

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР
«Київський обласний інститут
післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
(протокол від 18.12.2024 р. №10)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор КНЗ КОР «Київський
обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних кадрів»

Віра РОГОВА

Наказ від «18» грудня 2024 р. № 206

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ
ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ РОЗВАНТАЖЕННЯ
В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»
для вчителів фізичної культури, керівників гуртків
фізкультурно-спортивного напрямку**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12 жовтня 2022 року № 904 та у відповідності до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 29 серпня 2024 року № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель загальної середньої освіти».

Освітня програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя (викладача), та з урахуванням стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

Програма висвітлює актуальні питання підвищення кваліфікації, інтенсивної підготовки педагогічних працівників, зокрема вчителів фізичної культури та фокусується на використанні фізичних вправ як важливого елементу у боротьбі з емоційним і психологічним навантаженням учнів.

Мета освітньої програми: професійний розвиток учителя (викладача) стосовно формування компетенції щодо організації належної рухової активності на заняттях із фізичної культури як ефективного способу зниження стресу, формування навичок застосування фізичних вправ для розвантаження та покращення психоемоційного стану у стресових ситуаціях.

Основні завдання програми:

- удосконалити раніше набуті та формувати нові компетентності у межах професійної діяльності педагогічних працівників щодо застосування засобів фізичного виховання, спрямованих на зниження стресу серед здобувачів освіти;
- сприяти розвитку креативного мислення, проектної діяльності та вмінню інтегрувати візуальні, текстові та мультимедійні матеріали для організації освітнього процесу;
- ознайомити з основами фізіології стресу;
- формувати знання про психоемоційне здоров'я здобувачів освіти;
- набуття педагогами знань щодо засобів зниження факторів ризику, що негативно впливають на психічний стан здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури;
- формувати навички аналізу та використання ресурсів мережі Інтернет для підвищення ефективності освітнього процесу;
- підготовка педагогів до використання інноваційних методів навчання для підвищення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- сучасних тенденцій розвитку освіти загалом;
- нормативно-правових основ, законодавчих актів у сфері базової середньої освіти;
- сутності Концепції Нової української школи;
- сутності основних ідей, принципів побудови Державного стандарту базової середньої освіти;
- медико-фізіологічних та педагогічних аспектів організації фізичного виховання в закладі освіти;
- факторів ризику, що негативно впливають на психічний стан здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури та засобів їх зниження;

- планування та організації освітнього процесу з фізичної культури із урахуванням психологічного аспекту;
- фізіології стресу у дітей та його впливу на навчання та на навчальну мотивацію учнів в сучасних умовах;
- академічної свободи вчителя (викладача) в організації освітнього процесу.

Уміння:

- організовувати освітній процес відповідно до вимог законодавства із урахуванням психолого-педагогічних особливостей здобувачів освіти різних вікових груп;
- планувати та організовувати освітній процес із фізичної культури з урахуванням психологічного аспекту;
- формувати в учнів ключові компетентності та наскрізні вміння, спільні для всіх компетентностей;
- проводити спортивні та рухливі ігри як засіб зниження стресу та тривожності у здобувачів освіти;
- організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня психічного та фізичного здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб різного віку (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я);
- застосовувати засоби фізичного виховання, спрямованих на заохочення здобувачів освіти до занять і створення позитивного емоційного ставлення до фізичної культури і спорту;
- ефективно взаємодіяти й співпрацювати в команді.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- гуманістична спрямованість освітнього процесу;
- дитиноцентризм, цінність особистості;
- готовність до реалізації сучасних цілей освіти;
- професійна мобільність та гнучкість;
- здатність до розвитку особистісного потенціалу, самореалізації, професійного лідерства та досягнення успіху;
- усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку;
- відданість ідеї щодо значущої участі в освітньому процесі усіх учнів;
- утвердження національно-патріотичних та демократичних цінностей, патріотизм, українська національна ідентичність, повага до багатоманітності, право вибору, полікультурність).

Укладачі програми	<i>Качуровський В.С.</i> , методист центру національно-патріотичного виховання Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, керівників гуртків фізкультурно-спортивного спрямування «Рухова активність здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури як спосіб розвантаження в стресових ситуаціях»
Мета програми	Поглибити знання педагогічних працівників щодо важливості організації належної рухової активності на заняттях із фізичної культури як ефективного способу зниження стресу, формування навичок застосування фізичних вправ для розвантаження та покращення психоемоційного стану у стресових ситуаціях
Цільова аудиторія	Учителі фізичної культури, керівники гуртків фізкультурно-спортивного спрямування

Обсяг (тривалість), що встановлюється в годинах та/або кредитах ЄКТС	72 год / 2,4 ЄКТС
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	Загальні компетентності: ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.05. Професійні компетентності: А1 Прогностична (А1.1); А2 Організаційна (А2.1, А2.3, А2.4); А3 Оцінювально-аналітична (А3.2); А4 Предметно-методична (А4.1); Б1 Здоров'язбережувальна (Б1.2); В1 Психоемоційна (В1.1, В1.2); В2 Педагогічне партнерство (В2.1, В2.2, В2.3); В3 Морально-етична (В3.1); Г1 Здатність до навчання впродовж життя (Г1.1, Г1.2); Г2 Інформаційно-комунікаційна (Г2.1, Г2.2, Г2.3).
Строки виконання програми	Календарний рік
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/

Зміст програми

№ з/п	Назва дисципліни	Всього годин	Аудиторні			Самостійна робота
			Лекції	Семінари	Практичні	
Модуль І. Філософія освіти ХХІ століття		6	4	2	–	7
1.1.	Принцип культуровідповідності і його вплив на формування особистості та консолідацію нації	2	2	–	–	
1.2.	Національна ідентичність в історичному вимірі	2	2	–	–	
1.3.	Реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	2	–	2	–	
1.4.	Демографічна ситуація та стан здоров'я населення України	2	2	–	–	
Модуль ІІ. Професійний розвиток педагогічних працівників в умовах реформування освіти		22	2	4	6	14

2.1.	Використання ідей передового педагогічного досвіду у професійній діяльності учителів фізичної культури	2	–	2	–	
2.2.	Мілітаризація суспільства та роль освіти у формуванні оборонної свідомості здобувачів освіти в умовах агресії РФ проти України	2	–	2	–	
Спецкурс «Інклюзивна освіта: теорія і практика»		6	–	–	6	
Спецкурс «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу»		6	–	–	6	
Модуль III. Рухова активність як інструмент для зняття стресу та емоційного розвантаження здобувачів освіти		42	–	22	20	22
Інваріантна частина		40	–	22	18	
3.1.1.	Фізіологія стресу у дітей та його вплив на навчання та на навчальну мотивацію учнів в сучасних умовах	2	–	2	–	
3.1.2.	Стресменеджмент для педагогів	2	–	–	2	
3.1.3.	Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни: робота зі стресом	2	–	2	–	
3.1.4.	Вплив психотравмуючих подій на дітей, особливо дітей з ООП	2	–	2	–	
3.2. Методичні механізми емоційного розвантаження здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури		32	8	10	18	
3.2.1.	Медико-фізіологічні та педагогічні аспекти організації фізичного виховання в закладі освіти	2	–	2	–	
3.2.2.	Планування та організація освітнього процесу з фізичної культури із урахуванням психологічного аспекту	4	–	2	2	
3.2.3.	Організація та методика проведення уроку фізичної культури орієнтованих на зниження стресу	2	–	2	–	
3.2.4.	Контрольно-оцінювальна діяльність учителя фізичної культури в умовах збільшення стресогенних чинників на здобувачів освіти	2	–	–	2	
3.2.5.	Фактори ризику, що негативно впливають на психічний стан здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури та засоби їх зниження	4	–	2	2	
3.2.6.	Фізичні вправи для покращення емоційного стану здобувачів освіти: рухова активність як антистрес	4	–	2	2	
3.2.7.	Спортивні ігри на заняттях із фізичної культури як засіб покращення емоційного стану здобувачів освіти через фізичну активність і спільну взаємодію	4	–	2	2	
3.2.8.	Рухливі ігри як засіб зниження стресу та тривожності у школярів різних вікових груп	4	–	2	2	
3.2.9.	Організація самостійних занять здобувачів освіти з фізичної культури як ефективний засіб формування стресостійкості	4	–	2	2	
Варіативна частина		2	–	–	2	
3.2.10.	Сучасні погляди на проблему збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів та учениць	2	–	2	–	
3.2.11.	Діяльнісний підхід як шлях до реформування завдань НУШ у фізичному вихованні	2	–	2	–	
3.2.12.	Критерії професійної компетентності вчителя фізичної культури	2	–	2	–	
Модуль IV. Діагностико-аналітичний модуль		8	2	–	6	5

4.1.	Настановче заняття. Вхідне діагностування	2	2	–	–	
4.2.	Тематична дискусія «Формування в здобувачів стресостійкості засобами фізичного виховання»	2	–	–	2	
4.3.	Захист випускних проєктів	2	–	–	2	
4.4.	Вихідне діагностування	2	–	–	2	

Модуль 1.

1.1. Принцип культуровідповідності і його вплив на формування особистості та консолідацію нації.

Важливість взаємодії індивідуальних цінностей і соціокультурних норм у процесі формування особистості та забезпечення єдності національної спільноти. Гармонійне поєднання особистісних переконань та загальних культурних стандартів суспільства.

Ключові умови збереження соціальної стабільності, розвитку національної ідентичності та зміцнення міжособистісних зв'язків. Роль освітніх і виховних систем, медіа та культурних інститутів у сприянні цьому процесу.

Аналіз впливу культуровідповідності на формування світогляду молоді, її взаємодію з суспільством та активну участь у громадському житті. Важливість культурної консистентності для національної консолідації та забезпечення стійкості суспільства в умовах глобалізаційних процесів.

1.2. Національна ідентичність в історичному вимірі

Еволюція національної ідентичності у різні історичні епохи, її формування, трансформацію та вплив на розвиток націй. Аналіз, впливу історичних подій, соціально-політичних змін та культурних процесів на усвідомлення національної приналежності та самоідентифікації народів.

Роль державотворчих процесів, боротьби за незалежність, а також впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на становлення національної свідомості. В контексті історії національна ідентичність розглядається як динамічний процес, що зазнає змін під впливом соціальних рухів, економічних трансформацій та культурних взаємодій.

Аналіз впливу ідеологій, таких як націоналізм, соціалізм, глобалізація, на формування сучасних уявлень про націю. Національна ідентичність не статичне, а рухоме явище, що постійно адаптується до нових викликів часу.

1.3. Реалізація національної стратегії з оздоровчої руховій активності в Україні

Демографічний спад держав світу. Здоров'я громадян України. Стан фізичної підготовки та здоров'я молодого покоління країни. Укази президентів України щодо покращення руховій активності населення держави. Програма президента України «Здорова Україна». Мета, стратегічні напрямлення, основні завдання, етапи реорганізації, основні завдання та етапи впровадження. Модельні програми з фізичної культури. Новий урок. Всеукраїнські програми «Здорова Україна», «Пліч-о- пліч», «Активні парки» та етапи їх реалізації у державі та Київської області. Завдання реалізації програм руховій активності у загальноосвітніх навчальних закладах. Приклади реалізації оздоровчих програм у на Київщині. Досвід впровадження оздоровчих програм у світі.

1.4. Демографічна ситуація та стан здоров'я населення України

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зокрема зміни в чисельності населення, його структурі та віковому складі. Фактори, які впливають на демографічні процеси, такі як еміграція, народжуваність та смертність. Оцінка впливу демографічних тенденцій на стан здоров'я населення, зокрема на розповсюдженість хронічних захворювань.

Зв'язок між демографічними змінами та станом здоров'я населення України. Аналіз ключових показників, таких як тривалість життя, рівень захворюваності та доступ до медичних послуг. Проблеми, що виникають внаслідок демографічних процесів, такі як старіння населення і потреба у реформуванні системи охорони здоров'я. Комплексний підхід до покращення стану здоров'я в умовах постійних демографічних змін.

Модуль 2.

2.1. Використання ідей передового педагогічного досвіду у професійній діяльності учителів фізичної культури

Актуальність передового педагогічного досвіду учителів фізичної культури в контексті сучасних освітніх реформ. Важливість впровадження інноваційних підходів та передового педагогічного досвіду у процес навчання фізичної культури.

Аналіз методів та стратегій, що дозволяють педагогам створювати сприятливе середовище для розвитку фізичних і соціальних навичок учнів, покращення їх фізичного стану та здоров'я. Використання новітніх технологій, інтерактивних методів навчання, а також адаптації досвіду успішних колег до конкретних умов навчального закладу.

Засоби удосконалення педагогічних методів, підвищення ефективності уроків фізичної культури та сприяння гармонійному розвитку учнів у фізичному, моральному та соціальному аспектах.

2.2. Мілітаризація суспільства та роль освіти у формуванні оборонної свідомості здобувачів освіти в умовах агресії рф проти України

Актуальність теми в умовах сучасних викликів, пов'язаних з війною. Розглядання процесу мілітаризації суспільства, зокрема через призму освітніх інституцій, які відіграють ключову роль у формуванні патріотичного та оборонного мислення молоді.

Аналіз роль закладів освіти у формуванні у здобувачів освіти відповідальності за національну безпеку, розвиток критичного мислення, готовності до захисту країни та підтримки державних інституцій в умовах війни.

Інтеграція військово-патріотичного виховання, національно-патріотичних цінностей, розвитку фізичної підготовки та психологічної стійкості учнів. Важливість співпраці державних структур і освітніх установ для забезпечення стабільного і ефективного формування оборонної свідомості серед молоді в умовах агресії з боку рф.

Спецкурс. Інклюзивна освіта: теорія та практика

Ідентифікація потреб учнів з особливими освітніми потребами, розробка індивідуальної програми розвитку, індивідуальних навчальних планів. Підтримка педагогів у розвитку адаптивних методик навчання, а також створення безбар'єрного фізичного та соціального середовища. Розвиток рівності, толерантності та розуміння різноманітності серед учнів, сприяння їхньому повноцінному включенню в суспільство.

Методи та стратегії психолого-педагогічного супроводу, спрямовані на індивідуалізацію навчального процесу, підтримку соціально-емоційного розвитку учнів, а також виявлення та вирішення можливих труднощів. Вплив вікових особливостей на навчання та розвиток дітей з різними видами особливих освітніх потреб, включаючи інтелектуальні, фізичні, емоційно-психологічні та соціальні аспекти. Індивідуальні особливості кожного учня: ступінь функціональних можливостей, стиль навчання, інтереси та потреби, а також специфічні особливості, пов'язані з конкретними освітніми труднощами.

Співпраця між педагогами, психологами, батьками та іншими учасниками освітнього процесу у створенні індивідуалізованих підходів до навчання та підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

Спецкурс. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу

Підходи до реагування на наслідки надзвичайних ситуацій. Основні принципи надання психосоціальної допомоги. Ресурсність, модель подолання стресу М. Лаада (BASIC PH). Емоційні порушення у дітей різних вікових категорій, вплив стресу на успішність навчання учнів. Шляхи відновлення ресурсного стану в умовах війни. Збереження психологічного здоров'я під час самоізоляції, дієві техніки самодопомоги. Особливості зниження рівня тривожності в учнів.

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка: зміст понять. Надзвичайні ситуації. Благополуччя людини. Взаємозв'язок проблем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях. Визначення понять «стрес»,

«життестійкість». Забезпечення необхідних умов для подолання гострої реакції психіки

людини на стрес. Опановування прийомами, які сприяють управлінню стресом та відновленню емоційної рівноваги в надзвичайних ситуаціях. Стратегії подолання стресу.

Модуль 3.

3.1.1. Фізіологія стресу у дітей та його вплив на навчання та на навчальну мотивацію учнів в сучасних умовах.

Психологічна допомога дітям в умовах війни: основні напрями і технології здійснення; Алгоритм надання екстреної психологічної підтримки.

Розуміння етіології стресу та його впливу на людину, симптоми стресу на фізіологічному, емоційному, поведінковому та когнітивному рівні.

3.1.2. Стресменеджмент для педагогів.

Сутність поняття стрес, стадії та ознаки стресу. Аналіз чинників, що впливають (Вплив навколишнього середовища; Навантаження (підвищеної інтенсивності). Фізіологічні (травма, розлад, хвороба та ін.).

Інформаційні. Емоційні. Важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі пережиті близькими, втрата місця роботи, стрімкі зміни умов життя; Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин; Конфлікт; Невизначеність; Нецікава діяльність; Нереалізовані потреби; Знижена самооцінка, тощо).

Вплив стресу на організм, проектний психологічний тест для педагогічних працівників для визначення стресостійкості; експрес-тест на тип особистості. Розроблення рекомендацій щодо попередження та подолання стресу.

3.1.3. Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни: робота зі стресом.

Технології забезпечення емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного стану.

Методики та стратегії, спрямовані на забезпечення емоційної підтримки в умовах кризи, враховуючи психологічні консультації, групові заняття, арт-терапію, релаксаційні техніки та інші форми психологічної допомоги.

Особливості роботи з дітьми, які пережили воєнні травми.

Практичні поради для вчителів та психологів щодо створення безпечного та підтримуючого середовища в закладах освіти.

3.1.4. Вплив психотравмуючих подій на дітей, особливо дітей з ООП.

Особливості психічного реагування дітей на стресові та травматичні ситуації, такі як війна, вимушене переселення, втрата близьких та інші життєві кризи. Особливу увагу буде приділено факторам ризику та захисту, які впливають на розвиток стресостійкості та адаптаційних механізмів у дітей з ООП.

Типові реакції дітей на травматичні події залежно від віку та рівня розвитку. Психологічні особливості дітей з ООП у контексті переживання травми. Можливі прояви емоційних та поведінкових порушень, таких як тривожність, страхи, регресивна поведінка та проблеми у спілкуванні.

Практичні підходи до підтримки дітей, включаючи методики психоемоційної стабілізації, арт-терапію, сенсорну інтеграцію та використання адаптивних стратегій навчання.

3.2. Методичні механізми емоційного розвантаження здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури

3.2.1. Медико-фізіологічні та педагогічні аспекти організації фізичного виховання в закладі освіти.

Інтеграція фізичної активності в освітній процес, враховуючи як фізіологічні потреби організму учнів, так і педагогічні методи впливу на розвиток особистості. Основи медичної науки, які визначають вплив фізичних навантажень на здоров'я та фізичний розвиток школярів, а також педагогічні підходи, що забезпечують ефективне та безпечне включення фізичного виховання в освітній процес.

Індивідуалізація фізичних вправ відповідно до вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів, а також створенню умов для формування здорового способу життя та розвитку фізичної культури.

3.2.2. Планування та організація освітнього процесу з фізичної культури із урахуванням психологічного аспекту.

Важливість інтеграції психологічних принципів у процес навчання фізичної культури для забезпечення ефективного розвитку фізичних, емоційних та соціальних якостей учнів.

Основні підходи до планування уроків, які враховують психологічні особливості розвитку дітей різного віку, а також важливість формування мотивації, самооцінки та психологічної готовності до фізичних навантажень.

Методи організації освітнього процесу, що сприяють розвитку позитивного ставлення до фізичної культури, покращенню психологічного клімату в групі, а також подоланню стереотипів та бар'єрів, що можуть виникати в учнів під час заняття фізкультурою.

Визначено значення психологічної підтримки у формуванні стійких навичок здорового способу життя та фізичної активності.

3.2.3. Організація та методика проведення уроку фізичної культури орієнтованих на зниження стресу.

Уроки фізичної культури, орієнтовані на зниження стресу – важлива складова сучасного освітнього процесу. Спрямування уроків фізичної культури не лише фізичний розвиток, а й урахування психологічного навантаження.

Основи організації уроків, а також методику використання фізичних вправ і технік релаксації для зниження стресу. Створення комфортної психологічної атмосфери, вибір вправ, що сприяють заспокоєнню, розслабленню та підвищенню рівня емоційного благополуччя учнів.

Методи, включаючи дихальні вправи, йогу, розтягування, а також ігри та активності, що допомагають зняти напругу та поліпшити настрій. Важливість інтеграції таких практик у навчальний процес для формування здорової психологічної атмосфери та розвитку емоційної стійкості учнів.

3.2.4. Контрольно-оцінювальна діяльність учителя фізичної культури в умовах збільшення стресогенних чинників на здобувачів освіти.

Вплив стресогенних чинників на фізичний і психологічний стан здобувачів освіти та розвиток навичок контролю, оцінювання фізичної підготовленості учнів в умовах викликів.

Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти із врахування зростання стресових факторів, таких як соціальний тиск, академічні навантаження та зміни в середовищі закладу освіти.

Методи мінімізації стресу під час фізичних навантажень, а також технікам конструктивного зворотного зв'язку для підтримки позитивної мотивації у учнів. Адаптивні стратегії, що дозволяють вчителям фізичної культури ефективно реалізувати контрольно-оцінювальну діяльність, враховуючи індивідуальні особливості кожного учня та сприяючи створенню безпечного та підтримуючого середовища для фізичного розвитку.

Засоби покращення професійної підготовки педагогів у контексті стресових факторів і розширення їхніх компетенцій щодо надання об'єктивної, але підтримуючої оцінки фізичної підготовленості учнів.

3.2.5. Фактори ризику, що негативно впливають на психічний стан здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури та засоби їх зниження.

Аналіз факторів ризику, що негативно впливають на психічний стан здобувачів освіти під час занять із фізичної культури та рекомендації щодо їх зниження.

Психоемоційні стресори: надмірні навантаження, страх перед невдачею, порівняння з однолітками або страхи перед оцінюванням та фактори, що можуть призводити до підвищеної тривожності, стресу та навіть до зниження мотивації до фізичної активності. Засоби, методи та стратегії, спрямовані на зниження негативного впливу факторів – індивідуалізація підходів до навчання, створення підтримувальної та безпечної атмосфери на

заняттях, використання позитивної мотивації та психологічної підтримки тощо.

3.2.6. Фізичні вправи для покращення емоційного стану здобувачів освіти: рухова активність як антистрес.

Значення фізичної активності для підтримки емоційного балансу та зниження стресу. Вплив регулярних фізичних вправ на зниження рівня тривожності, покращення настрою та формування емоційної стійкості.

Вправи, що сприяють зняттю стресу, зокрема дихальними практиками, розтяжкою та фізичними вправами середньої інтенсивності, які можна застосовувати в умовах навчального процесу. Заняття також включатиме практичну частину, де здобувачі освіти зможуть виконати прості рухові вправи для покращення емоційного стану та отримати рекомендації щодо їх регулярного застосування для запобігання стресу..

3.2.7. Спортивні ігри на заняттях із фізичної культури як засіб покращення емоційного стану здобувачів освіти через фізичну активність і спільну взаємодію.

Інтеграція спортивних ігор в освітній процес із фізичної культури.

Спортивні ігри, як форма організації рухової активності.

Вплив спортивних ігор на емоційний стан здобувачів освіти: зниження рівня стресу, покращення настрою, сприяння розвитку комунікативних навичок та зміцнення соціальних зв'язків серед здобувачів освіти.

Спортивні ігри – засіб стимулювання до колективної діяльності, підвищення мотивації та взаємопідтримки, що сприяє гармонійному розвитку особистості, покращує психологічне благополуччя та формує позитивне ставлення до фізичної активності.

3.2.8. Рухливі ігри як засіб зниження стресу та тривожності у школярів різних вікових груп.

Рухливі ігри – важливий інструмент для зниження стресу та тривожності у здобувачів освіти різних вікових груп. Сприяння рухливих ігор фізичному розвитку, покращенню емоційного стану та загальному психічному здоров'ю здобувачів освіти, зниженню рівня стресу та соціалізації.

Рухливі ігри спосіб ефективного виражати емоції, зниження тривожності і кращій адаптації до освітнього процесу.

Залежність ефективності рухливих ігор від специфіки віку та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Розвиток здорових емоційних реакцій у дітей та створення позитивної атмосфери в закладі освіти.

3.2.9. Організація самостійних занять здобувачів освіти з фізичної культури як ефективний засіб формування стресостійкості.

Організація самостійних занять здобувачів освіти з фізичної культури – ефективний засіб формування стресостійкості. Фізична активність та її вплив на психоемоційну стабільність здобувачів освіти, зокрема на їхню здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

Самостійні заняття з фізичної культури – інструмент для формування стресостійкості. Методи та форми організації самостійних занять із урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Роль фізичних вправ у зміцненні фізичного й психічного стану, розвитку волі, самодисципліни та емоційної рівноваги.

Питання для самостійного опрацювання

1. Що таке стрес та як він впливає на фізіологічний та психологічний стан людини?
2. Які основні види стресу існують і як вони можуть проявлятися у здобувачів освіти?
3. Як рухова активність впливає на зниження рівня стресу?
4. Яка роль фізичних вправ у корекції емоційного стану та психічного здоров'я?
5. Які конкретні фізичні вправи є ефективними для зниження стресу?
6. Як правильне дихання під час фізичних вправ може допомогти знизити стрес?
7. Які психологічні механізми активуються під час фізичних вправ, що сприяють розслабленню?
8. Яка роль регулярних занять фізичною культурою у профілактиці стресових розладів?

9. Як впливати на самопочуття та рівень стресу через фізичні вправи в умовах освітнього процесу?
10. Як рухова активність допомагає в розвитку адаптивних здібностей здобувачів освіти до стресових ситуацій?
11. Як можна організувати заняття з фізичної культури для зниження стресу в умовах інтенсивного навчального навантаження?
12. Як групова фізична активність може сприяти створенню підтримуючої атмосфери серед здобувачів освіти для зниження стресу?
13. Яка роль фізичних вправ у розвитку емоційної стійкості у здобувачів освіти?

Рекомендовані джерела

1. Бондаренко В. М., «Спортивні вправи для зняття стресу та поліпшення настрою в освітньому процесі». – Київ: УДПУ, 2020. – 170 с.
2. Ващенко О. О., «Фізична культура в умовах стресу: Роль рухової активності в подоланні стресових ситуацій». – Київ: НУФВСУ, 2021. – 180 с.
3. Глушкова Л. О., «Рухова активність та її вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти». – Львів: ЛДУФК, 2019. – 180 с.
4. Дмитренко М. І., «Психологія стресу: Теоретичні та практичні аспекти для студентів фізкультурних спеціальностей». – Черкаси: ЧНУ, 2021. – 190 с.
5. Коваленко І. В., «Фізична культура і стрес: Психофізіологічні аспекти». – Львів: ЛНУ, 2020. – 220 с.
6. Ковальчук О. В., «Роль фізичної активності у зменшенні стресу у підлітків». – Київ: КДПУ, 2021. – 180 с.
7. Костюк О. І., «Адаптація молоді до стресових ситуацій через фізичні вправи». – Чернівці: ЧНУ, 2020. – 190 с.
8. Мартиненко Н. В., «Методи зменшення стресу через фізичну активність у навчальному процесі». – Луцьк: ЛУП, 2022. – 170 с.
9. Микитенко Н. І., «Фізична активність та її вплив на емоційний стан студентів». – Вінниця: ВНТУ, 2017. – 180 с.
10. Папуша Володимир. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 192 с.
11. Петренко В. С., «Психологічний підхід до організації фізкультурних занять для подолання стресу у школярів». – Київ: КНУ, 2022. – 200 с.
12. Руденко О. І., «Психофізіологічні основи рухової активності на заняттях з фізичної культури». – Одеса: ОНМУ, 2019. – 200 с.
13. Савченко Т. В., «Фізична культура як інструмент психо-емоційної підтримки студентів у стресових ситуаціях». – Харків: ХНУ, 2021. – 210 с.
14. Сидоренко І. М., «Міждисциплінарний підхід у вивченні рухової активності в стресових ситуаціях». – Одеса: ОНУ, 2018. – 160 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Олімпійська література, 2017. – 392 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олімпійська література, 2017. – 368 с.
17. Ткаченко О. В., «Роль фізичних вправ у зниженні стресу у студентів». – Харків: ХДПУ, 2019. – 150 с.
18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 248 с.
20. Яковлева Т. А., «Зв'язок фізичних вправ і стресових розладів у молоді». – Київ: НАУ, 2018. – 160 с.