DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).11

Гамалій В.В.,
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-8389-0832
Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0001-6051-1898
Колос О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0003-2128-6514
Дусь С. В.,
старший викладач кафедри спортивної медицини,
фізичного виховання та реабілітації
Вінницькій національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0002-9805-8301

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НЕ ПРОФІЛЬНИХ ЗВО

У статті проаналізовано вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у воєнний час у не профільних ЗВО. Нами був проведений формуючий експеримент який дозволив визначити вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів контрольної та експериментальної груп. На початку експерименту студенти не мали статистично достовірних відмінностей по всім показникам які перевірялись. Протягом 4 тижнів контрольна група займалась фізичним вихованням по загальноприйнятій програмі 1 раз на тиждень, а експериментальна 2 рази на тиждень. В кінці експерименту у контрольній групі не було виявлено змін у психоемоційному стані та фізичній підготовці. На відміну від студентів експериментальної групи, які мали зміни по всім показникам. Судячи з отриманих нами даних під час формуючого експерименту можна зробити висновки, що у студентів експериментальної групи за рахунок збільшення годин занять з фізичного виховання на тиждень покращились показники фізичної підготовки та психоемоційного стану, що вказує на пряму залежність цих показників один від одного.

Ключові слова: *фізична підготовка, психоемоційний стан, студенти.*

Gamaliy V.V., Bondar A. A., Kolos O.A, Dus S. V. Stabilization of the psycho-emotional state of students by means of physical education in non-professional institutions of higher education. *The article analyzes the impact of physical activity on the psycho-emotional state of students in wartime in higher education institutions. 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. 60 male students aged 17-18 years of the first year of full-time study took part in the research. The formative experiment we conducted allowed us to determine the impact of physical activity on the psycho-emotional state of students in the control and experimental groups. At the beginning of the experiment, students did not have statistically significant differences in all indicators that were tested. For 4 weeks, the control group was engaged in physical education according to the generally accepted program 1 time per week, and the experimental group 2 times per week. At the end of the experiment, no changes were found in the psycho-emotional state and physical training in the control group. Unlike students in the experimental group, who had changes in all indicators. Judging by the data we obtained during the formative experiment, we can conclude that the students in the experimental group improved their physical fitness and psycho-emotional state by increasing the number of hours of physical education classes per week, which indicates a direct dependence of these indicators on each other.*

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

Постановка проблеми. В умовах війни актуальним питаням стає психоемоційний стан людей та студентської молоді зокрема [1, с. 26]. 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. 133].

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 [4, с. 159]. 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 [2, с. 35].

Мета статті. Визначити взаємозв'язок фізичних навантажень та психоемоційного стану студентів у воєнний час у непрофільних ЗВО.

Методи дослідження. Для отримання кількісних даних та проведення аналізу впливу фізичного навантаження на психоемоційний стан студентів 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.

Для отримання показників фізичної підготовки студенти здавали контрольні нормативи відповідно до робочої програми з фізичного виховання, такі як: біг 100 м за проміжок часу, човниковий біг 4х9м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину. Проведена систематизація результатів дослідження, аналіз даних отриманих в процесі проведення досліджень.

Виклад основного матеріалу. У констатуючому експерименті взяли участь 60 студентів чоловічої статті віком 17-18 років І курсу, які навчаються на денній формі навчання. Вони були розділенні на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ) по 30 чоловік. До контрольної групи належали студенти які займались 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.

Проведений нами констатуючий експеримент дозволив виявити різницю у психоемоційному стані досліджуваних. 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 контрольні групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній [3, с. 64-67].

Для отримання показників фізичної підготовки студенти здавали контрольні нормативи відповідно до робочої програми з фізичного виховання. Перевірка швидкості здійснювалась нами за рахунок контрольного нормативу «біг на 100 м» за проміжок часу, за результатами середні показники по групах КГ – 13,7 с у ЕГ-14,2. Студенти контрольної групи мають показники на 0,4 с кращі, що вказує на те що вони більш швидкі ніж студенти експериментальної групи.

За рахунок контрольного нормативу «човниковий біг 4х9 м», нами перевірялась спритність. За результатами у студентів контрольної групи час долання дистанції на 0,5 с кращі ніж у експериментальної групи. Така фізична якість як сила перевірялась нами за рахунок контрольного нормативу «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», аналізуючи ми бачимо що результати мають достовірні відмінності, у контрольній групі показники на 7 разів більші ніж у порівняльної групи. Контрольний норматив «стрибок у довжину з місця» вказав на кращі показники взривної сили у студентів контрольної групи.

Отриманні данні під час констатуючого експерименту дозволили визначити кількісні данні у двох групах та проаналізувати їх. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан та вищі показники фізичної підготовки.

З цілю покращення та перевірки впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів, які в попередньому дослідженні належали до експериментальної групи, нами був проведений формуючий експеримент в якому взяли участь 30 студентів, які відвідували заняття з фізичного виховання 1 раз на тиждень. В ході експерименту вони були поділені на дві групи контрольну та експериментальну по 15 чоловік. На початку експерименту в групах не було виявлено статистично достовірних відмінностей у психоемоційному та фізичному станах. Контрольна група займалась фізичним вихованням по загальноприйнятій програмі 1 раз на тиждень, а експериментальна 2 рази на тиждень протягом 4 тижнів.

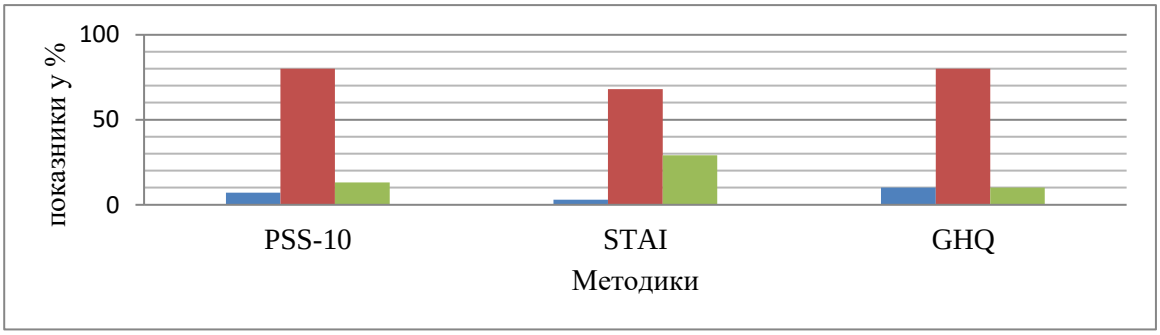


Рис.1 Показники психоемоційного стану експериментальної групи на початку формуючого експерименту:
- низький;
- середній;
- високий.

Порівняльний аналіз психоемоційного стану та фізичної підготовки студентів контрольної та експериментальної групи на початку та у кінці формуючого експерименту виявив, що середньостатистичні данні у студентів контрольної групи не мали значних змін на відміну від студентів експериментальної групи (рис. 1, рис. 2).

Порівняльний аналіз даних отриманих нами за методикою PSS-10, яка визначає рівень стресу, ми можемо спостерігати що у експериментальній групі різняться показники на початку та у кінці експерименту: на низькому рівні збільшились на 7%, на середньому зменшились на 4% , а на високому зменшились на 3% (рис. 1, рис. 2).

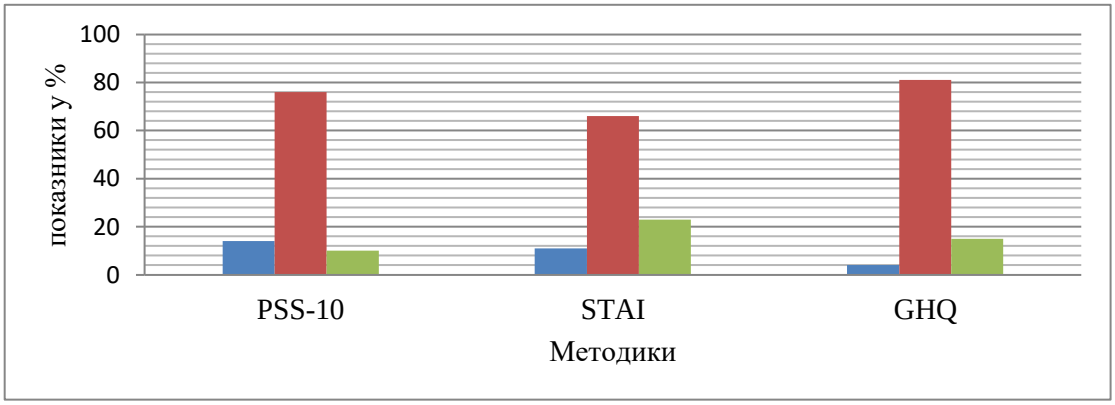


Рис.2 Показники психоемоційного стану експериментальної групи на початку формуючого експерименту:
- низький;
- середній;
- високий.

Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. У експериментальній групі також є зміни по даним отриманих нами на початку та в кінці експерименту: на низькому рівні збільшились на 8%, на середньому зменшились на 4% , а на високому зменшились на 4% (рис. 1, рис. 2).

Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться у експериментальній групі на початку та в кінці експерименту: на низькому рівні зменшились на 6%, на середньому збільшились на 1% , а на високому збільшились на 5% (рис. 1, рис. 2). Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій.

Отриманні середньостатистичні данні кількісних характеристик фізичної підготовки студентів експериментальної групи на початку та в кінці формуючого експерименту також мали покращення, що вказує на підвищення показників фізичної підготовки студентів рис.3.

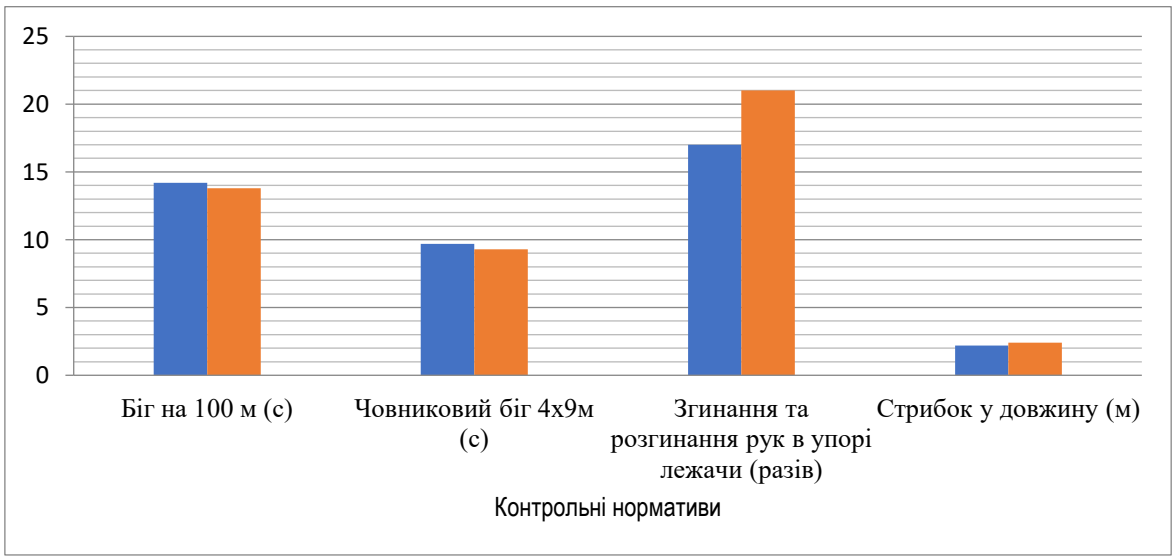


Рис. 3 Показники фізичної підготовки студентів експериментальної групи під час формуючого експерименту:
- початок експерименту;

- кінець експерименту

Показник швидкості, перевірка якого здійснювалась нами за рахунок контрольного нормативу «біг на 100 м» за проміжок часу, за результатами в кінці експерименту зменшився на 0,4 с. За рахунок контрольного нормативу «човниковий біг 4х9 м», нами перевірялась спритність, отриманні данні в кінці експерименту також зменшились на 0,4 с. Така фізична якість як сила перевірялась нами за рахунок контрольного нормативу «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», у студентів експериментальної групи в кінці експерименту показник покращився на 4 рази. Контрольний норматив «стрибок у довжину з місця», який визначав показники взривної сили, також покращився в кінці на 0,2 м у студентів експериментальної групи.

Висновок. Проведений нами формуючий експеримент дозволив визначити вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів контрольної та експериментальної груп. На початку експерименту студенти не мали статистично достовірних відмінностей по всім показникам які перевірялись. Протягом 4 тижнів контрольна група займалась фізичним вихованням по загальноприйнятій програмі 1 раз на тиждень, а експериментальна 2 рази на тиждень. В кінці експерименту у контрольній групі не було виявлено змін у психоемоційному стані та фізичній підготовці. На відміну від студентів експериментальної групи, які мали зміни по всім показникам. Судячи з отриманих нами даних під час формуючого експерименту можна зробити висновки, що у студентів експериментальної групи за рахунок збільшення годин занять з фізичного виховання на тиждень покращились показники фізичної підготовки та психоемоційного стану, що вказує на пряму залежність цих показників один від одного.

Література

1.Арефьєва Л.П. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. / Л.П. Арефьєва, 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. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).06

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

3.Бондар А.А. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. / А.А. Бондар, В.В. Головкіна, О.А. Колос, С.В. Дусь / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2024. – Випуск 12 (185). – С. 64-67. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11

4.Рогаль І. Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів ЗВО в умовах військового стану в Україні. / І. Рогаль, В. Столярик, А. Чхань, В. Шкондя / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. –2024. – Випуск 5 (178). – С. 158-162. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32

5.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. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488

References

1.Aref'yeva, L.P., Plyushchakova, O.V., Hancheva, V.I., Honcharenko, V.I. (2021). Vplyv zaniat sportyvnymy ihramy na psykhofizychnyi stan studentiv. [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. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).06 [in Ukrainian].

2.0Bondar, A.A., Pidluzhnyak, O.I., Dus, S.V., Kulyk, D.G. (2023). Suchasni pidkhody do vyznachennia vplyvu fizychnykh navantazhen na psykholohichne zdorovia studentskoi molodi u voiennyi chas [Modern approaches to determining the impact of physical activity on the psychological health of student youth during wartime] Scientific Journal. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. (7(167). P. 34-36. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06 [in Ukrainian].

3.Bondar, A.A., Golovkina, V.V., Kolos, O.A., Dus, S.V. (2024). Vplyv fizychnykh navantazhen na psykhoemotsiinyi stan studentiv u ZVO [The influence of physical activity on the psycho-emotional state of students in higher education institutions]. Scientific Journal. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. 12 (185). P. 64-67. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11 [in Ukrainian].

4.Rogal,I., Stolyaryk V., Chkhan A., Shkondya V. (2024). Vplyv trenuvalnykh zaniat z voleibolu na psykholohichnyi stan studentiv ZVO v umovakh viiskovoho stanu v Ukraini [The influence of volleyball training sessions on the psychological state of students of higher educational institutions in conditions of military state in Ukraine]. Scientific Journal. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. 5 (178). P. 158-162. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32 [in Ukrainian].

6.Stadnyk, V. (2022). Pedahohichni osnovy psykholohichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. Innovatyka u vykhovanni. [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. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488 [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 06.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 15.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026