

vykhovannia: teoriia i praktyka: Chasopys kafedry teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptyvnoi ta masovoi fizychnoi kultury PNPi im. V.H. Korolenka, 4, 80-84. [in Ukrainian]

5. Khomiak I.I. (2015). Udoskonalennia shvydkisno-sylovykh kharakterystyk udariv u bokseriv vysokoi ta serednoi kvalifikatsii [Improving the speed-power characteristics of punches in boxers of high and medium skill]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats*, 2(30), 171-174. [in Ukrainian]

6. Çakmakçi E., Tatlici A., Kahraman S., Yilmaz S., Ünsal B., Özkaymaköglü C. (2019). Does once-a-week boxing training improve strength and reaction time?. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(2), 88-92.

7. Dunn E.C., Humberstone C.E., Franchini E., Iredale K.F., Blazeovich A.J. (2022). Relationships between punch impact force and upper-and lower-body muscular strength and power in highly trained amateur boxers. *Journal of strength and conditioning research*, 36(4), 1019-1025.

8. Loturco I., Nakamura, F.Y., Artioli G.G., Kobal R., Kitamura K., Abad C.C.C., Franchini E. (2016). Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 109-116.

9. Ruddock A.D., Wilson D.C., Thompson S.W., Hembrough D., Winter E.M. (2016). Strength and conditioning for professional boxing: Recommendations for physical preparation. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 81-90.

10. Wilson D.C., Ruddock A., Ranchordas M.K., Thompson S.W., Rogerson D. (2020). Physical profile of junior and senior amateur boxers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3452-3459.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).35
УДК 378.147

Хижняк А.А.

кандидат психологічних наук, старший викладач

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Мирошніченко В. О.

доктор філософії, доцент

Національний університет біоресурсів і природокористування України,

Костенко М.П.

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ВПЛИВ СТРЕСОГЕНИХ ФАКТОРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ПРОДУКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті пропонується дослідження синдрому емоційного вигорання студентів, висвітлюються основні причини та симптоми. Подається експериментальне дослідження та порівняльний аналіз симптомів емоційного вигорання студентів що здобувають спеціальність фізична культура і спорт в Національному університеті біоресурсів та природокористування України. Актуальність цього дослідження складається в тому, що студенти цієї спеціальності несуть додаткове навантаження у вигляді спортивних тренувань, на відміну від всіх інших спеціальностей. Порівняння глибини прояву емоційного вигорання до війни та після її початку, аналіз симптомів які проявляються найбільше, ступінь прояву механізмів адаптації, до війни і під час, являється виключно актуальним та корисним в перспективі подальших розробок стратегій психологічного супроводу студентів спеціальності фізична культура і спорт.

Ключові слова: стрес, адаптація, студенти, емоційне вигорання, навчальний стрес, тренувальне навантаження, війна.

Khizhnyak A., Myroshnichenko V., Kostenko M. The effect of stressogenic factors on the psychological state and educational productivity of physical education and sports specialty students in the conditions of war. *The article offers a study of the emotional burnout syndrome of students, highlights the main causes and symptoms. Historical experience teaches us that war has a significant impact on the psychological state of a person and has long-term consequences for the psyche. Psychological state and productivity of educational activity is an important condition of professional development. It depends on how quickly and qualitatively students master the knowledge, skills and abilities needed in further work in the profession. The influence of stressogenic factors hinders the adaptation of students majoring in physical culture and sports to mastering professional competencies during the war. An experimental study and comparative analysis of the symptoms of emotional burnout of students majoring in physical education and sports at the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine is presented.*

The relevance of this study lies in the fact that students of this specialty carry an additional load in the form of sports training, unlike all other specialties. A comparison of the depth of manifestation of emotional burnout before and after the war, an analysis of the symptoms that manifest themselves the most, the degree of manifestation of adaptation mechanisms, before and during the war, is extremely relevant and useful in the perspective of further development of psychological support strategies for students majoring in physical culture and sports.

Key words: stress, adaptation, students, emotional burnout, educational stress, training load, war.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В сучасних

соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

24 лютого 2022 року росія оголосила війну Україні. Вона забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повідомлення повітряної тривоги та, найгірше, сумні звістки про смерті українських героїв, мирних жителів, маленьких дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, дає велике навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, мати великий внутрішній ресурс та стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Поняття «стресостійкість» є особливо актуальним в наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагувати на складні ситуації. Саме тому метою нашого дослідження є визначення змін в психологічному стані та в успішності навчальної діяльності студентів ВНЗ спеціальності 017 фізична культура і спорт, в умовах повномасштабного вторгнення росії на територію України [1].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Цей термін у наукову термінологію був введений Г. Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. Загальний адаптаційний синдром характеризується трьома стадіями: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів. Поняття стресу, як правило, пов'язують з дією факторів, що погіршують психічне та фізичне здоров'я людини [2].

Постраждали від війни верстви населення, отримують всебічну, у тому числі і психологічну, допомогу. Однак, в нашій країні є багато верств населення, які живуть, ніби то у відносній безпеці, але у постійному стресовому стані. Особливо, така ситуація складається із студентською молоддю, а саме студентами які опановують спеціальність фізична культура і спорт, якій треба не втратити навчальний потенціал, треба тренуватись і показувати спортивні результати, що є додатковим навантаженням.

З огляду на все вище сказане, дослідження змін в психічному стані студентів спеціальності фізична культура і спорт, є включно актуальним і важливим в даний період часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Насамперед, варто зазначити, що концепція стресу в психології має найтісніший взаємозв'язок із дослідженнями у різних галузях біології та медицини – через такі поняття, як «адаптація» та «деадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз» та ін. «Батьком» науки про стрес традиційно вважається Сельє. З усім тим, як демонструє ретельніший аналіз наукових праць, першовитоки відповідного вчення не менш традиційно можна віднайти у працях видатних мислителів античності. Так, ще у стародавні часи Аристотель, Гіппократ та інші вчені усвідомлювали сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм. А першим, хто дійсно з наукової точки зору пояснив, як клітини та тканини у багатоклітинному організмі можуть захищатися від стресу, став один із найвідоміших світових фізіологів – Бернард, котрий працював у Парижі у другій половині XIX століття [5].

Слід зазначити, що досліджень на заявлену в даній статті тему досить мало, беручи до уваги, що військові дії в Україні тривають менше року.

Одним із основних сучасних дослідників, які розглядали саме стрес та емоційне вигорання студентів в умовах військового стану, є Савелюк Наталія доктор психологічних наук, доцент. В своїй статті «Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства», вчена теоретично проаналізує історію становлення поняття стресу в світовій науці. Наголошується, що за цей період акценти в його дослідженнях були перенесені від умов забезпечення стабільності організму до особливостей оптимального функціонування людини в ситуаціях нестабільності та від неспецифічних фізіологічних адаптаційних симптомів до унікальних психологічних реакцій. Студенти відрізняються не тільки своїми знаннями і вміннями, а й спрямованістю, характером мислення, професійними принципами своєї діяльності, комунікабельними здатностями, ціннісними орієнтаціями, рисами організації праці і рядом інших якостей, пов'язаних з їх професійною діяльністю. [6, с.70]. Аналізуються основні класифікації стресу, серед яких поширеним є його поділ на фізіологічний та психологічний. Аналізуються результати емпіричного дослідження особливостей переживання стресу студентською молоддю на початку повномасштабної війни в Україні. Обґрунтовано значущість щодо надання конкретної психологічної допомоги здобувачам вищої освіти в умовах стресу, пов'язаного як із повномасштабною війною в Україні, так і постійних навчальних навантажень.

В оригінальних дослідженнях О. В. Денефіль, С. А. Мусієнко, Ю. В. Зьомко розглядають психологічну адаптацію студентів старших курсів під час війни. Було також розглянуто гендерні аспекти адаптації до стресу. Данні психологічні дослідження студентів за 03.03.2022 та 31.08.2022 показали, що молодь повернула всі звичні захисні механізми, адаптувалася та відновила психологічний ресурс. Психоемоційний стан студентів-чоловіків стабілізувався у більшій мірі, ніж у жінок. (О. В. Денефіль, С. А. Мусієнко, Ю. В. Зьомко. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2022. № 4).

У статті «Проблема емоційного вигорання студентів» авторів Л. Помиткіна; Т. Ковалькова, пропонується дослідження синдрому емоційного вигорання студентів, висвітлюються основні причини та симптоми. Подається експериментальне дослідження та порівняльний аналіз симптомів емоційного вигорання студентів факультету психології та соціології та факультету інформаційних технологій.

З огляду на представлені вище ряд досліджень, можна зробити висновок, що ніхто з вчених не розглядав

проблему порівняння стану емоційного вигорання та стресового стану студентів до війни і після її початку.

Мета статті – дослідити зміни психологічних характеристик студентів 2 і 3 курсів Національного університету біоресурсів та природокористування України до початку повномасштабного вторгнення і через півроку від початку війни.

Контингент і методи дослідження. В дослідженні взяли участь студенти 2 та 3 курсів що опановують спеціальність 017 – фізична культура і спорт в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. В нашому дослідженні взяли участь 23 студенти, чоловічої статі, віком від 19 до 22 років. Специфіка вибору саме цього контингенту досліджуваних зумовлена наявністю додаткового навантаження тренувальної діяльності, саме на цих студентів, паралельно з учбовим процесом. Студентам проведено психологічне дослідження при використанні методики діагностики рівня «емоційного вигорання» за В.В. Бойко.

Синдром емоційного вигорання (емоційного згоряння) (СЭВ) — специфічний вид викривлення індивідуально-психологічних якостей особистості, змушених під час виконання своїх обов'язків долати певний стрес який нав'язаний зовнішніми факторами, що не залежать від самої людини. СЭВ має 3 компонента: «напруження», «резистенція», «виснаження», кожний з яких має по 4 симптоми.

Перший компонент – «напруження» - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Він знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) переживання психотравмуючих обставин - людина сприймає умови роботи та міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- 2) незадоволеність собою - незадоволеність власною навчальною діяльністю;
- 3) „загнаність у кут” - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити рід занять чи навчальну діяльність взагалі;
- 4) тривога й депресія - розвиток тривожності у навчальній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такій основі будь-яке емоційне залучення до справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) неадекватне вибіркове емоційне реагування - неконтрольований вплив настрою на стосунки з колегами;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація - розвиток байдужості у стосунках зі студентами та викладачами;
- 3) розширення сфери економії емоцій - емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;
- 4) редукція навчальних обов'язків - згорання навчальної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» - характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних досягнень, порушенням міжособистісних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися, розвитком психосоматичних розладів.

Вказаний компонент має такі симптоми:

- 1) емоційний дефіцит - розвиток емоційної нечуттєвості на основі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні навчальних обов'язків;
- 2) емоційне відчуження - створення захисного бар'єру у міжособистісних комунікаціях;
- 3) особистісне відчуження (деперсоналізація) - порушення стосунків із студентами та викладачами, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до життєдіяльності взагалі;
- 4) психосоматичні та психовегетативні порушення - погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних змін, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Виключно цінним можна вважати те, що перше тестування з використанням зазначеної методики на цих студентах було проведено ще до початку повномасштабної війни. А друге тестування відбулось вже через 8 місяців від початку військових дій в Україні, у жовтні 2022 року.

Перед початком кожного тестування досліджуваних інформували про умови його проведення і методики, які будуть використовуватися, їм надавали гарантії нерозголошення отриманої інформації, що відповідає принципам інформаційної згоди. Друге дослідження проводили в спокійній атмосфері, коли не було повітряної тривоги.

Виклад основного матеріалу. Аналізом результатів є загальні дані, за допомогою яких ми оцінили рівень розвитку компонентів синдрому «емоційного вигорання».

Як відомо, діяльність студента завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність: спілкування зі студентами, викладачами. Результати дослідження свідчать, що за таких умов люди схильні реагувати згоранням комунікативної діяльності. Для того, щоб зберегти власне емоційне здоров'я та благополуччя студенти дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування [3].

І показники першого нашого дослідження, яке було проведено до війни, підтверджують сказане, демонструючи помірні, але водночас вагомні показники СЭВ у студентів. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання” студентів спеціальності фізична культура і спорт до війни.

№	Компоненти синдрому «емоційного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання”, (% від загальної кількості опитаних)		
		низький	середній	високий
1.	Напруження	12,1	21,5	63,4
2.	Резистенція	32,8	40,7	19,8
3.	Виснаження	23,1	14,6	10,3

Із таблиці представленої вище, ми можемо зробити висновок, що у студентів сформованість фази «виснаження» знаходиться на низькому рівні 23,1 від загальної кількості досліджуваних. А сформованість фази «резистенція» з показником 40,7% від загальної кількості опитуваних, знаходиться на середньому рівні розвитку. А ось фаза «напруження» знаходиться на досить високому рівні прояву 63,4%. Це свідчить про те, що студенти спеціальності фізична культура і спорт, і до війни відчували певне вигорання на наближеному до середнього рівня. Що характеризується емоційним навантаженням на адаптаційні механізми, що провокує виникнення та розвиток певних захисних реакцій.

Наступне наше дослідження проводилось через 8 місяців від початку військових дій в Україні. Дослідження проводилось на тому ж самому контингенті що і попереднє. Результати цього дослідження представлені в таблиці 2.

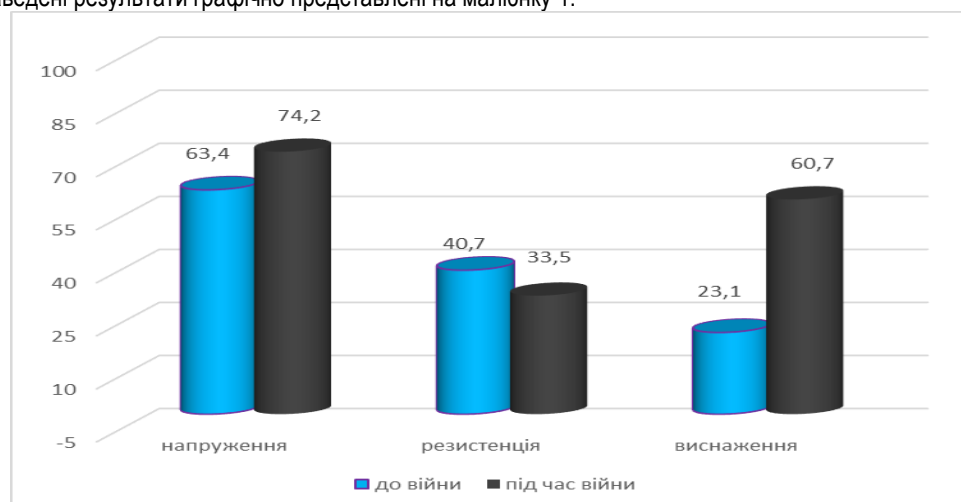
Таблиця 2

Рівень розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання” студентів спеціальності фізична культура і спорт під час війни.

№	Компоненти синдрому «емоційного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання”, (% від загальної кількості опитаних)		
		низький	середній	високий
1.	Напруження	11,6	34,1	74,2
2.	Резистенція	33,5	30,7	18,6
3.	Виснаження	14,2	25,1	60,7

З представлених вище показників, можна зробити висновок, що студенти під час війни піддаються серйозному впливу стресогенних факторів, що разом з вимогами навчальної діяльності та тренувальним процесом проявляються у домінування третьої фази «вигорання». Це свідчить про те, що у більшості студентів, а саме 60,7% від загальної кількості досліджуваних, спостерігається психофізична перевтома, спустошеність, нівелюванням власних досягнень, порушення міжособистісних комунікацій, розвиток а іноді навіть психосоматичних розладів.

Вище наведені результати графічно представлені на малюнку 1.



Мал. 1. Порівняльні показники прояву емоційного вигорання студентів які здобувають спеціальність фізична культура і спорт до і після початку війни.

Для того, щоб більш конкретно розібратись в тому, які ж з симптомів певних фаз емоційного вигорання домінують у студентів в мирний час, а які симптоми стали домінуючими під час війни, треба порівняти показники по всім симптомам.

Таблиця 3

Прояв симптомів «емоційного вигорання» студентів спеціальності фізична культура і спорт

№	Симптом «емоційного вигорання»	1 вибірка	2 вибірка
1.	Переживання психотравмуючих обставин	10,2	52,3
2.	Незадоволеність собою	50,4	23,2
3.	„Загнаність у кут”	1,2	32,1
4.	Тривога і депресія	6,3	19,8
5.	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	23,6	12,4
6.	Емоційно-моральна дезорієнтація	1,0	17,5
7.	Розширення сфери економії емоцій	2,4	19,5
8.	Редукція навчальних обов'язків	15,8	12,6
9.	Емоційний дефіцит	5,1	3,1
10.	Емоційне відчуження	11,1	38,2
11.	Особистісне відчуження (деперсоналізація)	2,6	27,6
12.	Психосоматичні та психовегетативні порушення	1,1	15,7

Отже, основним симптомом який проявлявся у студентів спеціальності фізична культура до війни був симптом першої фази «напруження» «незадоволеність собою» (50,4). На другому місці йде симптом фази «резистентності» «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» (23,6%). Судячи з цих двох симптомів, можемо зробити висновок, що студентів, як і всіх пересічних юнаків, до війни турбували такі справи як сприйняття себе, незадоволеність певними аспектами своєї особистості, вони вибірково та імпульсивно реагували на певні подразники, що є типовим і нормальним для молодих людей їх віку. А також, це говорить про те, що у студентської молоді яка здобуває спортивну спеціальність адаптаційні механізми працюють вірно. Тобто, основна напруга припадає на фазу «напруги» де і спрацьовують захисні механізми, справляючись з цією напругою, і не допускаючи подальшого вигорання особистості.

Однак, після початку повномасштабного вторгнення ворога на територію України, і після того як молоді люди прожили певний час в умовах військового стану, вектор їх сприйняття та ступінь емоційного вигорання кардинально змінились. Після початку війни домінуючими стали такі симптоми фази «напруження» як «складне переживання психотравмуючих обставин» (52,3%) та «загнаність у кут» (32,1%). Та симптоми фази «виснаження», такі як «емоційне відчуження» (38,2%) та «особистісне відчуження (деперсоналізація)». Високі показники фази напруження та виснаження говорять про те, що стресовий вплив діє на первинні адаптаційні ресурси виснажуючи їх. А саме, гостро проявляється переживання психотравмуючих обставин, та відчуття незворотності і загнаності в кут, страху. Ці відчуття є елементами процесу адаптації. Після зазначеного вище, у молодих студентів-спортсменів одразу розгортаються процеси фази «виснаження», минаючи фазу «резистентності». Це проявляється в замкнутості, зниженні контактності, схильності до самотності та деперсоналізації. Що є вже близьким до критичних станів переживання стресогенних подій. Роблячи висновки з отриманих даних, можемо констатувати що під час війни навантаження на фазу «напруження» стає ще сильнішим, і адаптаційні механізми не справляються з ним. Результатом чого, стає суттєве збільшення показників фази «виснаження» в якій відбуваються вже психофізіологічні процеси, і на якій, людина потребує підтримки та психологічного супроводу.

Отже, підсумовуючи отримані данні, можна зробити висновки, що навчання та тренування в умовах військового стану стало виключно стресогенним для юних студентів-спортсменів. Спочатку зі стресом боряться адаптаційні системи організму, а після того як вони починають не витримувати перестрибуючи фазу «резистентності» психіка юних студентів одразу переходить до виснаження.

Звідси, можна констатувати, що в сучасних реаліях військового часу, студенти які навчаються на спеціальності фізична культура і спорт потребують психологічної підтримки та якісних практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Висновки. Емоційне вигорання студента в навчальній діяльності може виникати із-за невідповідності між особистістю й запропонованими до неї вимогами, тобто, високе навантаження студентів, відсутність або недолік підтримки з боку викладачів, неможливість впливати на прийняття рішень, монотонна учбова діяльність, відсутність відпочинку й інтересів поза навчанням.

Нестабільний, зокрема, у військово-політичному аспекті, світ спричинив актуальність вивчення такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни, або в час війни та реакція на нього організму людини. Особливо вразливими щодо його впливу соціально-демографічними категоріями є студентська молодь, додатковим навантаженням для яких є тренувальний процес під час навчання. Згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, до початку війни в Україні студентська молодь найбільшою мірою переживає стрес стандартного характеру, який пов'язаний із сприйняттям власної особистості та пошуком свого місця в соціумі. Студентська молодь успішно справляється з таким видом стресу. На протигагу показникам довоєнного життя, після 8 місяців повномасштабних бойових дій на території України, вплив стресогенних факторів зміщує свій вектор, та починає впливати на більш глибокі структури психіки студентів, що спричиняє їх емоційне вигорання та психологічне виснаження.

Перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо порівняльне вивчення вікових, гендерних та інших соціально-демографічних аспектів переживання стресу студентською молоддю в умовах війни.

Література:

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання/Автореферат - К.: 2004. – 20 с.
4. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини / В. П. Булах // Медсестринство. –2014. – № 3. – С. 10–15.
5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
6. Мирошніченко В.О.(2022). Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти. Дисертація Національного університету біоресурсів і природокористування України Професійна освіта, 2022. С. 70.
7. Новікова, Л. (2021). Стресові ситуації в житті українців. Взято з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Помиткіна Л., Т. Ковалькова // Український науковий вісник: Соціальна психологія. – К: Український центр політичного менеджменту, 2008. – № 6 (32). – С. 94-101.
9. Савелюк Н.М. Переживання стресу під час війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. 2022. РДГУ, №18.

Reference

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Bulatevych N.M. Syndrome of emotional burnout/Abstract - K.: 2004. – 20 p.
4. Bulak V. P. Stress and its influence on the human body / V. P. Bulak // *Nursing*. -2014. – No. 3. – P. 10–15.
5. *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*. 2022. Special issue. P. 128–136.
6. Myroshnichenko V.O. (2022). Formation of students' motivation for physical education in the educational process of agricultural institutions of higher education. Dissertation of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine Professional Education, 2022. P. 70.
7. Novikova, L. (2021). Stressful situations in the life of Ukrainians. Taken from <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Pomytkina L. The problem of emotional burnout of students / Pomytkina L., T. Kovalkova // *Ukrainian scientific bulletin: Social psychology*. - K: Ukrainian Center for Political Management, 2008. - No. 6 (32). - C. 94-101.
9. Savelyuk N.M. Experiencing stress during the war: the experience of Ukrainian students. *Psychology: reality and prospects*. Collection of scientific works. 2022. RDSU, No. 18.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).36
УДК 378.018.43:796.012

Черевко С. В.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дорош В. А.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Лутасва Н. В.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Умеренко В. Л.*
*викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Черевко А. Д.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання та
спеціальної підготовки Університет митної справи та фінансів*

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Автори статті зібрали та проаналізували матеріали наукових робіт, в яких досліджуються проблеми організації навчального процесу з дисципліни Фізичне виховання, розглядаються питання формування рухових умінь і навичок та їх зв'язок з рівнем фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Глобальні перетворення в сферах розвитку наукових, правових, програмно-нормативних основ освітньої системи в Україні мають за мету створення освітнього простору, орієнтованого на самовиховання, саморозвиток і самовдосконалення людини. Діяльність в процесі навчання новим руховим діям має особливий прикладний учбово-