналіз показників самооцінки здоров'я дозволив встановити, що учні другої групи характеризуються більш позитивним сприйняттям власного фізичного та психоемоційного стану. Вони демонструють вищий рівень впевненості у власних силах, більшу задоволеність життям і нижчий рівень тривожності. Натомість учні першої групи частіше виявляють ознаки психоемоційного виснаження, зниження життєвого тону та недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції.

Особливо значущими є результати психолого-педагогічної кваліметрії, які показали, що у старшокласників із високим рівнем фізичної активності значно краще сформовані ключові компоненти здорового способу життя: мотиваційний (усвідомлена потреба у збереженні здоров'я); когнітивний (системні знання про здоровий спосіб життя); поведінковий (регулярна фізична активність, дотримання режиму дня); ціннісний (орієнтація на саморозвиток і самозбереження).

У групі з низьким рівнем фізичної активності ці компоненти мають фрагментарний характер, що свідчить про недостатню сформованість здоров'язбережувальної поведінки.

Отримані результати узгоджуються з сучасними дослідженнями, які підтверджують, що фізична активність є важливим чинником зниження рівня стресу, профілактики тривожних станів і підтримки психічного здоров'я молоді в умовах війни [1, с. 80-81]. Встановлено також, що зниження рухової активності прямо пов'язане з погіршенням показників психічного благополуччя та адаптації [2, с. 25].

Статистичний аналіз результатів дослідження ($p \leq 0,05$) підтвердив достовірність виявлених відмінностей між групами, що дозволяє стверджувати про суттєвий вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя старшокласників.

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічну програму формування здорового способу життя, яка передбачає підвищення мотивації до фізичної активності; інтеграцію рухової активності у повсякденний режим; розвиток навичок саморегуляції; формування усвідомленого ставлення до здоров'я.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що фізичне виховання виступає ключовим психолого-педагогічним ресурсом формування здорового способу життя старшокласників в умовах воєнних викликів і цифровізації освіти. Його ефективність зумовлена комплексним впливом на фізичну, психічну та особистісну сфери розвитку учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інноваційних моделей інтеграції фізичної активності у дистанційне навчання та використанні цифрових технологій для підтримки здорового способу життя молоді.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Бишевец Н., Кашуба В. Зміни показників рухової активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Т. 8, № 2. С. 75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
2. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В. Особливості способу життя та психічного здоров'я школярів у другий рік війни. *Довкілля та здоров'я*. 2024. № 1 (110). С. 18–25. DOI: <https://doi.org/10.32402/dovkil2024.01.018>
3. Рак Л. І. Фізична активність підлітків в умовах воєнного стану та шляхи її оптимізації. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2024. № 7 (143). С. 53–61. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361)