

Чхань А.А.  
Столярик В.А.  
Колос О.А.  
Підлужняк О.І.  
Стаднюк Д.І.

## РОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗВО В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*Представлена наукова стаття аналізує вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів, які займаються у секціях вищих навчальних закладів у часи військового конфлікту в Україні. Дослідження фокусується на вивченні аспектів психологічного благополуччя та стійкості до стресу в учасників. Методика включає аналіз психологічних показників студентів до і після участі у тренувальних заняттях у секціях ЗВО. Результати моніторингу дозволять краще зрозуміти вплив спортивної активності на психічне здоров'я студентів у стресових умовах військового конфлікту, підвищуючи їхню стійкість до стресу та поліпшуючи загальний психологічний стан.*

*Отримані результати також вказують на можливість практичного застосування у галузі психологічної підтримки студентів під час військового конфлікту шляхом впровадження тренувальних програм з волейболу. Це може служити основою для розробки програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення психічної стійкості та збалансування психологічного благополуччя студентської громади під час кризових ситуацій у країні.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, стресостійкість, психологічний стан, тренувальні заняття з волейболу, студенти ЗВО, вплив, військовий стан.

### **Abstract**

*The presented scientific article analyzes the impact of volleyball training sessions on the psychological state of students who are engaged in sections of higher educational institutions during the military conflict in Ukraine. The study focuses on studying aspects of psychological well-being and stress resistance in participants. The methodology includes an analysis of psychological indicators of students before and after participation in training sessions in sections of higher educational institutions.*

*The results also indicate the possibility of practical application in the field of psychological support for students during military conflict by implementing volleyball training programs. This can serve as the basis for the development of physical education programs aimed at increasing mental resilience and balancing the psychological well-being of the student community during crisis situations in the country.*

**Keywords:** psychological well-being, stress resistance, psychological state, volleyball training sessions, students of higher education institutions, influence, military status.

### **Вступ**

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності визначення впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час військового стану. Конкретні аспекти наукового дослідження включають зміни у рівні стресостійкості, загального психологічного благополуччя та соціальної адаптації студентів під час військових дій. Окрім того, проблема полягає у визначенні можливості тренувальних занять з волейболу як ефективного інструменту для підвищення психологічної стійкості та загального самопочуття студентів в умовах нестабільності країни.

Дослідження передбачає також вивчення взаємозв'язку між спортивною активністю, психологічним станом студентів та їх здатністю до ефективної адаптації до стресових умов, спричинених військовим конфліктом у країні. Важливо також розглянути вплив спортивної діяльності

на взаємодію та підтримку між студентською спільнотою в умовах загострення конфлікту для визначення її ролі в забезпеченні психологічної підтримки та формуванні позитивного психологічного клімату.

Отже, метою дослідження є виявлення впливу тренувальних занять з волейболу на психологічне благополуччя та стресостійкість студентів у контексті військового стану, а також розуміння їх соціального адаптаційного потенціалу в таких умовах. Важливо дослідити можливі фактори, які можуть впливати на ефективність тренувальних занять сучасності, такі як доступність інфраструктури та умови безпеки, для виявлення потенційних перешкод і можливостей для реалізації тренувальних програм у цих умовах, а також для визначення наявних ресурсів для підтримки спортивної активності серед студентства. Такий підхід дозволить отримати більш повну картину впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів у умовах військового конфлікту та створить підґрунтя для подальших практичних застосувань результатів моніторингу. [8]

Рухова активність - невід'ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Вирішуючи проблему активізації і позитивного відношення студентів до занять по фізичному вихованню у вузі, багатьма авторами шукаються шляхи організаційного реформування діяльності та розробка фізкультурно-оздоровчих програм [5].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденні реаліях зазнало значних змін. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому [4].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні 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. 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 [7].

Вчені зазначають, що спорт є одним із найважливіших засобів досягнення соціального розвитку в сучасному суспільстві, засобом виховання духу співпраці у членів суспільства. Це підвищує почуття згуртованості серед членів суспільства, особливо серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). За даними вчених спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Футбол, баскетбол, волейбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для хлопців, які відіграють велику виховну роль у виробленні навиків командної гри. Заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентської молоді. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану студентів [6].

### **Результати дослідження**

Для реалізації мети нашого дослідження, а саме, визначення впливу участі у тренувальних заняттях з волейболу на психологічний стан студентів закладів вищої освіти в умовах військового стану, нами було сформований наступний експеримент. Метою якого стало вивчення змін у рівні стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя після участі респондентів у систематичних заняттях з волейболу за створеною нами тренувальною програмою.

Взяти участь у експерименті було запропоновано студентам денної форми навчання Вінницького торговельно – економічного інституту ДТЕУ, які виявили бажання займатись у спортивній секції з волейболу на початку навчального року, у кількості 18 хлопців та 15 дівчат.

На першому етапі дослідження усім респондентам було запропоновано пройти анкетування, яке дасть змогу визначити рівень стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя до

початку їх систематичного відвідування секції та повноцінної участі у тренувальному процесі за запропонованою програмою.

Для визначення рівня стресу нами була обрана стандартна методика, яка є однією з найбільш використовуваних шкал для вимірювання сприйняття стресу PSS-10. Вона складається з 10 запитань, що оцінюють, на скільки ситуації у житті оцінюються як непередбачувані, непередбачені та надзвичайні. Респондентам запропоновано оцінити свої відчуття за останній місяць на шкалі від 0 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Після обробки відповідей сума балів на всіх питаннях дає загальний показник стресу. За даним опитуванням нами отримані наступні результати, лише 18% мають низький рівень стресу, 76% помірний та 6% високий.

Оцінка рівня тривожності була проведена за шкалою STAI, яка використовується для вимірювання рівня тривожності у різних контекстах: поточний стан тривожності та загальна тривожність як особистісна характеристика. Кожен з блоків включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Отримані показники ситуативної тривожності були наступними: жоден з опитаних не має низького рівня, помірний рівень визначено у 61%, високий у 39% студентів. Показники особистісної тривожності є такими: 6% - низький, 49% - помірний, 45% - високий.

За допомогою шкали загального психологічного благополуччя GHQ, було визначено показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо) протягом останнього періоду (за останній місяць). Високий рівень психологічного благополуччя мають 21% опитаних, у 70% рівень відповідає середньому, 9% мають низький рівень даного показника.

Впродовж трьох місяців студентам було запропоновано двічі на тиждень відвідувати тренувальні заняття з волейболу, до того ж не було розподілу за статтю.

Розроблена спеціально тренувальна програма включала у себе:

1. Комплекси вправ для розминки на місці: стретчинг, стретчинг у парах, розтягування з використанням елементів пілатесу.
2. Різні види бігових вправ, прискорення та прискорення з різних вихідних положень.
3. Різні види рухливих ігор, для підвищення емоційного стану.
4. Вправи з м'ячами у парах, трійках тощо для покращення технічних елементів гри.
5. Вправи з м'ячами через сітку з використанням різних елементів гри, а також із виконанням поставлених завдань, що дозволяло застосовувати змагальний метод.
6. Застосування ігрового методу включало у себе класичний волейбол, пляжний волейбол, гру у визначених межах майданчика, міні - турніри під час одного тренування.
7. Проведення змагань між навчальними факультетами.
8. Вправи для розслаблення м'язів після тренування, різноманітні дихальні техніки для зняття стресу та покращення емоційного стану.

Наприкінці встановленого терміну респондентам було запропоновано повторно пройти тестування згідно попередньо використаних методик. Показник рівня сприйняття стресу PSS став наступним: низький рівень показали 36% опитаних, помірний рівень – 61%, високий – 3%.

Рівень ситуативної тривожності змінився наступним чином: низький рівень мають 21% респондентів, 67% мають помірний рівень, 12% - високий. Зміни у рівні особистої тривожності є такими: низький рівень показали 31% студентів, помірний рівень спостерігався у 48%, високий – 21%.

Опитувальник для визначення психологічного благополуччя показав, що високий його рівень мають 45% опитаних, середній – 55%.

## Висновки

Результати нашого дослідження підтверджують позитивний вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів в умовах військових конфліктів. Після участі у 12-тижневій програмі тренувань учасники проявили покращення стресостійкості, зменшення тривожності та підвищення загального психологічного благополуччя.

Суттєве зниження рівня стресу, виявлене у досліджах, свідчить про ефективність фізичної активності, зокрема гри у волейбол, у зменшенні негативного впливу стресорів на студентську спільноту в умовах сучасної молоді нашої країни. Також відзначилося покращення загального самопочуття та емоційного стану учасників програми.

Отже, отримані результати підкреслюють значення та переваги регулярної фізичної активності для психологічного благополуччя та стресостійкості. Ці висновки мають практичне значення для розробки та впровадження програм підтримки психологічного здоров'я студентів у стресових ситуаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондар, А.А., Підлужняк, О.І., Дусь, С.В. і Кулик, Д.Г. Сучасні підходи до визначення фізичного навантаження на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 7(167) (Лип 2023), 34-36. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06).
2. Войтенко, С., Рогаль, І. і Чхань, А. 2022. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 1(145) (Січ 2022), 31-34. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08).
3. Колос О. А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / О. А. Колос, О. І. Підлужняк, А. А. Чхань // Матеріали ЛП науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 21-23 червня 2023 р. – Електрон. текст. дані. – 2023. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17266>.
4. Підситков І. В. Позитивний вплив занять з фізичного виховання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану в Україні / І. В. Підситков // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2023. – С. 301-303.
5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. №12. С. 202 – 204.
6. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 113-117.
7. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N.Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi: 10.7752/jpes.2016.03159
8. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., Шкондя, В. Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Вип. 5(178) (2024), С. 158-162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32)

**Чхань Аліна Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, 44xanalina@gmail.com

**Колос Олена Анатоліївна** - старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, МСУ, Вінниця

**Столярик Владислав Анатолійович** - викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця

**Підлужняк Олександр Іванович** - старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця

**Стаднюк Дмитро Ігорович** – студент групи 2Б-24М, Факультет будівництва, цивільної та екологічної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця

**Chkhan Alina A.** - senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, 44xanalina@gmail.com

**Kolos Olena A.** - senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia

**Stolyaryk Vladyslav A.** - teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia

**Pidluzhnyak Oleksandr I.** - senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia

**Stadnyuk Dmytro I.** - student of group 2B-24M, Faculty of Construction, Civil and Environmental Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia