

УДК 796.1–053.67

SUPPORTING STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING THROUGH SPORTS AND GAMES ACTIVITIES DURING MARTIAL LAW

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Shkondia V.V. / Шкондя В.В.ORCID [0000-0003-0252-4951](https://orcid.org/0000-0003-0252-4951)*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,
Vinnitsia, Soborna, 87**Вінницький торговельно-економічний інститут**Державного торговельно-економічного університету, м. Вінниця, Соборна, 87***Rogal I. V. / Рогаль І.В.**ORCID [0000-0001-6670-9117](https://orcid.org/0000-0001-6670-9117)*Vinnitsia Institute of Trade and Economics of State University of Trade and Economics,
Vinnitsia, Soborna, 87**Вінницький торговельно-економічний інститут**Державного торговельно-економічного університету, м. Вінниця, Соборна, 87***Chkhan A. A. / Чхань А.А.**ORCID [0009-0006-4725-7024](https://orcid.org/0009-0006-4725-7024)*Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia, Khmelnytske shose, 95**Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95*

Анотація. В даній науковій статті досліджується спортивно-ігрова діяльність як засіб підтримки психологічного здоров'я студентів, що займаються на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти в період воєнного стану в Україні. Дослідження звертає увагу на вивчення аспектів психологічного благополуччя учасників. Отримані результати моніторингу дозволять зрозуміти, як спортивна активність впливає на психологічне здоров'я студентської молоді у стресових умовах воєнного стану, зокрема покращуючи загальний психологічний стан.

Ключові слова: воєнний стан, війна, психологічний стан, спортивно-ігрова діяльність, фізичне виховання, студентська молодь.

Abstract. This scientific article examines sports and gaming activities as a means of supporting the psychological health of students engaged in physical education classes in higher education institutions during the period of martial law in Ukraine. The study focuses on examining aspects of participants' psychological well-being. The monitoring results obtained will allow us to understand how sports activity affects the psychological health of young students in the stressful conditions of martial law, in particular by improving their overall psychological state.

Keywords: martial law, war, psychological state, sports and gaming activities, physical education, student youth.

Вступ. Війна вносить кардинальні зміни в життя кожного українця, і студентська молодь не є винятком. Окрім безпосередньої загрози життю та здоров'ю, вони стикаються з невизначеністю майбутнього, розлукою з близькими, інформаційним перевантаженням та постійним стресом. У таких умовах підтримка їхнього психологічного здоров'я набуває особливої ваги.

Одним із ефективних інструментів у цьому контексті може стати спортивно-ігрова діяльність.

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 фізкультурнооздоровчих програм [5].

Фізична активність давно визнана потужним засобом боротьби зі стресом та тривогою. Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоdnішніх 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].

Ігрова діяльність, у свою чергу, має важливе значення для соціалізації та емоційної розрядки. Командні ігри сприяють відчуттю приналежності, підтримки та взаємодопомоги, що є особливо важливим у часи випробувань. Спільні переживання перемог та поразок, необхідність комунікації та співпраці зміцнюють міжособистісні зв'язки та дають відчуття спільності. Крім того, ігри часто пов'язані з позитивними емоціями, сміхом та радістю, що допомагає відволіктися від тривожних думок та знизити психоемоційну напругу [1].

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. 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].

Основний текст.

Дане дослідження є надзвичайно актуальним через гостру потребу в ефективних та доступних методах підтримки психологічного здоров'я студентської молоді в умовах триваючої війни, обмеженість традиційних підходів та недостатню наукову розробленість цієї важливої проблеми. Результати такого дослідження можуть мати значний практичний внесок у збереження психологічного благополуччя майбутнього інтелектуального потенціалу України. Проблема також полягає у тому, щоб визначити, чи можуть ігрові види спорту служити ефективним інструментом для підвищення психологічної стійкості та загального самопочуття студентів в умовах нестабільного стану країни.

Дослідження також передбачає необхідність вивчення взаємозв'язку між спортивною активністю, психологічним станом студентів та їх здатністю адаптації до стресових умов, які викликані війною. Крім того, важливо розглянути вплив спортивної діяльності на взаємодію та підтримку між студентською спільнотою в умовах загострення конфлікту, щоб визначити її роль у забезпеченні психологічної підтримки та формування позитивного психологічного клімату.

Одним із етапів нашого дослідження стало анкетування, яке включає у себе 4 блоки питань. Взяти участь у експерименті було запропоновано студентам 1-2 курсу денної форми навчання Вінницького торговельно – економічного інституту ДТЕУ у кількості 15 хлопців та 15 дівчат.

Перший блок запитань включав запитання як респонденти оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя 40% юнаків зазначили, що дуже негативно, 20% негативно, 40% визначають його як нейтральним, жоден не вважає вплив позитивним. Серед дівчат: 40% вважають вплив дуже негативним, 30% негативно, а 30% нейтральним, жодна не вважає вплив позитивним.

Другий блок запитань включав важливість фізичної активності в умовах воєнного стану. Серед юнаків дуже важливою її вважали 8% опитаних, важливою – 16%, за наявності можливості фізичною активністю займалися 38%, неважливою її вважають 30%, зовсім не важливою 8%. Серед дівчат: 6% опитаних вважають фізичну активність у даних умовах дуже важливою, важливою – 18%, 40 % неважливою, 36 % зовсім не важливою.

Наступним, третім блоком було визначено скільки разів на тиждень опитані студенти займаються будь-якою фізичною активністю. Щодня знаходять час для занять лише 7% юнаків та 5% дівчат, кілька разів на тиждень займаються 34% та 27% відповідно. Раз на тиждень 42% юнаків та 47% дівчат, а саме вони відзначають, що це відбувається на заняттях з фізичної культури. Інколи різними видами фізичної активності займаються 10% юнаків та 12% дівчат. Є серед даної групи і ті, хто ніколи не займається 7% та 9% відповідно.

Четвертий блок на визначення фізичної активності, як способу подолання стресу під час дії воєнного стану, для себе обирають 55% юнаків та 43% дівчат. Решта 45% юнаків та 57% дівчат, обирають інші види подолання стресових ситуацій та серед них називають: спілкування з друзями, прогулянки, перегляд фільмів, читання книжок, активність у соціальних мережах, комп'ютерні ігри та інше.

Висновки. Результати нашого дослідження вказують, що воєнний стан в Україні безсумнівно погіршує життя студентства, що призводить до зниження їхнього інтересу та прагнення до фізичної активності. Відповідно, невелика кількість студентів регулярно займається спортом. Серед тих, хто все ж таки займається, спостерігається тенденція до вибору новітніх видів фізичної активності поряд із традиційними.

Переважна більшість респондентів вказує на негативний вплив стресу, викликаного військовим конфліктом, на їхній психологічний стан. Як наслідок, значна частина студентів не розглядає фізичну активність як спосіб подолання стресу. На це також впливає недостатня обізнаність студентів щодо позитивного впливу фізичних навантажень на їхнє психологічне здоров'я. Крім того, обмежені можливості навчальних закладів у створенні належних умов для занять в умовах воєнного часу також є вагомим фактором.

Спортивно-ігрова діяльність не є панацеєю від усіх психологічних проблем, спричинених війною. Проте, вона може стати важливим елементом комплексної системи підтримки психологічного здоров'я студентської молоді. Забезпечуючи фізичну активність, емоційну розрядку та соціальну взаємодію, спортивно-ігрові заняття можуть допомогти студентам зберегти стійкість, адаптуватися до нових реалій та підтримати свій психологічний стан у цей складний час. Інвестування в психологічне здоров'я студентів сьогодні – це інвестиція в майбутнє України.

Література:

1. Рогаль І., Столярик В., Чхань А., Шкондя В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 2(174), С. 163-166.

2. Носко М. О. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / М. О. Носко, О. М. Воеділова, С. В. Гаркуша, Ю. М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2018. Вип. 151(2), С. 44-51.

3. Кужельний А., Головіна С., Шкондя В., Давидов О. Навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проведення тестувань рухової підготовленості. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2023. № 6(59). С. 18-23. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.6.3>

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. Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. - Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 68 – 70.

Стаття відправлена: 11.05.2025 р.

© Шкондя В.В., Рогаль І. В., Чхань А.А.