DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).32
УДК 796.322.088

Рогаль І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-6670-9117*
Шкондя В.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0000-0003-0252-4951*
Чхань А.А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0009-0006-4725-7024*
Лозинська О.В.,
старший вчитель фізичної культури,
комунального закладу «Вінницький ліцей №22», м.Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0009-0001-8610-7962*

ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА РАХУНОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У НЕ ПРОФІЛЬНИХ ЗВО

У статті проаналізовано вплив рухової активності на психологічне здоров'я студентів у непрофільних ЗВО. Проведенні нами дослідження дозволили отримати данні анкетування, які були опрацьовані та переведенні у відсотки, визначено середньостатистичні показники по всіх характеристиках які досліджувались у дні коли у респондентів були заняття з фізичного виховання та у дні коли були тільки теоретичні заняття. Проаналізувавши різні рівні рухової активності та психологічного здоров'я студентів ми визначили залежність показників один від одного на високому рівні. У дні коли студенти займались на заняттях з фізичного виховання на 6% більший хронометражу добової рухової активності ніж у дні коли у студентів не було занять з фізичного виховання. Також показники психологічного здоров'я на високому рівні на 4% кращі у дні коли студенти займались спортом, ніж у інші дні. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що у досліджуваних психологічний стан у дні коли вони більше займаються руховою активністю кращий ніж у інші дні.

Ключові слова: *рухова активність, психологічне здоров'я, студенти.*

Iryna Rohal, Viktoria Shkondya, Alina Chkhan, Olena Lozynska. Improving the psychological health of students through motor activity in non-core higher education institutions. *The article analyzes the impact of physical activity on the psychological health of students in non-core higher education institutions. To obtain quantitative data and analyze the impact of physical activity on the psycho-emotional state of students, we used the following research methods: meta-analysis, the Fremdham study method, methods for determining psycho-emotional health, questionnaires, and methods of mathematical statistics. The research involved 90 female students aged 17-18 years old, first year students belonging to the main group, studying full-time and engaged in physical education once a week according to the work program. At the end of the study, the survey data were processed and converted into percentages, and the average statistical indicators for all the characteristics studied on days when respondents had physical education classes and on days when they had only theoretical classes were determined. After analyzing different levels of physical activity and psychological health of students, we determined the dependence of indicators on each other at a high level. On days when students were engaged in physical education classes, the daily physical activity time was 6% longer than on days when students did not have physical education classes. Also, psychological health indicators were 4% better on days when students were engaged in sports than on other days. Judging by the data obtained, we can conclude that the psychological state of the subjects is better on days when they are more engaged in physical activity than on other days.*

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

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів життя особливо у часи військового стану в країні [4, 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 [8, с. 133]. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів [7, с. 159]. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [5, с. 89].

Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішень 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 [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 [1, с. 27].

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових досліджень показав, що для визначення впливу рухової активності на психологічне здоров'я молоді, автори використовують різні підходи та методи дослідження.

Ядвіг Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С. та ін. визначали рівень рухової активності студентів Східноєвропейського університету по методиці Фременгемського дослідження з визначенням індексу фізичної активності. Авторами було визначено низький рівень рухової активності студентів усіх курсів. Вони вивчили обсяг рухової активності студентів у період навчальних занять становив 9,5-14,2% від часу доби, у період іспитів 1,0%, а в період канікул - 35-39,2%. На їх думку належним чином організована рухова активність і оптимальні фізичні навантаження до, в процесі, і після закінчення діяльності здатні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості але й розумової працездатності. Автори вважають що впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять аеробними вправами, буде сприяти залученню студентів до занять фізичним вихованням, а також, підвищенню їхньої рухової активності [9, с. 202-204].

Перекопський С. та Порохненко О. у своєму експерименті використовували такі методи дослідження, як: опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Вони виявили що у 38 % першокурсників, 50 % другокурсників мають середній рівень рухової активності і тільки 5 % та 13% мають високий рівень. Решта студентів мають базовий і сидячий рівні рухової активності. У їх дослідженнях визначено високий кореляційний зв'язок r=0,857 між активністю та настроєм студентів, середня кореляція r=0,533 між самопочуттям і настроєм опитаних ними студентів. Між самопочуттям та активністю студентів також виявлені середні r=0,621 кореляційні взаємозв'язки. Визначено, що рухова активність впливає на емоційний стан студентів, якщо її рівень високий. Про це свідчать виявлені ними середні кореляційні взаємозв'язки між показниками самопочуття (r=0,503), активності (0,591), настрою (0,678) та високим рівнем рухової активності досліджених студентів. Водночас не виявлено кореляції між руховою активністю та емоційним станом у студентів із середнім, малим, сидячим і базовим рівнями рухової активності [6, с. 246-253].

Бондар А.А., Головкіна В.В., Колос О.А., Дусь С.В. у своїх дослідженнях проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентської молоді у воєнний час у ЗВО. Завдяки використаних ними методів дослідження, таких як: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики. Ними 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 контрольні групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній [3, с. 64-67].

Мета статті. Визначити вплив рухової активності на психологічне здоров'я студентів у непрофільних ЗВО.

Методи дослідження. Для отримання кількісних даних та проведення аналізу впливу рухової активності на психологічне здоров'я студентів нами використовувались такі методи дослідження: метод мета-аналізу, методика Фременгемського дослідження, методики для визначення психоемоційного здоров'я, анкетування, методи математичної статистики.

Оцінка рухової активності, проводилася по методиці Фременгемського дослідження з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності. У Фремінгемській методиці рухова активність досліджувалась у такий спосіб: кожен студент записував в таблицю ту кількість годин у день, що він затратив на діяльність різного рівня фізичної активності, що займала за часом більше 5 хвилин. Описувався день цілком від моменту коли студент прокинувся, до того часу коли він ліг спати [9, с. 202-204]. За допомогою шкали GHQ ми змогли визначити показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій.

У дослідженнях взяли участь 90 студентів жіночої статті віком 17-18 років І курсу, які належать до основної групи, навчаються на денній формі навчання і займались фізичним вихованням 1 раз на тиждень згідно робочої програми. Студенти, які приймали участь у досліджені заповнювали анкети кожного дня протягом місяця тільки у дні коли у них був навчальний процес.

Виклад основного матеріалу. Отримані нами данні анкетування в кінці дослідження були опрацьовані та переведенні у відсотки, визначено середньостатистичні показники по всіх характеристиках які досліджувались.

Визначення рівня рухової активності, який проводився нами по методиці Фременгемського дослідження, дозволив отримати данні хронометражу добової рухової активності студентів які були розділенні на п'ять рівнів: базовий (сон, відпочинок лежачи); сидячий (перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі і т.п.); малий (особиста гігієна, стан із невеликою рухливістю, заняття в інституті, пересування усіма видами транспорту та пішки); середній (домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика); високий (участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами). При опрацюванні нами даних по різних рівнях рухової активності студентів, ми визначили середньостатистичні данні на високому рівні у відсотках, у дні коли у студентів були заняття з фізичного виховання та у дні коли не було занять з фізичного виховання, а тільки теоретичні заняття (рис. 1).

Рівень загального психологічного стану визначався нами за допомогою шкали GHQ, заповнені студентами анкети були проаналізовані на високому рівні у дні коли були заняття з фізичного виховання та у дні коли не було (рис.1).

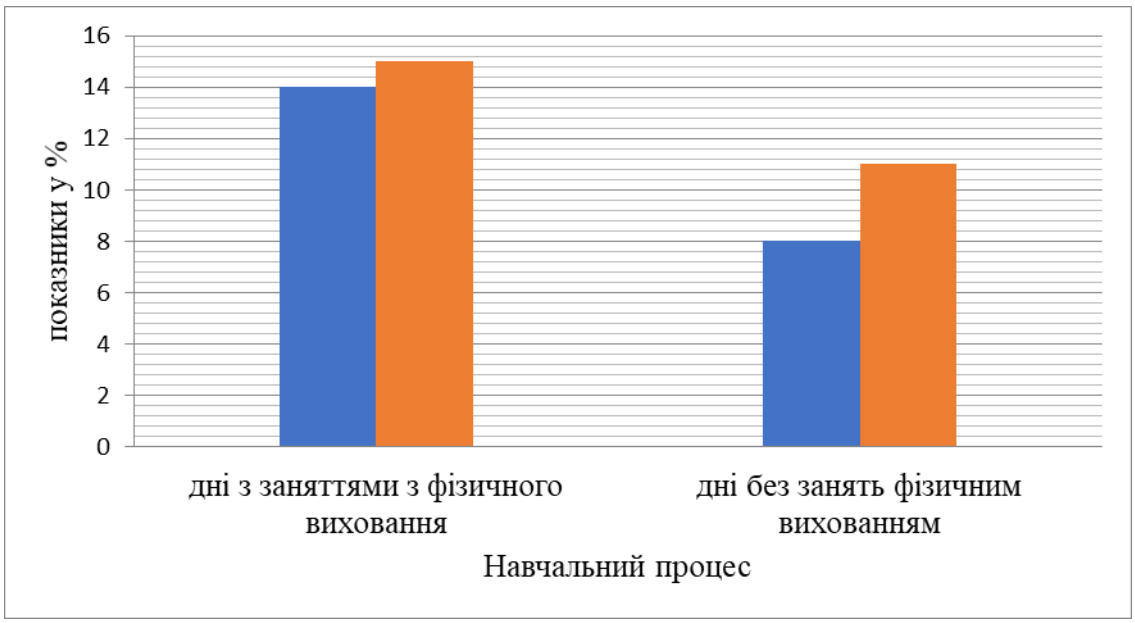


Рис. 1 Середньостатистичні показники рухової активності та психологічного здоров'я на високому рівні у дні з заняттями з фізичного виховання та без:

- рівень рухової активності;
- психологічне здоров'я

На рисунку 1 представлений наглядний приклад, як заняття з фізичного виховання впливають на психологічне здоров'я. Проаналізувавши отриманні нами дані на високому рівні ми визначили, що:

- рухова активність студентів у дні коли у них заняття з фізичного виховання 14% відносно хронометражу добової рухової активності, а у дні коли відсутні заняття з фізичного виховання 8%;
- показники психологічного здоров'я у дні коли у респондентів присутні заняття з фізичного виховання 15%, у інші дні 11%.

Висновок. Проведене нами дослідження дозволило визначити вплив рухової активності на психологічне здоров'я студентів у непрофільних ЗВО. Проаналізувавши різні рівні рухової активності та психологічного здоров'я студентів ми визначили залежність показників один від одного на високому рівні. У дні коли студенти займались на заняттях з фізичного виховання на 6% більший хронометражу добової рухової активності ніж у дні коли у студентів не було занять з фізичного виховання. Також показники психологічного здоров'я на високому рівні на 4% кращий у дні коли студенти займались спортом, ніж у інші дні. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що у досліджуваних психологічний стан у дні коли вони більше займаються руховою активністю кращий ніж у інші дні.

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.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.

5.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.

6.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.

7.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

8.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.

9.Ядвіга Ю.П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. / Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейніков, 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., Pidluzhnyak O.I., Dus S.V., Kulyk D.G. (2023). 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.

3.Bondar A.A., Golovkina V.V., Kolos O.A., Dus S.V. (2024). 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.

4.Konova L.A. (2009). Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education. Pedahohika, psykholohiya 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.Rogal I., Stolyaryk V., Chkhan A., Shkondya V. (2024). 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.

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, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 12. P. 202-204.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).33
УДК 796.077.5:796.01:316

Стадник С.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-6694-1098

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Анотація. *Дослідження спрямоване на визначення особливостей діяльності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану 2022-2023 рр. З'ясовано розташування 20 закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю зі специфічними умовами навчання на мапі України. Проведено аналіз документів статистичної звітності Міністерства молоді та спорту України за 2022 та 2023 роки. Визначено контингент учнів та кількість вихованців, які мають спортивний розряд II, I, кандидат у майстри спорту, або спортивне звання «Майстер спорту України» та «Майстер спорту України міжнародного класу». Виявлено загальну чисельність та кількість тренерів, які мають вищу, першу та другу категорії. Запропоновано підхід до визначення рейтингу фахових коледжів спорту та ліцеїв-інтернатів спортивного профілю на прикладі у 2023 року.*

Ключові слова: *спортивні резерви, фаховий коледж спорту, ліцей-інтернат спортивного профілю, спортивний розряд, спортивне звання, тренерські категорії, рейтинг.*

Svitlana Stadnyk. Analytical Review of the Activities of Specialised Educational Institutions of Sports Profile with Specific Conditions of Training. *The study is aimed at determining the specific features of the activities of specialized sports education institutions with specific training conditions under martial law in 2022-2023. The analysis of literary sources shows that specialized sports education institutions with specific training conditions, according to scientists, are an important link in the system of training the sports reserve. The location of 20 specialized sports education institutions with specific training conditions on the map of Ukraine was determined. Today, there are 20 specialized sports education institutions with specific training conditions in 13 regions of Ukraine, including 9 professional colleges and 11 boarding lyceums. The analysis of statistical reporting documents of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine for 2022 and 2023 was carried out. The contingent of students and the number of pupils with sports category II, I, CMS or sports title of MSU and MSUMK were determined. The total number and number of coaches with the highest, first and second categories were identified. In 2023, 5,145 people studied in these institutions, of which 51.3% had a sports category or sports title. The educational and training process in specialized sports education institutions with specific training conditions in 2023 was provided by 785 coaches, of which 17.3% had the title of "Honored Coach of Ukraine" and 58.7% had the highest, first and second categories. An approach to determining the rating of professional sports colleges and boarding lyceums with a sports profile is proposed using the example of 2023.*

Keywords: *sports reserves, professional sports college, boarding school with a sports profile, sports category, sports title, coaching categories, rating.*