

А. А. Чхань
В. А. Столярик
О. А. Колос
В. О. Блават

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті досліджено вплив рухової активності на стан психологічного здоров'я студентів непрофільних закладів вищої освіти. За результатами проведеного анкетування здійснено кількісну обробку отриманих даних із подальшим представленням їх у відсотковому співвідношенні та визначенням середніх показників за всіма досліджуваними параметрами. Порівняльний аналіз здійснювався у дні проведення занять з фізичного виховання та у дні, що передбачали лише теоретичне навчання. Аналіз різних рівнів рухової активності та показників психологічного здоров'я дав змогу встановити високий рівень взаємозв'язку між досліджуваними характеристиками.

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

Abstract

The article examines the impact of physical activity on the psychological health of students in non-specialized higher education institutions. Based on the results of the conducted survey, the collected data were quantitatively processed, presented as percentages, and averaged across all studied parameters. A comparative analysis was carried out on days when students had physical education classes and on days that included only theoretical instruction. The analysis of different levels of physical activity and indicators of psychological health made it possible to identify a high level of correlation between the studied variables.

Keywords: motor activity, psycho-emotional state, students.

Вступ

Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів життя особливо у часи військового стану в країні [5, 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 [8, с. 159]. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [6, 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 [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 [7, 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 використаним 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 контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній [3, с. 64-67].

Результати дослідження

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 статі віком 17-18 років I 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 дослідженні заповнювали анкети кожного дня протягом місяця тільки у дні коли у них був навчальний процес. 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

заняття 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. 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.

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%.

Висновки

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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефьева Л. П. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. / Л.П. Арефьева, 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/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06)
3. Бондар А. А. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. / А.А. Бондар, В.В. Головкина, 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](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
4. Рогаль І., Шкондя В., Чхань А., Лозинська О. (2025). ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА РАХУНОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У НЕ ПРОФІЛЬНИХ ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15, (4(190)), 155-158. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190))
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32)
9. 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.

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, Lena1982kolos@gmail.com

Столярик Владислав Анатолійович - викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця?? vladstolarik@gmail.com

Блават Віталій Олександрович – студент групи ЗКН - 226, ФІТА, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, vitalikblavat@gmail.com

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

Blavat Vitaliy O. – student of the group 3KN – 22b, FIITA, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.