УДК 373.5:613.7:355.021
DOI https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.102.10

Первухіна С. М., Ківерник О. В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Постійний стрес через війну в Україні значно впливає на фізичну та психоемоційну активність студентів. В умовах обмежених можливостей для фізичних занять, відсутності спортивної інфраструктури та емоційного перенавантаження рухова активність студентів значно знизилася, що має негативні наслідки для здоров'я. Однак фізичні вправи можуть бути ефективним засобом боротьби зі стресом, сприяючи підтримці психічного та фізичного здоров'я. Заняття фізичним вихованням здатні знижувати рівень тривожності, покращувати настрій, зміцнювати організм і підтримувати працездатність навіть в умовах кризових ситуацій.

Значення фізичної активності для студентів в умовах війни, а також роль фізичного виховання в університетах, потребують додаткової уваги та досліджень. Відомо, що недостатність рухової активності призводить до детренованості організму, знижує опірність до захворювань та працездатність. Війна обмежила можливості для фізичних вправ через закриття спортивних майданчиків, залів та басейнів, а також через відсутність регулярних тренувань, що стали менш доступними через складні зовнішні умови. Проте більшість студентів зберігають мотивацію до фізичної активності, хоча її регулярність значно знизилася.

Зниження рівня рухової активності негативно впливає на психоемоційний стан, що може призвести до порушень сну, дратівливості та зниження здатності до концентрації. Важливо зазначити, що навіть за відсутності спортивної інфраструктури підтримка фізичної активності через самостійні тренування, онлайн-заняття та адаптовані методики може бути ефективною альтернативою для студентів.

Адаптація фізичного виховання до умов війни вимагає створення нових форматів підтримки студентів, таких як онлайн-тренування і курси з техніки безпеки виконання фізичних вправ. Врахування індивідуальних особливостей студентів, доступу до ресурсів і фізичних можливостей є важливим для підтримки їх активності. Створення належних умов для фізичного виховання сприятиме збереженню фізичної активності серед студентської молоді, навіть в умовах військової кризи.

Ключові слова: *студенти, рухова активність, воєнний стан, фізичне виховання, здоров'я.*

Наразі українці перебувають під значним стресом через війну з Росією, оскільки постійно хвилюються за своє життя. Спорт і фізична культура відійшли на другий план через обставини війни, але фізична активність залишається важливою для підтримки здоров'я. Заняття спортом – це не лише шлях до здорового способу життя, а й основа для нормального існування, що відкриває нові можливості для розвитку фізичних і психологічних здібностей. Фізична активність позитивно впливає на настрій, знижуючи негативні емоції та створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Рухова активність є одним з ефективних способів боротьби з негативними емоціями, що виникають в умовах стресу. Стрес пригнічує роботу фізіологічних систем організму, однак фізична активність допомагає захистити його від негативних наслідків стресу, зміцнюючи здоров'я та покращуючи якість сну.

Останні дослідження, зокрема роботи Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П., показують важливість фізичної активності для підтримки здоров'я студентів під час війни. Автори акцентують увагу на тому, що фізичні вправи покращують фізичну підготовленість, знижують стрес і підвищують працездатність. Вони вважають, що фізичне виховання має стати ключовим елементом для підтримки психічної стійкості студентів в умовах війни.

Скидан І. В. та Гейченко С. П. вказують на роль фізичних навантажень у зниженні тривожності та депресії, що можуть виникати через стресові ситуації під час війни. Автори пропонують адаптацію методик фізичного виховання, зокрема через дистанційні заняття та самостійні тренування, орієнтуючись на зміцнення здоров'я та фізичну витривалість студентів.

Важливу роль в умовах обмеженої рухової активності відіграють самостійні заняття фізичними вправами. Як зазначає Столярик В. А., важливо розвивати адаптивні здібності студентів до змінних умов, наприклад, тренування в природних чи складних умовах.

Рогаль І. В., Столярик В. А. та Чхань А. А. провели моніторинг мотивації студентів до фізичної активності. Вони встановили, що, незважаючи на стрес, головними чинниками мотивації залишаються підтримка здоров'я та покращення психоемоційного стану, хоча рівень мотивації значно знижується через нестабільність війни.

Стадник В. акцентує на важливості тренувань із реабілітаційною спрямованістю, які допомагають студентам не лише фізично розвиватися, але й відновлювати психоемоційну рівновагу.

Незважаючи на значний прогрес у вивченні впливу воєнного стану на фізичну активність студентів, ця тематика залишається недостатньо вивченою і потребує подальших досліджень для глибшого розуміння специфіки організації фізичного виховання та мотиваційних аспектів у сучасних умовах.

Мета статті: вивчення впливу воєнного стану на рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів України, а також визначення ефективних підходів до підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я студентів в умовах обмежених можливостей для фізичних занять.

Працездатність студентів та їх успішність тісно пов’язані зі здоров'ям, яке залежить від способу життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності. Війна достатньо обмежила фізичну активність студентів. Через закриття спортивних та ігрових майданчиків, тренажерних залів, басейнів, багато людей відмовились від спорту задля власної безпеки.

Обмеження рухової активності, спричинені дистанційним навчанням та стресовими умовами війни, негативно позначаються на психоемоційному стані студентів. Фізичні вправи виявляються важливим засобом боротьби зі стресом, оскільки сприяють підтримці як психічного, так і фізичного здоров’я. В умовах воєнного стану рівень рухової активності студентів значно знизився через відсутність можливості для занять спортом і емоційного перенавантаження. Попри це, більшість студентів зберігають мотивацію до фізичних вправ, в основному з метою покращення здоров’я та підтримки фізичної форми, хоча заняття фізкультурою стали менш регулярними через зовнішні обставини. Стрес та психоемоційне виснаження суттєво впливають на їхню мотивацію до фізичної активності [6].

Війна, стрес та емоційні переживання стали вагомими чинниками, що вплинули на мотивацію студентської молоді до фізичних вправ. У цей період змінилась не тільки зовнішня ситуація, а й психологічний стан студентів, що суттєво позначилось на рівні їх фізичної активності. Навіть за наявності можливості займатися фізичними вправами, багато студентів стикаються з труднощами у збереженні мотивації до регулярних занять. Причиною цього стали стресові ситуації, емоційне виснаження, а також загальна нестабільність, пов’язана з війною. Це знижує рівень фізичної активності, незважаючи на можливість займатися фізкультурою. Однак, без належної підтримки, створення сприятливих умов для занять фізичним вихованням та мотиваційного стимулювання, рівень фізичної активності серед студентів може залишатись низьким [4].

Отже, в умовах воєнного конфлікту, де стрес та емоційне виснаження стали значущими чинниками, зниження фізичної активності серед студентської молоді, супроводжується негативними наслідками для психоемоційного стану, зокрема порушеннями сну, що вказує на необхідність комплексного підходу до підтримки здоров’я в умовах кризових ситуацій.

Під час активних бойових дій, ракетних обстрілів, авіаційних бомбардувань та вуличних боїв, що стали частими в багатьох населених пунктах, постраждали не тільки фізичні аспекти життя, але й психологічний стан населення. Однією з актуальних проблем, яку спричинила війна, є порушення сну серед цивільних осіб.

Сон є фізіологічним процесом, що характеризується зміною свідомості, зниженою м’язовою активністю та реакцією на навколишнє середовище. Під час сну людина проходить через дві основні стадії – повільний та швидкий сон, при цьому сновидіння найчастіше з’являються саме в період стадії швидкого сну. Існує кілька теорій, що пояснюють функцію сну, зокрема: виключення зайвих нейронних зв’язків, переробка та збереження інформації, а також регулювання роботи внутрішніх органів. Як нам вже відомо, що недостатність сну спричиняє значні порушення в роботі організму.

В умовах війни, коли стрес і моральне виснаження стали невід’ємною частиною життя, недостатність сну негативно позначається на якості життя. Підвищується рівень дратівливості, з’являються симптоми депресії, що призводять до зниження соціальної активності та погіршення загального самопочуття. Також відомо, що фізіологічний сон має важливе значення для зміцнення імунної системи. Однак, на жаль, неякісний сон може посилювати запальні процеси, що підвищує ризик розвитку хронічних захворювань.

Серед найбільш поширених порушень сну, які зустрічаються у людей, що пережили бойові дії, можна виділити безсоння, підвищену сонливість, порушення ритмів сну, сомнабулізм, синдром неспокійних ніг та нічні кошмари. Усі ці порушення мають серйозний вплив на психічне та фізіологічне здоров’я, і тому вимагають своєчасного втручання фахівців [1].

Перебування вдома протягом тривалого періоду часу може серйозно ускладнити підтримання фізичної активності. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров’я, благополуччя і якість життя.

В умовах війни більшість людей переживає значний стрес і занепокоєння щодо власного життя та життя своїх близьких. Для тих, хто перебуває в безпечному середовищі, фахівці рекомендують відновити фізичну активність, оскільки регулярні заняття спортом мають численні переваги для здоров’я.

З огляду на воєнний стан, що спостерігається в Україні, студенти вищих навчальних закладів зазнають значного стресу та емоційного навантаження через постійну загрозу війни, переживання за своє життя та життя близьких. Тому для збереження психоемоційного стану важливо відновити заняття фізичною активністю, оскільки регулярні фізичні вправи мають численні переваги для здоров’я студентів [2].

Фізична активність є важливим фактором профілактики стресу, вона сприяє поліпшенню настрою, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові та артеріального тиску. Окрім цього, регулярні фізичні навантаження зміцнюють м’язи, кістки та зв’язки, зменшують ризик травм, покращують гнучкість та спритність. Також фізична активність позитивно впливає на мозкову діяльність, підвищує постачання кисню до мозку, що є важливим для когнітивної активності студентів. Фізичні вправи стимулюють творчі здібності, що є важливим для навчального процесу в умовах дистанційного навчання та стресових ситуацій.

Навчальний процес в сучасних вищих навчальних закладах в умовах війни супроводжується високою емоційною та інтелектуальною навантаженістю, а також дефіцитом фізичної активності через гіпокінезію

та стресові ситуації. Це негативно позначається на фізичному та психоемоційному здоров'ї студентів. В умовах війни особливо помітно знижується рівень фізичної активності, що веде до погіршення стану здоров'я здобувачів освіти. Оскільки воєнний стан накладає значні обмеження на організацію фізичного виховання в університетах, є необхідність адаптації та оптимізації його змісту та структури.

Слабка фізична підготовка та низький рівень здоров'я студентів негативно впливають на їхню здатність до професійної діяльності, створюючи ризик розвитку професійних захворювань. Водночас, збереження високого рівня фізичної працездатності та здоров'я є ключовими факторами для досягнення високих результатів у будь-якій сфері діяльності. Тому важливо створювати умови для популяризації здорового способу життя серед студентів, покращення фізичної підготовки і подолання байдужості до здоров'я населення.

У зв'язку з воєнним станом необхідно переосмислити функціонування спортивної інфраструктури та удосконалити мережу закладів фізичної культури та масового спорту. Особливу увагу слід приділити розвитку та модернізації спортивних об'єктів, забезпеченню доступу до фізкультурно-спортивних послуг. Це дозволить створити умови для підтримки фізичної активності та здоров'я студентів навіть в умовах кризових ситуацій.

Зважаючи на обмеження, накладені війною, виникає потреба в перегляді критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів та адаптації нормативів виконання контрольних вправ до нових умов. Такі зміни дозволять оптимізувати фізичне виховання у вищих навчальних закладах і зберегти здоров'я студентів. Незважаючи на труднощі, важливо надавати студентам можливість зберігати активність та підтримувати фізичний і психологічний стан через заняття фізичною культурою та спортом навіть під час війни [5].

Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах України в умовах воєнного стану вимагає значної адаптації до нових реалій, враховуючи виклики, що постають перед освітньою галуззю на тлі важливих реформ та змін. У контексті інтеграції України до європейського освітнього простору питання модернізації фізичного виховання набуває особливої актуальності. Це включає не лише реформування навчальних програм, а й оновлення матеріально-технічної бази університетів, що дозволить підвищити ефективність фізичного виховання серед студентської молоді.

Під час воєнного стану, коли відбуваються суттєві обмеження в організації спортивних заходів, а також спостерігається зменшення можливостей для фізичних вправ, зберігати рівень фізичної активності серед студентів є важливим завданням. Високий рівень фізичної активності сприяє не тільки покращенню фізичного здоров'я, але й формуванню психологічної стійкості студентів, що є важливим для їхнього навчання та адаптації до змінюваних умов. Заняття фізичними вправами здатні допомогти у подоланні стресу, покращити емоційний стан і підвищити загальну працездатність.

Нормативно-правова база, що регулює процес організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, потребує модернізації, щоб відповідати вимогам нових реалій, зокрема, змін, спричинених війною. Одним із ключових аспектів є обов'язкове включення дисципліни «Фізичне виховання» у навчальні плани для студентів усіх спеціальностей, що дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості молоді та зменшити рівень захворюваності серед студентів. В умовах обмеженого доступу до спортивних споруд важливо забезпечити різноманітні формати навчання, включаючи онлайн-курси та індивідуальні тренування, що дозволить студентам зберігати рівень фізичної активності, не залежачи від наявності спортивних об'єктів.

Для досягнення бажаних результатів необхідно створити не лише умови для фізичних занять, але й сформувати серед студентів ціннісне ставлення до фізичної культури. Важливо, щоб заняття спортом стали для молоді не лише вимушеним елементом навчальної програми, а й невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Це дозволить значно підвищити рівень фізичної активності, покращити психологічний стан та сприяти зменшенню стресових реакцій, що важливо для ефективного навчання в умовах війни.

Формування культури фізичної активності включає стимулювання участі студентів у позаурочних заняттях і спортивних секціях, що сприятиме не лише фізичному розвитку, але й покращенню психоемоційного стану в умовах стресу. Програма фізичного виховання повинна включати регулярні заняття для всіх студентів, з мінімальною кількістю годин на тиждень. Для студентів першого курсу рекомендовано відводити не менше чотирьох годин на тиждень, а для старших курсів – два. Це дозволить забезпечити підтримку оптимального рівня фізичної активності та профілактику можливих захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя.

Використання цифрових платформ для навчання фізичної культури дозволить студентам не лише продовжувати тренування, але й підтримувати мотивацію до регулярних занять спортом. Водночас постійне вдосконалення професійного рівня викладачів, навчання новітнім методикам та технікам роботи з різними групами студентів є важливим аспектом ефективного впровадження змін у систему фізичного виховання [3].

У зв'язку з цим, Центр громадського здоров'я рекомендує студентам ВНЗ вживати заходів для збереження фізичної активності навіть у складних умовах війни. Це може бути досягнуто через короткі активні перерви протягом дня, виконання простих вправ, таких як нахили тулуба, присідання, а також через танці, ігри, прибирання або заняття на домашніх тренажерах.

Враховуючи поточні обмеження та зміни в навчальному процесі, організація онлайн-тренувань, доступних для студентів, стане додатковим стимулом для підтримання фізичної активності. Водночас, студентам

слід бути обережними при виборі занять, щоб вони відповідали індивідуальним можливостям і потребам, що дозволяє забезпечити їх регулярність і ефективність.

Таким чином, для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я студентів в умовах війни важливо впроваджувати комплексні програми підтримки фізичної активності в університетах, зокрема, через використання онлайн-ресурсів і адаптованих фізкультурних програм. Це допоможе зберегти психоемоційний стан студентів, покращити їх фізичне здоров’я, знизити рівень стресу, сприяти відновленню соціальної активності та поліпшенню якості життя [7].

Задля комунікації викладачів із студентами було використано різні сервіси онлайн-конференцій, для постановки задач. Також залишається відкритою проблема в оцінюванні виконуваних завдань, тому що студент повинен визначитися із встановленням камери та забезпечити достатній огляд для викладача, щоб той мав можливість оцінити роботу. Але не всі мають можливість налаштувати камеру, щоб її огляд був достатнім. Складність із контролем техніки безпеки. Полягає це в тому, що викладач не має можливості контролювати безпеку студентів – відповідальність лягає лише на них самих.

Для вирішення цих задач є доцільним впровадити інформаційні лекції для донесення до студентів інформації такої як методики фільмування виконання нормативів на камеру, проведення онлайн лекцій із техніки безпеки виконання тих чи інших вправ, котрі складають навчальну програму університету, за можливості більш індивідуально підходити до можливостей студентів, як фізичних, так і враховуючи зовнішні фактори, оскільки воєнні дії можуть вносити дуже значні корективи в життя студентів.

Для успішної адаптації до сучасних, складних умов реалізації навчального процесу необхідно переглянути та систематизувати підходи до онлайн-занять фізичною культурою, що підкреслюють освітні особливості фізичного виховання. Необхідно сформувати ставлення до здоров’я як найважливішої цінності, зацікавити студентів займатися спортом, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти.

Висновки. В умовах війни фізична активність студентів вищих навчальних закладів зазнала суттєвих змін. Зниження рівня рухової активності, обмеження доступу до спортивних майданчиків, а також постійний стрес, викликаний бойовими діями, значно вплинули на фізичне та психоемоційне здоров'я студентів. Однак, навіть за таких умов, фізичні вправи залишаються важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я та загального самопочуття, знижуючи рівень тривожності та депресії, покращуючи сон і емоційний стан.

Для підтримки фізичної активності студентів в умовах воєнного стану необхідно адаптувати фізичне виховання до нових реалій, створивши доступні формати, зокрема онлайн-заняття, індивідуальні тренування та програми, орієнтовані на самостійне виконання вправ. Важливо не лише забезпечити студентам можливість фізичних занять, але й стимулювати їх до активної участі в них через мотиваційні програми, враховуючи особливості психологічного стану в умовах стресу.

Подальше дослідження цієї проблеми дозволить розробити ефективні стратегії для підтримки рухової активності студентів в умовах кризових ситуацій, зокрема зосередившись на впливі фізичних вправ на психоемоційний стан. Адаптація навчальних програм і спортивної інфраструктури, створення нових методик фізичного виховання, а також інтеграція фізичної активності в повсякденне життя студентів допоможуть зберегти їх здоров'я та працездатність навіть у складних умовах воєнного часу.

Ці зміни дозволяють зберегти та підвищити рівень фізичної активності студентів, покращити їх психоемоційний стан і сприяти кращій адаптації до змінних умов навчання й життя в умовах війни.

Використана література:

1. Волков І., Каталевська Н. Дослідження порушень сну під час війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 27, 2022) Stockholm, Sweden. 2022. С. 54-55.
2. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни / Марчик В. І. URI : https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7083
3. Кожокар М. В., Осадець М. М., Первухіна С. М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *«Молодий вчений».* 2023. № 12 (124). С. 50-53.
4. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 3. С. 44-50.
5. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 1. С. 110-115.
6. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Movement activity of the students of the agricultural university in the conditions of war. Częstochowa, (October 5-6, 2022). Republic of Poland. 2022. С. 103-105.
7. Суспільне. Новини. Фізична активність під час війни. URL : https://suspilne.media/234308-fizicna-aktivnist-pid-cas-vijni-mediki-zaklikaut-pridilati-vpravam-30-hvilin-na-den/

References:

1. Volkov I., Katalevska N. (2022). Doslidzhennia porushen snu pid chas viiny [Study of sleep disorders during the war]. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. Stockholm, Sweden. S. 54-55 [in Sweden].
2. Vplyv rukhovoi aktyvnosti na proiav stresu u studentiv pid chas viiny [The influence of physical activity on the manifestation of stress in students during the war]. (2023). Marchyk V. I. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7083 [in Ukrainian].

3. Kozhokar M. V., Osadets M. M., Pervukhina S. M. (2023). Analiz stanu ta perspektyv rozvytku systemy fizychnoi kultury u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh sohodennia [Analysis of the state and prospects of development of the system of physical culture in higher education institutions in the current conditions]. «*Molodyi vchenyi*». № 12 (124). S. 50-53 [in Ukrainian].
4. Marchenko O., Brychuk M., Diedukh M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu [Features of students' motivation for independent physical activity under martial law]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3. S. 44-50 [in Ukrainian].
5. Mytchyk O. P., Tarasiuk V. Y., Moroz M. S. (2023). Fizychne vykhovannia studentiv v umovakh obmezhennia rukhovoi aktyvnosti [Physical Education of Students in Conditions of Restricted Motor Activity] *Akademichni studii. Seriia «Pedahohika»*. Vyp. 1. S. 110-115 [in Ukrainian].
6. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M. (2022). Movement activity of the students of the agricultural university in the conditions of war. Częstochowa. Republic of Poland. S. 103-105 [in Polish].
7. Suspilne. Novyny. Fizychna aktyvnist pid chas viiny [Public. News. Physical activity during the war.] (2022) URL : https://suspilne.media/234308-fizicna-aktivnist-pid-cas-vijni-mediki-zaklikaut-pridilati-vpravam-30-hvilin-na-den/ [in Ukrainian].

Pervukhina S., Kivernyk O. Physical activity of students of higher education institutions during martial law

The constant stress of the war in Ukraine has a significant impact on students' physical and psycho-emotional activity. With limited opportunities for physical activity, lack of sports infrastructure, and emotional overload, students' physical activity has significantly decreased, which has negative health consequences. However, exercise can be an effective way to combat stress, helping to maintain mental and physical health. Physical education classes can reduce anxiety, improve mood, strengthen the body and maintain performance even in crisis situations.

The importance of physical activity for students during wartime, as well as the role of physical education in universities, requires additional attention and research. It is known that lack of physical activity leads to detraining of the body, reduces resistance to diseases and performance. The war has limited opportunities for physical exercise due to the closure of sports grounds, gyms and swimming pools, as well as the lack of regular training, which has become less accessible due to the difficult external conditions. Nevertheless, most students remain motivated to be physically active, although the regularity of their exercise has significantly decreased.

A decrease in physical activity has a negative impact on the psycho-emotional state, which can lead to sleep disturbances, irritability, and reduced ability to concentrate. It is important to note that even in the absence of sports infrastructure, maintaining physical activity through self-training, online classes, and adapted methods can be an effective alternative for students.

Adapting physical education to the conditions of war requires the creation of new formats of student support, such as online training and courses on exercise safety. Consideration of students' individual characteristics, access to resources and physical capabilities is important to support their activity. Creating the right conditions for physical education will help to maintain physical activity among students, even in times of military crisis.

Key words: *students, physical activity, martial law, physical education, health.*