DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).79

Церетелі В.О.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0006-6917-9784
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Ширяєва С.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-9696-635X
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Кучеренко Г.Г.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-8186-063X
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ВІДНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

У статті розглянуто питання відновлення соціальних навичок за допомогою фізичної активності у студентів, які пережили стресові ситуації. Дослідження проводилося серед 150 студентів, поділених на дві групи: експериментальну (група А), яка проходила програму фізичної активності, та контрольну (група Б), що не мала спеціальних фізичних занять. Протягом двох місяців студенти групи А самостійно виконували обрані фізичні вправи (командні ігри, плавання, парні тренування) та брали участь у психофізичних онлайн-тренінгах.

Результати показали значне покращення комунікативних навичок, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки у студентів групи А. Контрольна група також мала певний прогрес, але значно нижчий. Висновки підтверджують ефективність фізичної активності як засобу соціальної адаптації, що особливо важливо в сучасних умовах. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення методик фізичної активності для студентів різних категорій.

Ключові слова: *фізична активність, соціальні навички, стресові ситуації, студенти, адаптація, комунікація, психоемоційний стан.*

Tsereteli Viktoriya, Shyriaieva Svitlana, Kucherenko Grigory. Restoring social skills through physical activity in students who have experienced stressful situations. *The article examines the issue of restoring social skills in students who have experienced stressful situations through physical activity. In modern conditions, Ukrainian students face numerous stressful situations caused by military actions, economic difficulties, social instability and other challenges. Loss of social skills, reduced communication and isolation are the consequences of experienced stress, which negatively affects their psycho-emotional sphere and the educational process. In such a situation, physical activity can become an important tool for the restoration of social skills and contribute to the adaptation of students to the educational environment and social life. The study was conducted among 150 students divided into two groups: an experimental group (Group A), which participated in a physical activity program, and a control group (Group B), which did not engage in any special physical exercises. Over two months, students in Group A independently performed selected physical activities (team sports, swimming, paired training) and participated in psychophysical online training sessions.*

The purpose of the study. *Determining the effectiveness of physical activity in restoring social skills in students who have experienced stressful situations, as well as developing recommendations for the use of physical activity for social rehabilitation. Methodology: analysis of scientific literature, student questionnaires, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.*

The results *showed significant improvements in communication skills, reduced anxiety levels, and increased self-esteem among students in Group A. The control group also demonstrated some progress, but to a significantly lesser extent. The findings confirm the effectiveness of physical activity as a means of social adaptation, which is particularly important in today's conditions. Further research may focus on expanding physical activity methodologies for different categories of students.*

Key words: *physical activity, social skills, stressful situations, students, adaptation, communication, psycho-emotional state.*

Постановка проблеми у її загальному вигляді. У сучасних умовах українські студенти стикаються з численними стресовими ситуаціями, викликаними військовими діями, економічними труднощами, соціальною нестабільністю та іншими викликами. Втрата соціальних навичок, зниження рівня комунікації та ізоляція є наслідками пережитого стресу, що негативно впливає на їхню психоемоційну сферу та навчальний процес. У такій ситуації фізична активність може стати важливим інструментом для відновлення соціальних навичок та сприяти адаптації студентів до навчального середовища та суспільного життя [5, 6].

Мета дослідження. Визначення ефективності фізичної активності у відновленні соціальних навичок у студентів, які пережили стресові ситуації, а також розробка рекомендацій щодо використання фізичної активності для соціальної реабілітації.

Методи дослідження:

Аналіз наукової літератури – вивчення праць з психології, педагогіки та фізичного виховання, що стосуються соціальної адаптації після стресових ситуацій.

Анкетування студентів – опитування для оцінки рівня соціальних навичок до і після застосування фізичної активності.

Педагогічний експеримент – впровадження спеціальних програм фізичної активності та оцінка їхнього впливу на рівень комунікації, довіри та співпраці між студентами.

Методи математичної статистики – аналіз отриманих результатів та їхня інтерпретація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Переживання стресових ситуацій може призвести до втрати соціальних навичок, зниження впевненості у спілкуванні, емоційного виснаження та уникнення соціальної взаємодії. У таких умовах відновлення комунікативних навичок потребує спеціального підходу, який спрямований на створення безпечного середовища для взаємодії та довіри [3].

Фізична активність є потужним інструментом у процесі соціалізації студентів. Колективні спортивні ігри, плавання та командні вправи можуть сприяти:

- Відновленню міжособистісної взаємодії.
- Покращенню комунікаційних навичок.
- Формуванню почуття підтримки та довіри.
- Підвищенню самооцінки та впевненості в собі.

Прийняти участь у дослідженні виявили особисте бажання 150 студентів віком від 18 до 22 років, які навчалися у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» та мали досвід переживання стресових ситуацій (воєнні дії, вимушене переселення, сімейні проблеми, тривалий психологічний стрес).

Дослідження проводилося з жовтня по грудень 2024 року. Учасники експериментальної групи (група А) отримали попередньо розроблену програму занять, з урахуванням місцеположення та можливостей, яка включала командні ігри, індивідуальні фізичні вправи та плавання. Студенти займалися у зручний для них час і після кожного заняття надсилали звіти, в яких зазначали види активності, власні відчуття та спостереження щодо змін у своєму емоційному стані та соціальній взаємодії. Це дозволило оцінити ефективність фізичного виховання в умовах самостійної роботи та виявити рівень мотивації студентів до відновлення соціальних навичок [1, 2].

Групи розподілили наступним чином:

- Група А (експериментальна, 75 студентів) – проходила спеціальну програму фізичної активності, що включала командні ігри, групові вправи на комунікацію та плавання.
- Група Б (контрольна, 75 студентів) – навчалася без додаткових фізичних тренувань.

Перед початком експерименту студенти обох груп заповнили анкети, у яких вказували рівень соціальних труднощів, з якими вони стикалися (табл. 1).

Таблиця1

Результати опитування

Соціальні труднощі	Частка студентів (%)	До фізичної активності → Після фізичної активності
Труднощі у спілкуванні	72%	72% → 38%
Соціальна ізоляція	68%	68% → 36%
Зниження самооцінки	62%	62% → 28%
Страх перед публічними виступами	58%	58% → 24%
Відсутність довіри до оточення	64%	64% → 30%
Важкість у роботі в команді	67%	67% → 32%

Перед початком експерименту студенти мали високий рівень соціальних труднощів, особливо у сфері комунікації, взаємодії в команді та довіри до оточення.

Протягом двох місяців студенти експериментальної групи брали участь у спеціальній програмі фізичної активності, яка була розроблена з урахуванням їхніх можливостей, уподобань та реальних умов проживання. Оскільки частина студентів перебувала в різних містах або навіть за межами України, їм надавали свободу вибору щодо місця та способу виконання вправ, що дозволяло зберігати регулярність фізичних занять [4].

- **Командні види спорту** (футбол, баскетбол, волейбол). Студенти самостійно обирали командні ігри, які їм подобалися, та займалися у доступних їм умовах. Деякі організовували аматорські матчі з друзями або одногрупниками, інші приєднувалися до місцевих спортивних клубів чи секцій. Учасники, які тимчасово проживали в інших країнах, мали можливість відвідувати безкоштовні або волонтерські спортивні заходи для адаптації переселенців.

- **Групові спортивні вправи** (тренування в парах зі зміною партнерів). Студенти виконували вправи в спортивній залі або на спортивних майданчиках, спрямовані на взаємодію та зміцнення соціальних зв'язків. Заняття включали парні вправи на координацію та довіру. Основною вимогою було періодичне змінювання партнерів, що дозволяло студентам поступово виходити із зони комфорту та взаємодіяти з більшою кількістю людей. Це допомагало долати соціальну ізоляцію, розвивати відкритість та формувати навички співпраці.
- **Плавання**. Враховуючи різні умови проживання студентів, вони самостійно обирали басейн та відвідували його у зручний для себе час. Більшість студентів займалися плаванням 1-2 рази на тиждень, залежно від доступності басейнів та загальних можливостей. Деякі учасники мали змогу відвідувати безкоштовні заняття або користуватися пільговими пропозиціями місцевих спортивних центрів.
- **Психофізичні онлайн-тренінги**. Раз на тиждень студенти брали участь у спеціальних онлайн-заняттях, які проводили викладачі. Формат занять передбачав як індивідуальні консультації, так і групові сесії, під час яких учасники могли ділитися власним досвідом, ставити запитання та отримувати психологічну підтримку. Онлайн-тренінги включали вправи на розвиток впевненості в собі, техніки контролю емоцій, практики публічних виступів та методи зниження стресу. Додатково студенти отримували рекомендації щодо фізичних навантажень, що найбільше сприяють покращенню їхнього психоемоційного стану.

Контрольна група продовжувала звичайне навчання без спеціальних фізичних вправ.

Таблиця 2

Результати дослідження

Параметр	Група А (%)	Група Б (%)
Покращення комунікативних навичок	87%	52%
Зниження рівня тривожності	80%	45%
Підвищення самооцінки	82%	47%
Здатність працювати в команді	85%	50%
Встановлення довіри до оточення	78%	42%
Готовність до публічних виступів	76%	40%

Як свідчать результати, учасники групи А (фізична активність) показали значне покращення соціальних навичок у всіх категоріях, особливо в комунікації, самооцінці та роботі в команді.

Аналіз отриманих даних показав, що фізична активність відіграє важливу роль у відновленні соціальних навичок студентів, які пережили стресові ситуації. Найбільший позитивний вплив мали:

- Командні ігри, що сприяли розвитку навичок співпраці.
- Плавання, яке допомогло знизити рівень тривожності.
- Фізична активність у групах, що підвищила довіру до оточення та покращила соціальну взаємодію.

Студенти групи Б (без фізичних занять) також мали певний прогрес, але значно нижчий, що підтверджує ефективність фізичної активності у процесі соціальної адаптації.

Висновки. Фізична активність є ефективним засобом соціальної адаптації студентів, які пережили стресові ситуації. Використання командних видів спорту, парних вправ, сприяли розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та командної роботи, що особливо важливо для студентів, які пережили стресові ситуації. В свою чергу плавання позитивно впливало на їхній психоемоційний стан, сприяло зниженню рівня тривожності та покращенню фізичної форми.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення методик фізичної активності, включення індивідуального підходу та розробку спеціальних програм для різних категорій студентів.

Література

1. Церетелі В.О. Формування високої моральності та здоров'я у фізичному вихованні серед студентів. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної наук.-практ. конф.» 27-28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 539-542.

2. Церетелі В.О., Ширяєва С.В., Юрченко В.Б. Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези II Міжнародної наук.-практ. конф.» 22-23 квітня 2021 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 322-325.

3. Церетелі В.О., Юшко О.В., Грдзелідзе С.Р. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 71-75 с.

4. Церетелі В.О., Грдзеліде С.Р., Хірний С.В. Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. Науковий часопис Українського державного

університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К(176) 24. 197-200 с.

5. Церетелі В.О., Ширяєва С.В., Кучеренко Г.Г. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. – Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 25-26, 2024 / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ "ХПІ", 2024. С. 188-191.

6. Церетелі В.О., Ширяєва С.В., Кучеренко Г.Г., Блошенко О.І., Капустіна, Т.В. Розвиток психологічної стійкості у дітей та підлітків за допомогою фізичних вправ та ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179). С. 230-233.

References

1. Tsereteli V.O. (2023) Formation of high morality and health in physical education among students. «Health of the nation and improvement of physical culture and sports education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». 539-542 p.

2. Tsereteli V.O., Shiryaeva S.V., Yurchenko V.B. (2021) Healthy lifestyle as an opportunity for integration into society. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the II International Scientific and Practical Conference. 22-23 April 2021, Kharkiv: NTU «KHPI». 322-325 p.

3. Tsereteli V.O., Yushko O.V., Grdzelidze S.R. (2023) The influence of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 28; 39. 71-75 p.

4. Tsereteli V.O., Grdzelide S.R., Khirnyi S.V. (2024) Innovative approaches to the formation of a health-saving lifestyle among students in the conditions of martial law in Ukraine. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomanov National University of Kyiv, 2024. Iss. 3K (176) 24. 197-200 p.

5. Tsereteli V.O., Shyriaieva S.V., Kucherenko H.H. (2024). Psychological aspects of motivation for physical culture and sports among students. Health of Nation and Improvement of Physical Culture and Sports Education: 4th International Scientific and Practical Conference, April 25-26, 2024 (pp. 188–191). A.V. Kipenskyi (Ed.). National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute».

6. Tseretel V. O., Shyriaieva S.V., Kucherenko H.H., Bloshenko O.I., Kapustina T.V. (2024). Development of psychological resilience in children and adolescents through physical exercises and games. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomanov National University of Kyiv, 2024. 6(179), 230-233.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).80

Черновський С.М.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-1927-9203
доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ
Кульгук Д.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0005-3877-4372
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових технологій
м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

В статті розглядаються засоби фітнесу і фітнес-технології у процесі тренування юних футболістів. ***Мета*** *– аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування юних футболістів.* ***Методи****: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.* ***Результати****. Фітнес-технології у процесі спортивного тренування юних футболістів містять такі компоненти як: засоби загальної фізичної підготовки; засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки; засоби релаксації та стретчингу. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки юних футболістів дозволить сформувати підґрунтя для ефективної реалізації техніко-тактичного потенціалу юних футболістів у змагальній діяльності.* ***Висновки.*** *Систематичне використання комплексів фітнесу, які включають у себе вправи на орієнтацію в просторі, диференціювання зусиль, статичну координацію, швидкість реакції, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу з юними футболістами, сприяє освоєнню техніко-тактичних прийомів і розвитку фізичних якостей. Вибір*