



Наукові перспективи

Видавнича група



Наукові інновації та передові технології

Державне управління

Економіка

Право

Педагогіка

Психологія



4(56) 2026

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

«Наукові інновації та передові технології»

*Державне управління, економіка,
право, педагогіка, психологія*

№ 4(56) 2026

Київ – 2026

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»

«Scientific innovations and advanced technologies»

*Public administration, economics,
law, pedagogy, psychology*

№ 4(56) 2026

Kyiv – 2026

ISSN 2786-5274 Print
УДК 001.32:1 /3/(477)(02)
R30-04851

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4\(56\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4(56))

«Наукові інновації та передові технології»

Державне управління, економіка, право, педагогіка, психологія: журнал. 2026. № 3(55) 2026. С. 3909.

Журнал започаткований у 2021 році з метою розвитку вітчизняного наукового людського капіталу, соціальних наук та журналістики

*Свідомство про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 24962-14902Р від 13.09.2021 р.*

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 06.04.2026, № 3/4-26)*

*Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук
Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації
«Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і
психологів з духовно-морального виховання»*



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290 журналу присвоєно категорію "Б" із права

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89 журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та торгівля, 015 - професійна освіта

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія

INDEX
INTERNATIONAL



COPERNICUS



Academic
Resource
Index
ResearchBib



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.

Головний редактор:



Дибкова Людмила Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інформатики та системології Київського національного економічного університету ім. Вадима гетьмана (Україна)

Редакційна колегія:

- **Бабчук Олена Григоріївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, (Україна)
- **Беньковська Наталя Борисівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної підготовки Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія" (Україна)

- **Біляковська Ольга Орестівна** доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (Україна)
- **Волошин Олена Романівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна)
- **Гончарук Валентина Анатоліївна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри української літератури, українознавства та методик їх навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (Україна)
- **Гумеїр Гусейн Ахмедов** доктор педагогічних наук, професор, Завідувач відділу Інституту освіти Азербайджанської Республіки (Азербайджан)
- **Доктор Мутмайна** викладач Університету Аль Асярія Мандар Сулавесі Барат, Індонезія, ад'юнкт-професор Департаменту освіти, Університет Manipal GlobalNxt Малайзії (Малазія)
- **Жуков Валері**, Університет Миколи Коперника в Торуні (Польща)
- **Журавльова Лариса Петрівна** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Україна)
- **Кернас Андрій В'ячеславович** доктор філософії в галузі психології, кандидат психологічних наук, дійсний член Української психологічної асоціації, магістр права, магістр педагогіки, доцент кафедри Практичної психології Одеського національного морського університету, старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету (Україна)
- **Коренева Інна Миколаївна** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка; професор кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (Україна)
- **Лаппо Віолетта Валеріївна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, (Україна)
- **Марчук Оксана Олександрівна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (Україна)
- **Мірошніченко Валентина Іванівна** - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України (Україна)
- **Ненько Юлія Петрівна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри мовної підготовки Національного університету цивільного захисту України, (Україна)
- **Ордановська Олександра Ігорівна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інноваційних технологій та методики навчання природничих наук Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Україна)
- **Островська Маріанна Ярославівна**, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського університету імені Ференца Ракоці II (Україна)
- **Пасько Ольга Миколаївна** - доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ.(Україна)
- **Помиткіна Любов Віталіївна** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Україна)
- **Р. Ахмад Закі Ель Ісламі**, доцент, професор, доктор філософії, Департамент наукової освіти, Факультет підготовки вчителів та освіти, Університет Султана Агенса Тіртаєса (Індонезія)
- **Сайд М. Ісмаїл** доктор наук, професор, професор кафедри англійської мови, Коледж природничих наук і гуманітарних наук, Університет принца Саттама бін Абдулазіза, Аль-Хардж (Саудівська Аравія)
- **Самусь Тетяна Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри професійної освіти та технології сільськогосподарського виробництва Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (Україна)
- **Снігур Олена Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри комп'ютерної та програмної інженерії Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Україна)
- **Степанова Наталія Михайлівна** кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри початкової та спеціальної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (Україна)
- **Толочко Світлана Вікторівна** доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу позашкільної освіти Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (Україна)
- **Хохліна Олена Петрівна** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Україна)
- **Шулігіна Раїса Андріївна** кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.



УДК 37.037:796:159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4\(56\)-1404-1412](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4(56)-1404-1412)

Лелека Віталій Миколайович доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

Мельничук Ірина Олександрівна викладач кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0009-0007-1591-7937>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У сучасних умовах навчання школярі стикаються з підвищеним інформаційним навантаженням, частими стресовими ситуаціями, емоційним перенавантаженням та обмеженою руховою активністю, що негативно впливає на їх психоемоційний стан і загальний розвиток. Психоемоційне благополуччя дітей є важливим чинником успішного навчання, формування мотивації, самоконтролю, соціальної адаптації та розвитку комунікативних навичок. Фізична культура виступає ефективним засобом підтримки психоемоційного стану школярів, оскільки поєднує фізичну активність, рухливі та командні ігри, вправи на координацію, баланс, дихальні практики та релаксацію.

У статті розглядаються різні види фізичних вправ, що сприяють зниженню рівня тривожності, перевтоми та психоемоційного напруження, покращенню настрою, формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі та підвищенню загальної працездатності. Особлива увага приділяється практичним рекомендаціям для організації уроків фізичної культури: застосуванню індивідуального підходу до учнів, чергуванню інтенсивних і розвантажувальних вправ, використанню ігрових та командних форм діяльності, включенню дихальних і релаксаційних вправ, а також створенню безпечного і підтримуючого психологічного середовища.

У статті також проаналізовано нормативно-правові документи, які визначають обов'язковість фізичного виховання та його роль у підтримці психоемоційного стану школярів освітньо-виховному процесі. Наведені рекомендації дозволяють забезпечити комплексний вплив фізичної культури на психоемоційне благополуччя учнів, формування здорового способу життя, підвищення стресостійкості та гармонійний розвиток особистості. Матеріали статті можуть бути використані педагогами при плануванні уроків і створенні ефективних програм фізичного виховання.



Ключові слова: фізична культура, психоемоційний стан, освітній процес, здоровий спосіб життя.

Leleka Vitalii Mykolaiovych Doctor of Pedagogical Sciences, Associate, Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

Melnychuk Iryna Oleksandrivna Lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, <https://orcid.org/0009-0007-1591-7937>

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SUPPORTING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN IN MODERN CONDITIONS

Abstract. In modern educational conditions, schoolchildren face increased information load, frequent stressful situations, emotional overload, and limited physical activity, which negatively affect their psycho-emotional state and overall development. Children's psycho-emotional well-being is an important factor in successful learning, the formation of motivation, self-control, social adaptation, and the development of communication skills. Physical culture acts as an effective means of supporting the psycho-emotional state of schoolchildren, as it combines physical activity, active and team games, coordination and balance exercises, breathing practices, and relaxation.

The article examines various types of physical exercises that help reduce anxiety, fatigue, and psycho-emotional tension, improve mood, create a positive psychological climate in the student group, and increase overall performance. Particular attention is paid to practical recommendations for organizing physical education lessons: applying an individual approach to students, alternating intensive and relaxation exercises, using game-based and team activities, including breathing and relaxation exercises, and creating a safe and supportive psychological environment.

The article also analyzes regulatory documents that determine the mandatory nature of physical education and its role in supporting the psycho-emotional state of schoolchildren in the educational process.

The presented recommendations make it possible to ensure a comprehensive impact of physical culture on students' psycho-emotional well-being, the formation of a healthy lifestyle, increased stress resistance, and harmonious personality development.

The materials of the article can be used by teachers when planning lessons and developing effective physical education programs.

Keywords: physical culture, psycho-emotional state, educational process, healthy lifestyle.





Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризуються підвищеним рівнем інформаційного навантаження, соціальними викликами, змінами освітнього середовища та зниженням рухової активності дітей, проблема збереження психоемоційного стану школярів набуває особливої актуальності. Постійний стрес, дистанційні та змішані форми навчання, збільшення часу використання цифрових технологій, а також обмеження живого спілкування негативно впливають на емоційне благополуччя учнів, сприяють виникненню тривожності, перевтоми, зниженню мотивації до навчання та погіршенню загального самопочуття.

Психологічне благополуччя визначається численними зовнішніми та внутрішніми чинниками, школярі є особливо вразливою верствою населення з психологічної точки зору, оскільки зазнають тиску високих академічних очікувань, соціального стресу та інших факторів, котрі можуть негативно позначитися на їх психічному здоров'ї. Емоційне напруження постає однією з головних причин психологічної напруги серед школярів, адже прямо впливає на розумову та фізичну продуктивність, здатність зосереджуватися, адаптаційний потенціал та загальний стан здоров'я, яке є домінантною життєвою цінністю.

Одним із ефективних засобів підтримки психоемоційного стану дітей шкільного віку є фізична культура, яка поєднує рухову активність, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Проте в сучасній практиці освіти потенціал фізичної культури часто використовується недостатньо, а уроки фізичного виховання не завжди орієнтовані на формування психологічної стійкості та емоційного комфорту учнів. Це зумовлює необхідність переосмислення ролі фізичної культури як важливого чинника підтримки психоемоційного здоров'я школярів.

Таким чином, виникає суперечність між зростаючою потребою у збереженні психоемоційного благополуччя учнів та недостатнім використанням можливостей фізичної культури для його забезпечення, що й визначає актуальність дослідження даної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема використання фізичної культури як засобу підтримки психоемоційного стану школярів активно розглядається у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Значний внесок у дослідження взаємозв'язку фізичної активності та психічного здоров'я дітей зробили Г. Безверхня, Т. Круцевич, Л. Сергієнко, які у своїх роботах наголошують на важливості систематичної рухової активності для формування емоційної стійкості та позитивного психологічного самопочуття школярів. Дослідники підкреслюють, що правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню мотивації до навчання.

Питання впливу фізичного виховання на психоемоційний стан дітей розглядали також О. Дубогай, В. Платонов, А. Шиян, які відзначають, що фізичні вправи виступають важливим чинником профілактики емоційного переванта-



ження та стресу. У їхніх дослідженнях акцентується увага на використанні ігрових методів, рухливих вправ та елементів змагальної діяльності як засобів покращення психологічного клімату серед учнів.

Окремі аспекти формування психоемоційного благополуччя школярів засобами рухової активності висвітлені у працях І. Беха, С. Максименка, О. Хухлаєвої, які підкреслюють значення фізичної діяльності для розвитку особистості дитини, формування впевненості у власних силах та соціальної адаптації. Автори зазначають, що поєднання фізичної культури з елементами психологічної підтримки сприяє гармонійному розвитку школярів.

Огляд наукових досліджень демонструє, що для визначення впливу фізичних навантажень на емоційний стан молоді дослідники послуговуються різноманітними підходами та методами. Разом з тим аналіз наукових джерел показує, що попри значну кількість досліджень, питання цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підтримки психоемоційного стану школярів у сучасних умовах потребує подальшого вивчення, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та визначити ефективність використання засобів фізичної культури для підтримки психоемоційного стану школярів у сучасних умовах навчання.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах розвитку освіти питання збереження психоемоційного стану школярів набуває особливої актуальності. Підвищене навчальне навантаження, інтенсивне використання інформаційних технологій, обмеження рухової активності та вплив соціальних чинників негативно позначаються на емоційному благополуччі дітей. У зв'язку з цим фізична культура розглядається як один із ефективних засобів підтримки психоемоційного стану школярів, оскільки поєднує фізичну активність, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію.

Важливість фізичного виховання та його роль у формуванні психоемоційного стану школярів відображено у чинних нормативно-правових документах України.

Зокрема, у положеннях Закону України «Про освіту» [5] наголошується, що освіта має забезпечувати всебічний розвиток особистості, зокрема фізичний, психічний і соціальний. У документі підкреслюється необхідність формування здорового способу життя здобувачів освіти, створення безпечного освітнього середовища та умов для зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів. Таким чином, фізичне виховання розглядається як складова гармонійного розвитку дитини та важливий чинник збереження її психоемоційного благополуччя.

Важливі положення щодо організації фізичного виховання містяться також у Законі України «Про повну загальну середню освіту» [6], де визначено, що одним із завдань загальної середньої освіти є формування компетентностей, необхідних для здорового способу життя. У документі підкреслюється обов'язковість фізичної культури як навчального предмета та необхідність



створення умов для рухової активності учнів під час освітнього процесу. Це включає проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та активних перерв, що позитивно впливає на психоемоційний стан школярів.

Сучасні дослідження свідчать, що фізична культура відіграє важливу роль у підтримці психоемоційного стану школярів. За даними Т. Круцевич, систематична рухова активність позитивно впливає не лише на фізичний розвиток дітей, а й на їхнє емоційне благополуччя, сприяючи зниженню рівня тривожності та підвищенню працездатності. Дослідниця підкреслює, що використання різноманітних форм рухової діяльності дозволяє створити сприятливі умови для психоемоційного розвантаження учнів [7].

Г. Безверхня зазначає, що включення до уроків фізичної культури рухливих ігор та командних вправ сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі. Авторка підкреслює, що такі види діяльності забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, але й формування комунікативних навичок, почуття підтримки та впевненості у власних силах, що є важливими чинниками стабілізації емоційного стану школярів [1].

У працях В. Платонова акцентується увага на тому, що фізичні навантаження середньої інтенсивності сприяють нормалізації діяльності нервової системи та покращенню емоційного стану дітей. Вчений зазначає, що регулярні заняття фізичною культурою допомагають зменшити прояви перевтоми, підвищують стійкість до стресових ситуацій та покращують загальне самопочуття учнів [13].

Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню працездатності учнів. Під час виконання фізичних вправ активізується діяльність центральної нервової системи, нормалізуються процеси збудження і гальмування, що позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. Крім того, фізична діяльність сприяє виробленню позитивних емоцій, зменшує прояви перевтоми та підвищує стійкість до стресових ситуацій [11].

Важливу роль у підтримці психоемоційного стану школярів відіграє використання різноманітних форм організації занять фізичною культурою. До них належать рухливі ігри, командні вправи, естафети, вправи на координацію, елементи фітнесу та релаксаційні вправи. Такі види діяльності сприяють створенню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, формують навички співпраці, взаємопідтримки та підвищують самооцінку учнів.

Особливого значення набуває індивідуальний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Врахування вікових, фізичних і психологічних особливостей школярів дозволяє оптимально дозувати навантаження, запобігати перевтомі та створювати умови для емоційного комфорту під час занять. Поєднання фізичних вправ з елементами дихальної гімнастики, релаксації та ігрової діяльності сприяє гармонійному розвитку особистості учнів і підтримці їх психоемоційної рівноваги.



Для підтримання активного діяльнісного інтересу до занять необхідно давати завдання та навантаження різного ступеня. Бо надто легкі, так само, як і складні завдання пригнічують активність у досягненні результатів діяльності. Складні завдання, що не відповідають рівню розвитку рухових навичок і фізичних якостей, можуть викликати тривогу і невпевненість, навпаки, легкі завдання можуть викликати нудьгу і недисциплінованість. Якщо рівень знань, фізичних якостей, рухових вмінь та навичок збільшиться, то й потреба у заняттях також збільшиться, а відтак, зросте мотивація.

Для того, щоб учні позитивно ставилися до уроків фізичної культури, цю проблему слід розглядати з двох позицій – особистісно значущої та суспільно необхідної. Фахівці в галузі фізичної культури стверджують, що фізкультурно-спортивна діяльність поки що не стала для учнів потребою, не перетворилась на особистісний інтерес, а значить, мотивація до занять фізичною культурою та спортом є низькою [8].

Для підтримки психоемоційного стану школярів доцільно використовувати вправи, що поєднують фізичну активність з елементами релаксації, взаємодії та позитивного емоційного досвіду. Наведемо приклади.

Вправа «Дихальна хвиля». Учні стають у коло, виконують повільні вдихи через ніс із підняттям рук угору та плавні видихи з опусканням рук. Вправа сприяє зниженню тривожності та нормалізації дихання.

Рухлива гра «Передай настрій». Учні передають м'яч один одному, називаючи позитивну емоцію або побажання. Вправа допомагає створити позитивний психологічний клімат і розвиває комунікативні навички.

Вправа «Розслаблення м'язів». Почергове напруження і розслаблення м'язів рук, плечей, спини та ніг. Така діяльність допомагає зняти психоемоційне напруження та втому.

Гра «Командна естафета підтримки». Учні виконують нескладні фізичні завдання у командах, підтримуючи один одного. Вправа сприяє розвитку почуття взаємодопомоги та підвищує емоційний тонус.

Вправа «Рух під музику». Виконання простих координаційних рухів під спокійну або ритмічну музику. Вправа покращує настрій та сприяє емоційному розвантаженню.

Вправа «Баланс і концентрація». Учні виконують вправи на рівновагу (стоячи на одній нозі, із заплющеними очима). Це допомагає розвивати самоконтроль і знижує рівень тривожності.

Систематичні фізичні тренування, виконання комплексу фізичних вправ під час навчальної діяльності учнів відіграють важливу роль як засіб зняття нервового напруження та підтримання емоційного стану.

До засобів фізичної культури можна віднести будьяке рухове навантаження, починаючи з прогулянки, пробіжки, вивиконанням елементарного комплексу фізкультурних і закінчуючи регулярними заняттями в спортивному або тренажерному залі.



Практичні поради для вчителя фізичної культури: використовувати на уроці позитивну мотивацію та підтримку учнів; чергувати інтенсивні вправи з вправами на релаксацію; застосовувати ігрові методи для зменшення емоційного напруження; враховувати індивідуальні особливості учнів; створювати доброзичливу атмосферу співпраці; включати вправи на дихання та розслаблення наприкінці уроку.

Застосування таких вправ і рекомендацій сприяє покращенню психоемоційного стану школярів, зниженню рівня стресу та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Література:

1. Безверхня Г. Формування мотивації школярів до рухової активності в сучасних умовах. Умань : Візаві, 2022. 196 с.
2. Бех І. Особистісно орієнтоване виховання : науково-методичний посібник. Київ : Либідь, 2018. 344 с.
3. Дубогай О. Фізичне виховання школярів : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта, 2016. 272 с.
4. Забіяко Ю. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. № 2(160). С. 114-118.
5. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38–39. Ст. 380.
6. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. Відомості Верховної Ради України. 2020. № 31. Ст. 226.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів в умовах реформування освіти. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2022. 248 с.
8. Лук'янченко М. Фізична культура і спорт як засіб подолання стресу в учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 5К (191) 2025. С. 114-118.
9. Максименко С. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 416 с.
10. Москаленко Н., Коваленко О. Фізична активність дітей та підлітків у контексті збереження психічного здоров'я. Дніпро : Інновація, 2023. 180 с.
11. Омелянюк Ю., Гарієвський Ю., Гарієвська М. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. №7(37). 2025. С. 1046-1057.
12. Петренко І. Психоемоційний стан школярів та роль фізичної культури у його корекції. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2024. № 85. С. 112–118.
13. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
14. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (7(152), 2022. С. 108-110.
15. Стадник А., Спужак В. Фізична активність як спосіб подолання стресу у дітей та підлітків. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Збірник тез доповідей IV*



Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 199-202.

References:

1. Bezverkhnia, H. (2022). Formuvannia motyvatsii shkoliariv do rukhovoï aktyvnosti v suchasnykh umovakh [Formation of Schoolchildren's Motivation for Motor Activity in Modern Conditions]. Uman: Vizavi, 196 p. [in Ukrainian].
2. Bekh, I. (2018). Osobystisno oriientovane vykhovannia [Personality-Oriented Education]. Kyiv: Lybid, 344 p. [in Ukrainian].
3. Dubohai, O. (2016). Fizychnе vykhovannia shkoliariv [Physical Education of Schoolchildren]. Kyiv: Osvita, 272 p. [in Ukrainian].
4. Zabiiako, Yu. (2023). Dystantsiine navchannia fizychnii kulturi v umovakh voïennoho stanu [Distance Learning in Physical Education under Martial Law]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 2(160), 114–118. [in Ukrainian].
5. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» (2017) [Law of Ukraine “On Education”]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine, 38–39, 380, 68 p. [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy «Pro povnu zahalnu seredniu osvitu» (2020) [Law of Ukraine “On Complete General Secondary Education”]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine, 31, 226, 45 p. [in Ukrainian].
7. Krutsevych, T., & Panhelova, N. (2022). Suchasni pidkhody do fizychnoho vykhovannia shkoliariv v umovakh reformuvannia osvity [Modern Approaches to Physical Education of Schoolchildren in the Context of Education Reform]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 248 p. [in Ukrainian].
8. Lukianchenko, M. (2025). Fizychna kultura i sport yak zasib podolannia stresu v uchnivskoi molodi [Physical Culture and Sport as a Means of Overcoming Stress in Student Youth]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, 5K(191), 114–118. [in Ukrainian].
9. Maksymenko, S. (2019). Zahalna psykholohiia [General Psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 416 p. [in Ukrainian].
10. Moskalenko, N., & Kovalenko, O. (2023). Fizychna aktyvnist ditei ta pidlitkiv u konteksti zberezhenia psykhichnoho zdorovia [Physical Activity of Children and Adolescents in the Context of Mental Health Preservation]. Dnipro: Innovatsiia, 180 p. [in Ukrainian].
11. Omelianiuk, Yu., Hariievskiy, Yu., & Hariievskaya, M. (2025). Fizychna kultura yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv osvity v umovakh voïennoho stanu [Physical Culture as a Means of Forming a Healthy Lifestyle of Students under Martial Law]. Aktualni pytannia u suchasniï nautsi – Topical Issues in Modern Science, 7(37), 1046–1057. [in Ukrainian].
12. Petrenko, I. (2024). Psykhoemotsiinyi stan shkoliariv ta rol fizychnoi kultury u yoho korektsii [Psycho-Emotional State of Schoolchildren and the Role of Physical Culture in its Correction]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti – Pedagogy of Creative Personality Formation, 85, 112–118. [in Ukrainian].
13. Platonov, V. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [System of Athletes Training in Olympic Sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 680 p. [in Ukrainian].
14. Slukhenska, R., Hauriak, O., Yerokhova, A., & Lytvyniuk, N. (2022). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Influence of Physical Culture on Stress Overcoming in Higher Education Students]. Naukovyi chasopys NPU imeni



Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of National Pedagogical University named after Mykhailo Drahomanov, 7(152), 108–110. [in Ukrainian].

15. Stadnyk, A., & Spuziak, V. (2024). Fizychna aktyvnist yak sposib podolannia stresu u ditei ta pidlitkiv [Physical Activity as a Way of Overcoming Stress in Children and Adolescents]. Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti – Physical Culture and Sport. Challenges of Modernity, 199–202. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.04.2026

Журнал

***«Наукові інновації та
передові технології»***

*Державне управління, економіка,
право, педагогіка, психологія*

№ 4(56) 2026

Підписано до друку 09.04.2026 р.
Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 8,2. Наклад 100 прим.

Видавець:

Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління»
Свідоцтво серія ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.