

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06
УДК 796.322.088

Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
Підлужняк О. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м.Вінниця
Дусь С. В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницькій національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
Кулик Д. Г.,
викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. Завдяки використанню методу мета-аналізу нами було визначено, що більшість авторів для отримання результатів з даного питання використовували такі методи дослідження, як: методика САН (самопочуття, активність, настрій), показниками індексів маси тіла, життєвого та силового індексів, індексу Робінсона, методика Фременгемського. Зважаючи на результати їх досліджень можна стверджувати, що заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан студентів. Фізична активність покращує когнітивні функції, зокрема підвищує когнітивну продуктивність, пам'ять і когнітивну гнучкість. Заняття спортом також може покращити психологічний стан студентів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам вищої освіти психологічний комфорт і самодисципліну.

Ключові слова: фізичне навантаження, психологічне здоров'я, студенти.

Bondar Anna, Pidluzhniak Oleksandr, Dus Sergey, Kulyk Denys. Modern approaches to determining the impact of physical activity on the psychological health of students in wartime. The article analyzes modern approaches to determining the impact of physical activity on the psychological health of students in wartime. Through the use of the meta-analysis method, we have determined that most authors used the following research methods to obtain results on this issue: the SAN method (well-being, activity, mood), body mass index, vital and strength indices, Robinson's index, and the Fremdheim method. Based on the results of their research, it can be argued that sports have a positive impact on the psychological state of students. Systematic curricular and extracurricular physical exercises are an important condition for the normal physical and spiritual development of a student's personality, a prerequisite for fostering priority orientations to health promotion and a motivational incentive for regular independent exercise and sports. Physical activity improves cognitive functions, in particular, increases cognitive performance, memory and cognitive flexibility. Sports can also improve students' psychological well-being by providing a positive mood, reducing symptoms of depression, improving self-esteem, and developing social skills. In addition, sports can help regulate emotions and provide students with psychological comfort and self-discipline, and thus can be used as an additional argument in support of the introduction of physical education and health activities into the curriculum of higher education institutions. Sport can be an effective means of improving students' physical and mental health, contributing to their learning and overall well-being. The main goal of our further research will be to determine the impact of physical activity on the psychological health of students in wartime in non-core higher education institutions in Vinnitsia.

Key words: physical activity, psychological health, students.

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу самим актуальним питанням стає психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема. Психологічне здоров'я залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3, 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. 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. 89].

Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішення 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. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [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 [7, с. 169]. 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.

Мета статті. Проаналізувати сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час.

Методи дослідження. Для проведення даного дослідження використовувався метод мета-аналізу, який дозволяє систематично переглядати та аналізувати результати наукових досліджень з метою визначення загальних тенденцій та впливу досліджуваного явища. У дослідницьких базах даних, таких як Google Scholar та інші. Критеріями для включення в аналіз були публікації в наукових журналах, використання кваліфікованих наукових методик, наявність контрольних груп, вимірювання психологічного стану студентів до та після занять спортом.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень показав, що для визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я молоді, автори використовують різні підходи та методи дослідження.

Такі автори, як Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. та інші, у своїх дослідженнях для визначення психофізичного стану студентів використовували методику САН (самопочуття, активність, настрій) та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона. Початкові данні отримані на початку першого курсу та дані завершального експерименту наприкінці другого курсу навчання. У їх тестуваннях прийняло участь 72 студенти чоловічої статі, серед яких 36 студентів займалися різними спортивними іграми у процесі навчання, та 36 студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися спортом. Після завершення експерименту авторами підтверджено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний та психоемоційний стан студентів: у студентів, які займалися спортивними іграми, наприкінці дослідження більшість показників виявилися кращими, ніж у студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання. Достовірні зміни відмічені у показниках діяльності дихальної (життєвий індекс) та серцево-судинної (індекс Робінсона) систем організму студентів, їх емоційного стану (за показниками самопочуття, активності, настрою) [1, с. 26-29].

Стадник В. виявляв педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану [8, с.132-139]. Ним визначено, що в умовах воєнного стану, мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти полягає у забезпеченні комбінації змін у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах. На його думку реалізуються такі цілі:

- оздоровчі, функціональні, морфологічні;
- освітньо-виховні (спілкування, виховання культури здорового способу життя, підтримання духовного життя);
- організаторсько-педагогічні (оволодіння знаннями, вміннями, навичками фізичної роботи та активного відпочинку).

Він вважає, що для досягнення поставленої у фізичному вихованні студентів мети в умовах воєнного стану передбачає вирішення завдань:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, психічного добробуту здоров'я;
- сприяння зміцненню та збереженню здоров'я, фізичному розвитку і підтримці високої працездатності;
- збільшення обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти;
- забезпечення відповідності змісту освіти та методик навчання потребам у збереженні та зміцненні здоров'я, захисті від небезпек, подоланні стресових станів.

У своїх дослідженнях він виявив, що загалом процес фізичного виховання студентів має бути скерований на формування стійкого психологічного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються в умовах воєнного стану [8, с.132-139].

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].

Для визначення впливу занять з фізичного виховання на психологічне здоров'я студентів таким автором, як Конова Л.А., було проведено дослідження. В якому взяло участь 11 студентів, які переживали стан депресії з різних причин протягом тривалого часу. Вони займалися фізичними навантаженнями аеробного напрямку і циклічного характеру, а саме: швидкою ходьбою, бігом, плаванням. При їх виконанні до працюючих м'язів транспортується кисень для підтримки діяльності; вони являють собою фізичну активність, яка призводить до підвищення функції серцево-судинної та дихальної системи, що є позитивним впливом на організм. Після проведення цього експерименту було виявлено зниження рівня депресії. Таким чином автор виявив, що фізичні навантаження сприяють зниженню рівня збудження та депресії з клінічними ознаками цього стану [4, с. 80-83].

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].

Висновок. Зважаючи на результати метааналізу, можна стверджувати, що заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан студентів. Фізична активність покращує когнітивні функції, зокрема підвищує когнітивну продуктивність, пам'ять і когнітивну гнучкість. Заняття спортом також може покращити психологічний стан студентів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам вищої освіти психологічний комфорт і самодисципліну, а, отже, можуть бути використані як додатковий аргумент на підтримку впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітню програму ЗВО. Спорт може бути ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я студентів, сприяти їхньому навчанню та загальному самопочуттю.

Перспективи подальших досліджень. Визначити вплив фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час у не профільних закладах вищої освіти у м. Вінниця.

Література

1. Арефьева Л.П. Влияние занятий спортивными играми на психофизический статус студентов. / Л.П. Арефьева, О.В. Плющакова, В.И. Ганчева, В.И. Гончаренко та інші / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 26-29.
2. Бондар А.А., Дусь С.В., Колос О.А. Удосконалення технічної підготовленості студенток-баскетболісток у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 4(149) – С. 35-38.
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. / О. Козуб / Психологічний вісник. – 2020. – Вип. 6(45). – С. 88-93.
4. Конова Л.А. Психологічна корекція постстрессового 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. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. / О. Петренко / Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 42(1). – С. 169-175.
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. Коробейников, 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 fizychnoy kul'tury*. Kyiv, 11 (143) 21. P. 26-29.
2. Bondar A.A., Dus S.V., Kolos O.A. (2022). Improving the technical preparation of female basketball students in non-major higher education institutions. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury*. Kyiv, 4(149). P. 35-38.
3. Kozub O. (2020). The influence of regular sports on the psychological state of students. *Psykhohohichnyy visnyk*. 6(45). P. 88-93.
4. Konova L.A. (2009). Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biologhichni 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, innovatsiyi tekhnolohiyi*. № 3 (57). P. 246-253.
7. Petrenko O. (2019). The influence of physical activity on the emotional state of students. *Naukovyy visnyk L'vivskoho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykhohohiya*. 42(1). P. 169-175.
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, psykhohohiya ta medyko-biologhichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 12. P. 202-204