

Forces of Ukraine for pedagogical facilitation in the system of postgraduate education]: Candidate's thesis: 13.00.04. Khmelnytskyi. 314 s. [Ukrainian].

10. Pro natsionalnu bezpeku Ukrainy: Zakon Ukrainy vid 21 chervnia 2018 roku № 2469-VIII [On the national security of Ukraine: Law of Ukraine dated June 21, 2018 No. 2469-VIII]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (data zvernennia: 15.05.2022). Zakon Ukrainy «Pro natsionalnu bezpeku Ukrainy» № 2469-VIII [Law of Ukraine about the national security of Ukraine activity no. 2469-VIII]. (June 21, 2018). Retrieved from URL: [http://search.ligazon.gov.ua/\\_doc2.nsf/link1/T182469.html](http://search.ligazon.gov.ua/_doc2.nsf/link1/T182469.html) (accessed 15 May 2022) [Ukrainian].

11. Reforma spetsialnoi osvity v sektori bezpeky ta oborony: yakykh zmin ochi kuvaty [Special education reform in the security and defense sector: what changes to expect]. Retrieved from URL: <https://armyinform.com.ua/2021/02/16/reforma-speczialnoyi-osvity-v-sektori-bezpeky-ta-oborony-yakyh-zmin-ochikuvaty/> (accessed 07 May 2022) [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)  
УДК 796.322.088

**Бондар А. А.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6051-1898>

**Головкіна В. В.,**  
доктор філософії з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>

**Колос О. А.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2128-6514>

**Дусь С. В.,**  
старший викладач кафедри спортивної медицини,  
фізичного виховання та реабілітації  
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9805-8301>

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ЗВО

У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентської молоді у воєнний час у ЗВО. Завдяки використаним нами методів дослідження, таких як: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 60 студентів чоловічої статі віком 17-18 років I курсу, які навчаються на денній формі навчання. Нами були отримані данні та проведений порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних який дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційний стан.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, психоемоційний стан, студенти.

**Bondar Anna, Dus Sergey, Kolos Olena, Holovkina Viktoriia. Influence of physical students on the psycho-emotional state of students in higher education institutions.** The article analyzes modern approaches to determining the impact of physical activity on the psycho-emotional state of student youth in wartime. Thanks to the research methods we used, such as: the meta-analysis method, methods for determining the psycho-emotional state, questionnaires, methods of mathematical statistics. We obtained and analyzed data on various psychological states of students. 60 male students aged 17-18 years of the first year, who study full-time, participated in the research. They were divided into control and experimental groups of 30 people each. We conducted a comparative analysis of the psycho-emotional state of the subjects, which allowed us to determine that students who belonged to the control group have better indicators: stress resistance differs at a low (CG-18%, EG-7%) and high (CG-6%, EG-13%) level, anxiety has a difference at a low level in the control group, the indicators are 7% higher than in the experimental one, the obtained data on the level of general psychological well-being differ at a high level in the control group, this indicator is 11% higher than in the experimental one. Judging by the data obtained, it can be concluded that students in the control group who are more often involved in physical activity have a more stable psycho-emotional state.

**Key words:** physical activity, psycho-emotional state, students.

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення самим актуальним питанням стає психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема [1, с. 26]. Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3, с. 88]. Студенти є особливо вразливою групою з психологічної точки зору через високі академічні вимоги, соціальний тиск, стрес та інші фактори, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [5, с. 89].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденнішніх реаліях зазнало значних змін [4, с. 88]. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету [6, с. 89]. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому.

Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішення щодо залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичним вихованням на заняттях згідно з робочою програмою один або два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [2, с. 35].

Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [7, с. 247]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [7, с. 135].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [10, с. 203]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [9, с. 133].

**Мета статті.** Визначити вплив фізичних навантажень на психологічний стан студентів у воєнний час у ЗВО.

**Методи дослідження.** Для проведення даного дослідження нами використовувались такі методи дослідження: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики.

Для визначення психоемоційного стану студентів (потягом останнього місяця) нами використовувались такі методики:

- PSS-10 – стандартна методика яка використовується для визначення рівня стресу (складається з 10 питань);
- Шкала STAI – дозволяє оцінити рівень тривожності (включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю));
- Шкала GHQ – за допомогою якої ми змогли визначити показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій.

У дослідженнях взяли участь 60 студентів чоловічої статі віком 17-18 років I курсу, які навчаються на денній формі навчання. Вони були розділені на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ) по 30 чоловік. До контрольної групи належали студенти які займалися ігровими видами спорту у секціях з волейболу та баскетболу 2 рази на тиждень. а до експериментальної групи відносились студенти які відвідували заняття з фізичного виховання 1 раз на тиждень.

**Виклад основного матеріалу.** Для порівняльного аналізу психоемоційного стану студенти контрольної та експериментальної груп пройшли анкетування по всім запропонованих нами методиках, за результатами яких ми отримали середньостатистичні показники по групам у відсотках представлені на рис. 1 та рис. 2.

Порівнюючи рівень стресу за методикою PSS-10 ми можемо спостерігати, що у контрольній та експериментальній групах різняться показники у низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні. Ця методика допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями більш стресостійкі до різних життєвих ситуацій.

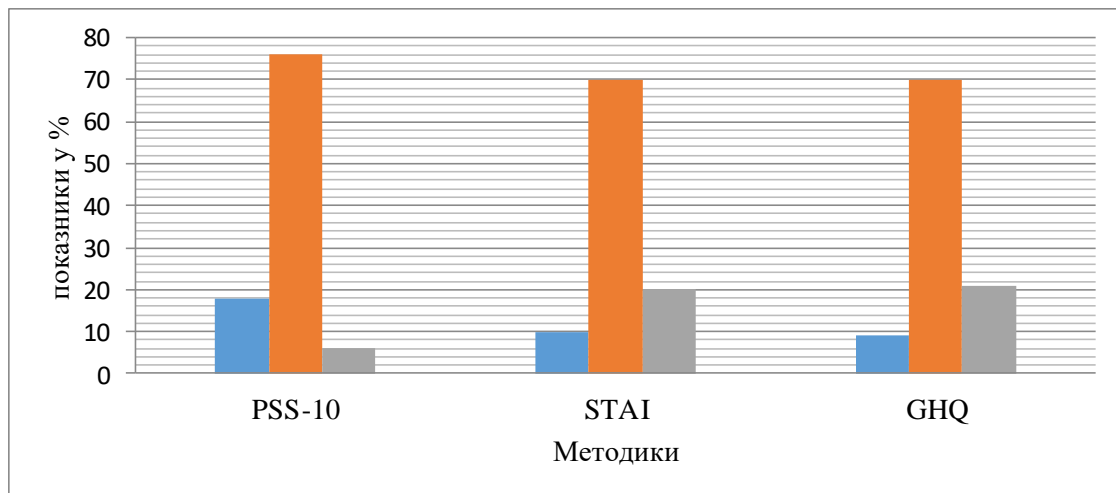
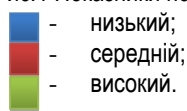


Рис.1 Показники психоемоційного стану контрольної групи:



Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. Отримані нами показники вказують на досить високий рівень тривожності у обох групах на що вказують показники середньою та високою рівня на рис. 1 та рис. 2, але мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній.

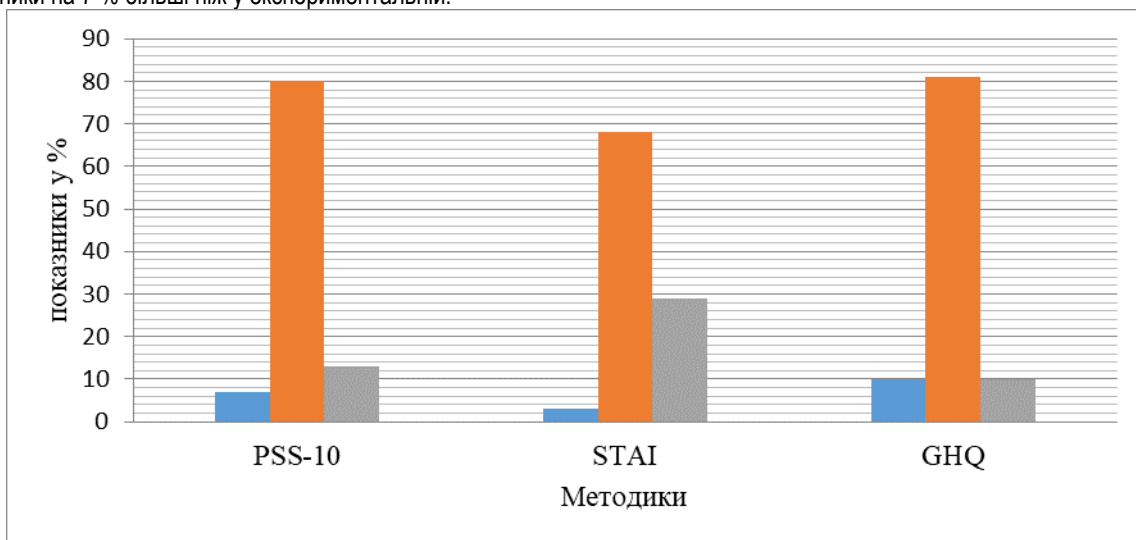
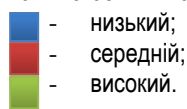


Рис.2 Показники психоемоційного стану експериментальної групи:



Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо). Судячи з отриманих даних ми бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавлені у своїй особистості та мають жагу до життя.

**Висновок.** Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити

висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробити програму занять для студентів експериментальної групи та перевірити їх психологічний стан.

#### Література

1. Ареф'єва Л.П. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. / Л.П. Ареф'єва, О.В. Плющакова, В.І. Ганчева, В.І. Гончаренко та інші / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 26-29.
2. Бондар А. А. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. / А.А.Бондар, О.І. Підлужняк, С.В.Дусь, Д.Г. Кулик / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2023. – Випуск (7(167)), – С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
3. Бондар А.А. Удосконалення технічної підготовленості студенток-баскетболісток у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 4(149) – С. 35-38.
4. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. / О. Козуб / Психологічний вісник. – 2020. – Вип. 6(45). – С. 88-93.
5. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. / Л.А. Конова / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 6. – С. 80-83.
6. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. / Л. Лисенко / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 2(59). – С. 89-95.
7. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. / С. Перекопський, О. Порохненко / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – Випуск № 3 (57). – С. 246-253.
8. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. / О. Петренко / Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 42(1). – С. 169-175.
9. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. / В. Стадник / Інноватика у вихованні. – 2022. – Випуск 16. – С. 132-139.
10. Ядвіга Ю.П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. / Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейников, Г.С. Петров, С.Б. Коваль, О.К. Дудник / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 12. – С. 202-204.

#### References

- 1.Aref'yeva L.P., Plyushchakova O.V., Hancheva V.I., Honcharenko V.I. (2021). The influence of sports games on the psychophysical condition of students. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury*. Kyiv, 11 (143) 21. P. 26-29.
- 2.Bondar A.A., Dus S.V., Kolos O.A. (2022). Improving the technical preparation of female basketball students in non-major higher education institutions. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury*. Kyiv, 4(149). P. 35-38.
- 3.Kozub O. (2020). The influence of regular sports on the psychological state of students. *Psykhohichnyy visnyk*. 6(45). P. 88-93.
- 4.Konova L.A. (2009). Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 6. P. 80-83.
- 5.Lysenko L. (2019). The influence of sports on the psychological state of students with different levels of physical activity. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. 2(59). P. 89-95.
- 6.Perekopsky S., Porokhnenko O. (2016). The influence of motor activity on the emotional state of students. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*. № 3 (57). P. 246-253.
- 7.Petrenko O. (2019). The influence of physical activity on the emotional state of students. *Naukovyy visnyk L'vivskoho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykhohihiya*. 42(1). P. 169-175.
- 8.Stadnyk V. (2022). Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in the conditions of martial law. *Innovatyka u vykhovanni*. 16. P. 132-139.
- 9.Yadviga Yu.P., Korobeynikov G.V., Petrov G.S., Koval S.B., Dudnyk O.K. (2009). The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of a university of economic specialties in modern conditions of study. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 12. P. 202-204.