

УДК 796.1–053.67

**POSITIVE IMPACT OF SPORTS AND GAME ACTIVITIES ON THE  
PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF  
THE MILITARY STATE**

**ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Shkondia V.V. / Шкондя В.В.**

ORCID 0000-0003-0252-4951

**Rogal I. V. / Рогаль І.В.**

ORCID 0000-0001-6670-9117

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,  
Vinnitsia, Soborna, 87*

*Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного  
університету, м. Вінниця, Соборна, 87*

**Chkhan A. A. / Чхань А.А.**

ORCID 0009-0006-4725-7024

*Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia, Khmelnytske shose, 95*

*Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95*

**Анотація.** В даній науковій статті досліджується вплив спортивно-ігрової діяльності на психологічний стан студентів, що займаються на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти під час військового стану в Україні. Дослідження звертає увагу на вивчення аспектів стресостійкості та на психологічне благополуччя учасників. Отримані результати моніторингу дозволять зрозуміти, як спортивна активність впливає на психологічне здоров'я студентської молоді у стресових умовах військового стану, зокрема підвищуючи їх стресостійкість та покращуючи загальний психологічний стан.

**Ключові слова:** спортивно-ігрова діяльність, психологічний стан, психологічне благополуччя, стресостійкість, фізичне виховання, військовий стан.

**Abstract.** This research article investigates the impact of sports and game activities on the psychological state of students engaged in physical education classes in higher education institutions during martial law in Ukraine. The research focuses on the study of aspects of stress resistance and the psychological well-being of participants. The results of the monitoring will allow us to understand how sports activity affects the psychological health of students under stressful conditions of martial law, in particular by increasing their stress resistance and improving their overall psychological state.

**Keywords:** sports and game activity, psychological state, psychological well-being, stress resistance, physical education, military status.

**Вступ.** Умови військового конфлікту не лише створюють фізичний та психологічний стрес для студентів вищих навчальних закладів, але породжують нові та унікальні виклики для їхнього фізичного здоров'я. Проблемою є недостатнє розуміння як військовий стан впливає на студентів зі сторони фізичної активності та як це можна підтримати та зміцнити.

Рухова активність - невід'ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Вирішуючи проблему активізації і позитивного відношення студентів до занять по фізичному вихованню у вузі, багатьма авторами шукаються шляхи організаційного реформування діяльності та розробка фізкультурнооздоровчих програм [5].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоdnішніх реаліях зазнало значних змін. 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. Адаже, 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 [4].

Вчені зазначають, що спорт є одним із найважливіших засобів досягнення соціального розвитку в сучасному суспільстві, засобом виховання духу співпраці у членів суспільства. Це підвищує почуття згуртованості серед членів суспільства, особливо серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). За даними вчених спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Футбол, баскетбол, волейбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для хлопців, які відіграють велику виховну роль у виробленні навиків командної гри. Заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності

та сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентської молоді. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану студентів [6].

**Основний текст.** Актуальність даного дослідження полягає у необхідності визначення впливу спортивно-ігрової діяльності на психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час військового стану. Конкретні аспекти, які варто вивчити, включають зміни у рівні стресостійкості, загального психологічного благополуччя та соціальної адаптації студентів під час військових дій. Проблема також полягає у тому, щоб визначити, чи можуть спортивні ігри служити ефективним інструментом для підвищення психологічної стійкості та загального самопочуття студентів в умовах нестабільного стану країни.

Дослідження також передбачає необхідність вивчення взаємозв'язку між спортивною активністю, психологічним станом студентів та їх здатністю до ефективної адаптації до стресових умов, які викликані військовим конфліктом у країні. Крім того, важливо розглянути вплив спортивної діяльності на взаємодію та підтримку між студентською спільнотою в умовах загострення конфлікту, щоб визначити її роль у забезпеченні психологічної підтримки та формування позитивного психологічного клімату.

Для реалізації мети нашого дослідження, а саме, визначення впливу спортивних ігор на психологічний стан студентів закладів вищої освіти в умовах військового стану, нами було сформований наступний експеримент. Метою якого стало вивчення змін у рівні стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя після участі респондентів у систематичних заняттях з фізичного виховання за створеною нами спортивно-ігровою програмою.

Взяти участь у експерименті було запропоновано студентам денної форми навчання Вінницького торговельно – економічного інституту ДТЕУ, які виявили бажання займатись спортивними іграми на початку навчального року, у кількості 12 хлопців та 12 дівчат.

На першому етапі дослідження усім респондентам було запропоновано пройти анкетування, яке дасть змогу визначити рівень стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя до початку їх систематичного відвідування занять та повноцінної участі у тренувальному процесі за запропонованою програмою.

Для визначення рівня стресу нами була обрана стандартна методика, яка є однією з найбільш використовуваних шкал для вимірювання сприйняття стресу PSS-10. Вона складається з 10 запитань, що оцінюють, на скільки ситуації у житті оцінюються як непередбачувані, непередбачені та надзвичайні. Респондентам запропоновано оцінити свої відчуття за останній місяць на шкалі від 0 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Після обробки відповідей сума балів на всіх питаннях дає загальний показник стресу. За даним опитуванням нами отримані наступні результати, лише 18% мають низький рівень стресу, 76% помірний та 6% високий.

Оцінка рівня тривожності була проведена за шкалою STAI, яка використовується для вимірювання рівня тривожності у різних контекстах: поточний стан тривожності та загальна тривожність як особистісна характеристика. Кожен з блоків включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Отримані показники ситуативної тривожності були наступними: жоден з опитаних не має низького рівня, помірний рівень визначено у 61%, високий у 39% студентів. Показники особистісної тривожності є такими: 6% - низький, 49% - помірний, 45% - високий.

За допомогою шкали загального психологічного благополуччя GHQ, було визначено показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, 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) протягом останнього періоду (за останній місяць). Високий рівень психологічного благополуччя мають 21% опитаних, у

70% рівень відповідає середньому, 9% мають низький рівень даного показника.

Впродовж трьох місяців студентам було запропоновано двічі на тиждень відвідувати тренувальні заняття, до того ж не було розподілу за статтю.

Розроблена спеціально тренувальна програма включала у себе:

1. Комплекси вправ для розминки на місці: стретчинг, стретчинг у парах, розтягування з використанням елементів пілатесу.

2. Різні види бігових вправ, прискорення та прискорення з різних вихідних положень.

3. Різні види рухливих ігор, для підвищення емоційного стану.

4. Вправи з м'ячами у парах, трійках тощо для покращення технічних елементів.

5. Вправи з м'ячами з використанням різних елементів різних ігрових видів спорту, а також із виконанням поставлених завдань, що дозволяло застосовувати змагальний метод.

6. Застосування ігрового методу включало у себе класичний волейбол, класичний баскетбол, класичний футбол у визначених межах майданчика, міні - турніри під час одного тренування.

7. Проведення змагань між навчальними факультетами.

8. Вправи для розслаблення м'язів після тренування, різноманітні дихальні техніки для зняття стресу та покращення емоційного стану.

Наприкінці встановленого терміну респондентам було запропоновано повторно пройти тестування згідно попередньо використаних методик. Показник рівня сприйняття стресу PSS став наступним: низький рівень показали 36% опитаних, помірний рівень – 61%, високий – 3%.

Рівень ситуативної тривожності змінився наступним чином: низький рівень мають 21% респондентів, 67% мають помірний рівень, 12% - високий. Зміни у рівні особистої тривожності є такими: низький рівень показали 31% студентів, помірний рівень спостерігався у 48%, високий – 21%.

Опитувальник для визначення психологічного благополуччя показав, що високий його рівень мають 45% опитаних, середній – 55%.

**Висновки.** Результати нашого дослідження вказують на позитивний вплив спортивно-ігрової діяльності на психологічний стан студентів ЗВО в умовах військового стану. Після участі у програмі тренувань впродовж 12 тижнів, учасники виявили покращення показників стресостійкості, зниження рівня тривожності, а також підвищення загального психологічного благополуччя.

Зокрема, результати показали значне зниження рівня стресу, яке безпосередньо свідчить про ефективність фізичної активності, у зменшенні впливу стресорів на студентську громаду в умовах, у яких перебуває сучасна молодь нашої держави. Також відзначилось покращення загального самопочуття та емоційного стану учасників програми.

Отже, наші результати підтверджують важливість і переваги регулярної фізичної активності для підвищення психологічного благополуччя та стресостійкості. Дані висновки мають практичне значення для планування та реалізації програм з підтримки психологічного здоров'я студентів у стресових ситуаціях.

#### Література:

1. Рогаль І., Столярик В., Чхань А., Шкондя В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 2(174), С. 163-166.

2. Войтенко, С., Рогаль, І. і Чхань, А. 2022. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 1(145) (Січ 2022), 31-34.

3. Кужельний А., Головіна С., Шкондя В., Давидов О. Навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проведення тестувань рухової підготовленості. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління

персоналом. Педагогічні науки. 2023. № 6(59). С. 18-23. DOI: <https://doi.org/10.32689/maur.ped.2023.6.3>

4. Підситков І. В. Позитивний вплив занять з фізичного виховання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану в Україні / І. В. Підситков // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2023. – С. 301-303.

5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. №12. С. 202 – 204.

6. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 6, 113-117.

7. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi: 10.7752/jpes.2016.03159

Стаття відправлена: 17.05.2024 р.

© Шкондя В.В., Рогаль І. В., Чхань А.А.