

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ

Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна школа ставить перед дітьми молодшого шкільного віку складні завдання: інтенсивне освоєння навчального матеріалу, адаптація до нових соціальних ролей. Такі умови призводять до зростання психоемоційного навантаження, що може спричинити стан тривожності, емоційного виснаження, труднощі самооцінки та зниження мотивації до навчання. Вітчизняні психологи підкреслюють, що емоційні процеси відіграють ключову роль у розвитку особистості школяра, а їх адекватне формування є необхідною умовою якісного психічного і соціального розвитку дитини [1, с. 92].

Ряд зарубіжних досліджень у галузі творчих і рухових практик свідчать про позитивний вплив рухової діяльності, зокрема танцю та терапії рухом, на емоційний стан дітей: підвищення позитивних емоцій, зниження рівня негативного афекту, покращення самоусвідомлення і здатності до саморегуляції емоцій. Так, у роботах Zhang досліджено можливості танцювально-рухової терапії для підвищення здатності до регуляції емоцій та покращення психологічного благополуччя дітей, що демонструє зниження тривожності і посилення позитивних переживань [9, с. 15]. Інші дослідження підкреслюють, що взаємодія руху, музики та творчого самовираження сприяє розвитку соціальних навичок і емоційного інтелекту [10, с. 5].

Позакласна діяльність, зокрема через нетрадиційні рухові практики, відкриває додаткові можливості для емоційного розвантаження школярів у сприятливому, творчому середовищі, що не пов'язане безпосередньо з оцінюванням знань і змаганнями. Така діяльність має потенціал для корекції емоційних станів, зниження рівня стресу, підвищення впевненості в собі та розвитку міжособистісних навичок. У цьому контексті брейкінг – як форма сучасної танцювальної і рухової активності – виступає перспективним засобом психолого-педагогічного впливу на молодших школярів [4, с. 17]. Він поєднує елементи музики, ритму, творчого самовираження та фізичної активності, що може позитивно впливати на емоційний стан дитини, сприяти адаптації до соціального середовища та налагодженню саморегуляції емоційних переживань [6, с. 31].

Попри згаданий потенціал, психолого-педагогічні аспекти використання брейкінгу для емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку залишаються недостатньо дослідженими. У науковій літературі бракує системних даних про механізми впливу цієї форми рухової діяльності на емоційну сферу школярів, а також методичних рекомендацій для педагогів і

практичних психологів щодо її інтеграції у позаурочну роботу. Отже, дослідження психолого-педагогічних аспектів емоційного розвантаження молодших школярів засобами брейкінгу є актуальним з огляду на сучасні вимоги до збереження психічного здоров'я молодших школярів, потребу в ефективних педагогічних інструментах підтримки емоційного стану та відсутність достатньої наукової бази щодо впливу сучасних танцювальних практик на емоційний розвиток дітей.

**Аналіз літературних джерел.** Проблема емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку займає важливе місце у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, оскільки саме на цьому етапі розвитку формуються основи емоційної сфери, ставлення до навчання та соціальної взаємодії. Навчальна діяльність молодших школярів супроводжується значними емоційними навантаженнями, пов'язаними з адаптацією до шкільного середовища, новими вимогами, необхідністю дотримання правил і постійною взаємодією з однолітками та дорослими. У зв'язку з цим актуалізується потреба в організації таких форм діяльності, які б сприяли зниженню емоційного напруження та підтримці позитивного психоемоційного стану учнів [2, с. 18]. У наукових джерелах наголошується, що позаурочна діяльність має значний виховний і розвивальний потенціал, оскільки створює більш гнучкі та емоційно комфортні умови для перебування дитини в освітньому середовищі. Саме в позаурочній діяльності діти мають можливість вільніше проявляти себе, обирати види активності відповідно до власних інтересів і потреб, що позитивно впливає на емоційний стан та сприяє формуванню позитивного ставлення до школи загалом [1, с. 45]. Відсутність жорсткого контролю та оцінювання дозволяє знизити напруження, яке часто виникає під час навчальних занять. Дослідження, присвячені емоційним станам молодших школярів, свідчать про наявність тісного зв'язку між тривожністю та навчальною діяльністю. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на увагу, працездатність і загальну активність дітей, що може призводити до зниження навчальних результатів і формування негативного ставлення до навчання [2, с. 18]. Це підкреслює необхідність впровадження в освітній процес таких форм роботи, які б виконували не лише навчальну, а й емоційно підтримувальну функцію.

Особливе місце у системі позаурочної діяльності посідають різні види рухової активності, які поєднують фізичне навантаження з емоційним залученням. У наукових працях зазначається, що сучасні танцювальні напрями є привабливими для дітей, викликають позитивні емоції та сприяють формуванню стійкого інтересу до рухової діяльності [8, с. 47]. Такі заняття дозволяють дітям зняти накопичене напруження, відволіктися від навчальних труднощів і відчути задоволення від руху та музики. Окремі дослідження присвячені можливостям використання брейкінгу в освітньому процесі. Зазначається, що брейкінг як форма рухової активності має виражений емоційний компонент, оскільки поєднує ритмічні рухи, музику та елементи творчого самовираження [3, с. 45]. Це створює сприятливі умови для

емоційного розвантаження дітей, формування позитивного настрою та підвищення мотивації до участі в заняттях. Крім того, залучення до сучасних і популярних видів діяльності сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичної культури загалом [6, с. 31]. У наукових джерелах також підкреслюється соціальний аспект занять брейкінгом. Брейкінг сформувався як форма спільної діяльності, що ґрунтується на взаємодії, співпраці та підтримці з боку групи. Така особливість сприяє формуванню у дітей почуття приналежності до колективу, розвитку впевненості в собі та позитивного емоційного досвіду спілкування [4, с. 17; 7, с. 34]. Для молодших школярів це має особливе значення, оскільки емоційна підтримка з боку однолітків і дорослих є важливим чинником психологічного благополуччя.

Результати міжнародних досліджень підтверджують доцільність використання танцювально-рухових форм діяльності для підтримки психоемоційного стану. Заняття, що поєднують рух, музику та емоційне самовираження, сприяють зниженню рівня напруження, покращенню емоційної рівноваги та загального психологічного самопочуття [9, с. 15]. Узагальнення результатів численних досліджень також засвідчує позитивний вплив таких занять на психічне здоров'я та емоційний комфорт [10, с. 4].

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що позаурочна діяльність є ефективним середовищем для реалізації завдань емоційного розвантаження молодших школярів, а використання брейкінгу як сучасного виду рухової активності має значний педагогічний потенціал. Водночас наявні дослідження переважно зосереджені на фізичному, мотиваційному або соціальному аспектах брейкінгу, тоді як його цілеспрямоване використання саме з метою емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого наукового обґрунтування.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та проаналізувати психолого-педагогічні аспекти емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку у позаурочній діяльності засобами брейкінгу.

**Результати досліджень.** У ході аналізу наукових джерел і узагальнення теоретичних положень встановлено, що емоційний стан дітей молодшого шкільного віку є чутливим до умов організації освітнього середовища та характеру діяльності, у якій вони беруть участь. З'ясовано, що навчальне навантаження, обмежені можливості для рухової активності та високий рівень вимог можуть спричиняти емоційне напруження, яке проявляється у підвищеній тривожності, зниженні інтересу до навчання та труднощах у соціальній взаємодії. Водночас підтверджено, що створення емоційно сприятливого середовища у позаурочній діяльності позитивно впливає на психоемоційний стан молодших школярів [2, с. 18]. У результаті дослідження встановлено, що позаурочна діяльність розглядається як ефективний простір для емоційного розвантаження, оскільки вона забезпечує більшу свободу вибору, знижує напруження, пов'язане з оцінюванням, та сприяє вільному самовираженню дітей. Такі умови дозволяють молодшим школярам проявляти

ініціативу, активність і творчість, що позитивно відображається на їхньому емоційному стані та загальному психологічному комфорті [1, с. 45].

Аналіз наукових праць, присвячених сучасним видам рухової активності, засвідчив, що поєднання руху, музики та емоційної залученості створює сприятливі умови для зниження психоемоційного напруження. Визначено, що заняття, які мають виражений емоційний і творчий характер, сприяють формуванню позитивного настрою, підвищенню мотивації до активної діяльності та покращенню самопочуття дітей. Це підтверджує доцільність використання танцювально-рухових форм діяльності у роботі з молодшими школярами.

Результати узагальнення вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що брейкінг має значний потенціал як засіб емоційного розвантаження у позаурочній діяльності. Заняття брейкінгом характеризуються емоційною насиченістю, різноманітністю рухів і можливістю творчого самовираження, що сприяє зниженню рівня емоційної напруги та формуванню позитивних емоційних переживань. Встановлено, що регулярна участь у таких заняттях може сприяти покращенню емоційного фону та загального психологічного стану дітей [10, с. 5].

У процесі дослідження також визначено, що важливим чинником емоційного розвантаження є соціальний аспект занять брейкінгом. Спільна діяльність, взаємодія з однолітками та підтримка з боку групи створюють відчуття приналежності й емоційної безпеки, що є особливо значущим для дітей молодшого шкільного віку. Такі умови сприяють розвитку впевненості в собі, позитивного ставлення до колективу та зниженню емоційної напруженості у міжособистісному спілкуванні [7, с. 34].

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання брейкінгу у позаурочній діяльності може розглядатися як ефективний психолого-педагогічний засіб емоційного розвантаження молодших школярів. Поєднання рухової активності, музичного супроводу та творчого компонента забезпечує позитивний емоційний вплив і створює умови для гармонійного розвитку дитини. Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність упровадження брейкінгу у систему позаурочної діяльності як засобу підтримки емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку та окреслюють перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою їх успішної адаптації до навчальної діяльності, повноцінного особистісного розвитку та формування позитивного ставлення до школи. Аналіз наукових джерел підтвердив, що підвищене навчальне навантаження, обмеження рухової активності та соціальні вимоги можуть спричиняти емоційне напруження, яке потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Доведено, що позаурочна діяльність створює сприятливі умови для емоційного розвантаження молодших школярів завдяки більш вільному характеру організації, зниженню ролі оцінювання та можливості творчого самовираження. Саме в межах позаурочної

діяльності педагог має змогу реалізувати засоби, спрямовані на підтримку позитивного емоційного стану дітей і формування психологічного комфорту.

Узагальнення результатів досліджень свідчить, що брейкінг як сучасний вид рухової та творчої активності має значний психолого-педагогічний потенціал. Поєднання рухів, музичного супроводу та елементів самовираження сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню позитивного настрою та підвищенню інтересу дітей до активної діяльності. Заняття брейкінгом створюють умови для вільного прояву емоцій і сприяють гармонізації психоемоційного стану молодших школярів. Встановлено, що важливу роль у процесі емоційного розвантаження відіграє соціальний аспект занять брейкінгом. Спільна діяльність, взаємодія з однолітками та підтримка з боку групи сприяють розвитку впевненості в собі, формуванню почуття приналежності та позитивного досвіду спілкування, що є особливо значущим у молодшому шкільному віці.

Отже, використання брейкінгу у позаурочній діяльності може розглядатися як ефективний засіб психолого-педагогічної підтримки емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Отримані висновки підтверджують доцільність упровадження брейкінгу в практику позаурочної роботи закладів загальної середньої освіти та окреслюють перспективи подальших досліджень, спрямованих на експериментальну перевірку його впливу на емоційний розвиток і психоемоційне благополуччя учнів.

#### Список літературних джерел

1. Бібік Н.М. Соціалізація молодших школярів у взаємозв'язку урочної та позаурочної діяльності : метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2020. 176 с.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2020. Вип. 2(103). С. 18–24.
3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Чайка Ю. Ю., Саранча М. П., Кондратюк А. Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 5(155). С. 45–50.
4. Грибан Г. П., Кондратюк А. Ю., Лайчук А. М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2023. С. 17–21.
5. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Житомир, 2023. С. 84–88.
6. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Житомир, 18 березня 2024 року). Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.
7. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Роль спільноти у формуванні здорового способу життя молоді через танець брейкінг. Спортивна наука – 2024: зб. наук. пр. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. 24 травня 2024 року, Житомир / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 34–38.

8. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Перспективи впровадження брейкінгу в освітні програми: порівняння з іншими видами фізичної активності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2024. С. 47–51.

9. Zhang Y., Liu X., Chen Y. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356421>

10. Koch S. C., Riege R., Tisborn K. Effects of dance movement therapy on mental health: a meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 2019. Vol. 63. P. 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.03.002>