Ukrainian].

12. Shaparenko P.F. (1996). The importance of body proportions in the study of an athlete's motor constitution. Physical culture, sport and health of the nation: International. of science conf. Vinnytsia: [b. v.]. P. 154–156.

13. Shevchuk M.A. (2012). Morphofunctional characteristics of young acrobats 6-7 years old. Physical education, sports and health culture in modern society. No. 2. P. 336-339. [in Ukrainian].

14. Shklyar A.S. (2013). The bone component of human body mass: anthropometric assessment at the stages of postnatal ontogenesis (methodological, innovative and applied aspects). Herald of problems of biology and medicine. Issue 4, volume 2. P. 98-103 [in Ukrainian].

15. Shklyar A.S. (2013). Muscular component of human body mass: anthropometric assessment at the stages of postnatal ontogenesis (methodological, innovative and applied aspects). Problems of environmental and medical genetics and clinical immunology: collection of scientific papers. Kyiv; Luhansk. Issue 5 (119). P. 44-52 [in Ukrainian].

16. Yukhymenko L.I., Kharchenko D.M. (2005). Sports morphology. Educational and methodological manual. Cherkasy: Ed. department of ChNNU. 68 p. [in Ukrainian].

17. Matiegka J. (1921). The testing of physical efficacy. Amer. J. Phys. Anthropol. Vol. 2, No. 3. P. 25-38 [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04
УДК 796.012.3:371.7-057.875

Бишевець Н.Г.
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.;
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Бойков А.І.
магістр за спеціальністю «Фізична культура і спорт»,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальним завданням теорії і практики фізичного виховання є встановлення, як студентська молодь адаптується до ускладнених умов життєдіяльності. Мета дослідження полягала у визначенні динаміки психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту залежно від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. У дослідженні прийняло участь 1704 студентів ЗВО з різних регіонів України. Установлено, що на всіх етапах дослідження значна частка студентів характеризувалися наявністю психологічних проблем. Водночас менше половини з них ведуть активний спосіб життя. Доведено, що зростання часток студентів із ознаками емоційного неблагополуччя відбувається наряду зі зменшенням часток студенів, що систематично займаються ОРРА та ведуть активний спосіб життя. Це доводить необхідність використання засобів ОРРА, доступних для студентів в умовах воєнного стану.

Ключові слова*. Студенти, психоемоційний стан, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, динаміка.*

Byshevets N., Boikov An. Dynamics of psycho-emotional state and movement activity of students of higher educational institutions. *The armed conflict provoked the spread of signs of emotional distress among students of higher educational institutions. It is known that the process of students' adaptation to unfavorable living conditions accelerates the use of means of health-improving physical activity. Therefore, the actual direction of research is to study how students were able to adapt to adverse living conditions. The purpose of the study is to determine the dynamics of the psycho-emotional state of university students in the conditions of a military conflict, depending on the occupations in health-improving physical activity. Results. The study, which took place in three waves and lasted from April 20, 2022 to May 25, 2023, involved 1,704 university students from different regions of Ukraine. As it turned out, a significant part of students have psychological problems. At the same time, less than half of them lead an active lifestyle. It is proved that at the moment, compared with the beginning of active hostilities in the country, the proportion of students who reported the presence of psychological problems and the use of sedatives increased statistically significantly ($p<0.05$) by 4.5 and 3.1%, respectively. . At the same time, the proportion of students who systematically or rather systematically engage in recreational physical activity decreased by 2.3% ($p<0.05$). Conclusions. The results that we obtained in the course of the study prove that it is necessary to use the means of health-improving physical activity that are available to students under martial law. This will help them reduce psycho-emotional stress and adapt to difficult circumstances.*

Keywords. *Students, psycho-emotional state, health-improving and recreational motor activity, dynamics.*

Постановка проблеми. Збройне протистояння на території країни призвело до поширення ознак емоційного неблагополуччя серед населення, включаючи студентів закладів вищої освіти (ЗВО), що зумовлює зниження їхньої якості життя й може негативно вливати на стан здоров'я студентської молоді [1, 8, 11].

Водночас сучасні здобувачі вищої освіти не лише перебувають під посиленою дією стресу, спричиненого активними воєнним діями в країні, але й їхня ОРРА є обмеженою з ряду об'єктивних причин. З одного боку, перенесення навчання та дозвілля у віртуальне середовище провокує студентську молодь до малорухливого способу життя [1, 7]. З іншого боку, у теперішній час доступ до спортивно-рекреаційних послуг у багатьох регіонах є обмеженим через ушкодження або руйнування спортивної інфраструктури та окупацію, замінування чи безпосередню близькість до бойових дій рекреаційних зон, що стали непридатними для занять ОРРА [4, 7]. Тому актуальним завданням теорії і практики фізичного виховання є вивчення динаміки

показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти з урахуванням систематичності їхніх занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) в умовах воєнного стану.

Аналіз літературних джерел. Відомо, що застосування студентами засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) оздоровчо-рекреаційної рухової активності пришвидшує процес адаптації студентів до несприятливих умов життєдіяльності [5, 10, 12]. Такі заняття сприяють підвищенню в них настрою, апетиту, забезпечують повноцінний сон й, тим самим, дозволяють протистояти негативним наслідкам стресу [3, 6, 8].

У теперішній час науковці активно обговорюють питання, пов'язані з реагуванням здобувачів вищої освіти на виклики сьогодення, досліджують адаптаційний потенціал та психологічне здоров'я молоді [11]. У попередніх дослідженнях нами представлено дані щодо особливостей поведінки та реакції здобувачів вищої освіти на кризові явища [1, 1]. Крім того, в ході експериментальної діяльності було підтверджено, що заняття ОРРА є ефективним засобом подолання стресу у студентів під час воєнного стану [3, 9].

Утім, зважаючи на тривалість воєнного конфлікту, з нашої точки зору, важливими питаннями, яке потребує розв'язання, є встановлення, яким чином відбувається процес адаптації здобувачів вищої освіти до ускладнених умов життєдіяльності та визначення, чи використано потенціал засобів ОРРА для підвищення їх психоемоційного стану.

Мета роботи – визначити динаміку психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану залежно від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, анкетування, статистичний аналіз. Перевірка гіпотези про рівність часток здійснювалась за допомогою z-статистики. За рівень статистичної значущості прийнято величину α=0,05 (p<0,05). Відтак розраховане значення статистики критерію порівнювалось із критичним значенням, рівним ±1,96.

Статистична обробка вихідних даних здійснювалась за допомогою комп'ютерних програм MS Excel та Statistica 10.0 (USA, Stat Soft).

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні, що відбувалось у три хвилі й загалом тривало з 20 квітня по 20 червня 2022 року – 1 хвиля (n=573), з 13 жовтня по 30 грудня 2022 року – 2 хвиля (n=615), з 3 січня по 25 травня 2023 року (n=516), прийняло участь 1704 студентів ЗВО з різних регіонів України (Київська, Чернігівська, Дніпропетровська, Запорізька, Закарпатська області).

Визначено динаміку поширення психоемоційних проблем та застосування засобів ОРРА для їх подолання у студентів ЗВО в умовах воєнного стану (рис. 1).

Як можна помітити, упродовж воєнних дій на території країни, серед студентів ЗВО зросла частка осіб, які поскаржилися на появу психоемоційних проблем та зізналися, що часто чи періодично вживають заспокійливі препарати. Доведено, що частка студентів із психологічними проблемами під час третьої хвилі опитування статистично значуще збільшилась порівняно з другою хвилею (Z=3,061; p<0,05).

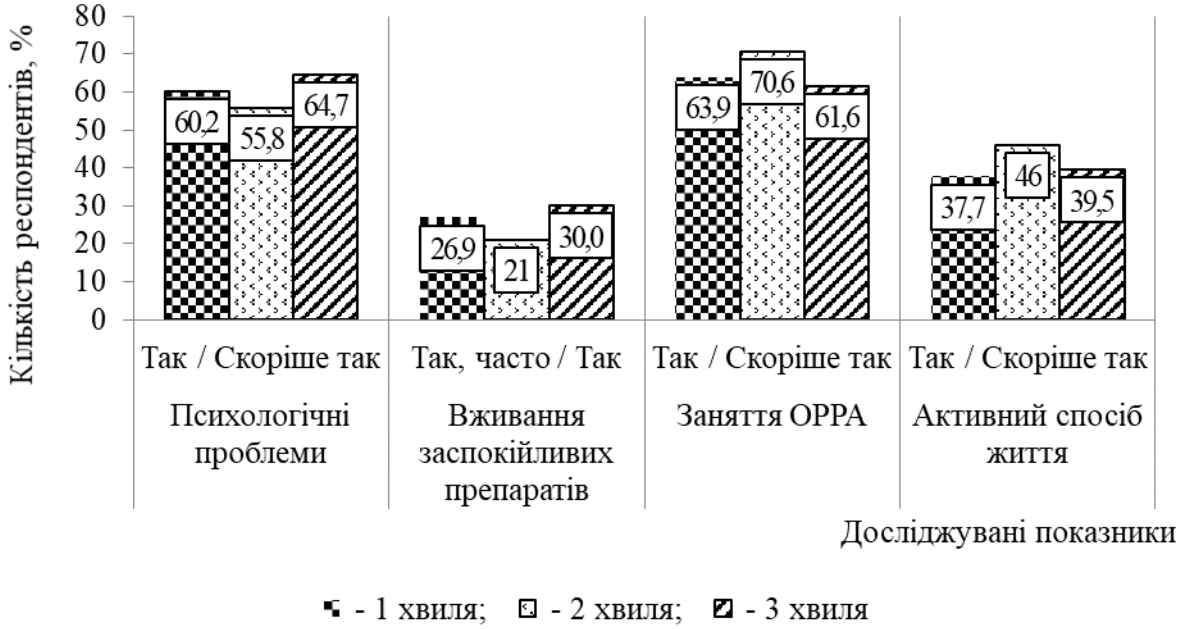

Рис. 1. Динаміка поширення психоемоційних проблем та використання засобів ОРРА для їх подолання серед студентської молоді (n=1704)

Водночас, частка студентів, які вживають заспокійливі препарати статистично значуще скоротилась під час другого етапу дослідження (Z=2,386; p<0,05), натомість під час третього – зросла порівняно з другим (Z=3,501; p<0,05) й не відрізнялась від першого (Z=1,156; p>0,05).

Слід акцентувати увагу на тому, що зростання частки студентів із ознаками емоційного неблагополуччя відбувалось наряду зі зменшенням часток студенів, що систематично займаються ОРРА та ведуть активний спосіб життя. Причому спостережувана динаміка співпадала: від першого до другого етапу – статистично значуще збільшення частки студентів, що систематично займаються ОРРА (Z=2,459; p<0,05) та з другого до третього – зменшення (Z=3,173; p<0,05).

Щодо активного способу життя, то порівняно з початком воєнних дій, частка студентів, які його дотримуються спочатку

статистично значуще зросла (Z=3,622; p<0,05), а на третьому етапі – також збільшилась порівняно з першим (Z=2,119; p<0,05). Натомість на другому й третьому етапі вони статистично значуще не відрізнялися (Z=1,410; p>0,05).

Таким чином, попри наше припущення про адаптацію здобувачів вищої освіти до ускладнених умов життєдіяльності, навпаки, частки студентів із психоемоційними проблемами зросли порівняно попередніми етапами дослідження. Ми вважаємо, що отримані результати пов'язані з тим, що під час першої хвилі, коли у студентів після першої гострої реакції на стресор та наступної мобілізації організму, коли вони почали активно займатися волонтерством, допомагати постраждалим, шукати можливості принести користь своїй країні, простежувався період виснаження захисних механізмів психіки. Друга хвиля дослідження співпала з періодом включення механізму адаптації, спрямованого на пошук резервів для подолання труднощів, пристосування до нових реалій життя. Відтак спостерігалось скорочення часток студентів із ознаками емоційного неблагополуччя та зростання часток тих, хто в цілому веде активний спосіб життя, у тому числі систематично займається ОРРА. Стосовно третьої хвилі, то частки студентів із ознаками емоційного неблагополуччя та які не займаються ОРРА знов зросли, і, навіть, перевищили частки таких студентів під час першої хвилі дослідження. Такий результат може свідчити, що процес адаптації здобувачів вищої освіти до військових дій на території країни триває, а обмежений доступ до спортивно-рекреаційних послуг не сприяє подоланню негативних наслідків військового протистояння на території країни.

Висновки. Установлено, що сучасні здобувачі ЗВО наразі не адаптувалися до ускладнених умов життєдіяльності: серед них на теперішній час 64,7 % скаржаться на появу психологічних проблем, а 30 % з них систематично або часто вживають заспокійливі препарати.

Виявлено, що зростання часток студентів із ознаками емоційного неблагополуччя відбувається наряду зі зменшенням часток студенів, що систематично займаються ОРРА та ведуть активний спосіб життя.

Доведено, що в поточний момент порівняно з початком активних воєнних дій на території країни частки студентів, що констатували в себе наявність психологічних проблем та які вживають заспокійливі препарати статистично значуще збільшились (p<0,05) на 4,5 та 3,1 % відповідно. Водночас частка студентів, що систематично або скоріше систематично займаються ОРРА скоротилась на 2,3 % (p<0,05).

Обмежений доступ до спортивно-рекреаційних послуг не сприяє подоланню негативних наслідків військового протистояння на території країни, знижує адаптаційний потенціал студентської молоді, не дозволяє успішно протистояти стресу.

Перспективи подальших досліджень Результати, отримані в ході дослідження, доводять необхідність розробки технології використання засобів ОРРА, доступних для студентів в умовах воєнного стану та спрямованих на підвищення їх стійкості до стресу, зменшення негативного впливу збройного конфлікту на їхній психоемоційний стан.

Література

1.Бишевець, Н., Гончарова, Н., Сергієнко, К., Гузак, О. (2022). Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова,* 8 (153), 21-25. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8-(153).05

2.Бишевець, Н., Бишевець, Г. (2023). Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова,* 2 (160), 61-64. doi: 10.31392/NPUnc.series-15.2023.02(160).13

3.Бишевець, Н. (2023). Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 30-34. doi: 10.32652/tmfvs.2023.1

4.Імас, Є., Ратніков, Д., Андрєєва, О. (2022). Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 27-30. doi: 10.32652/tmfvs.2022.4.27-30

5.Пальчук, М., Сухомлинов, Р., Кенсицька, І., Даруга, А. (2023). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*, 15 (24), 220-227

6. Слухенська, Р. В., Гауряк, О. Д., Єрохова, А. А., Литвинюк, Н. Я. (2022). Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,* 7 (152), 108-110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25

7. Шпак, М. М. (2021). Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки,* 4, 115-121. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15

8. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22 (4), 569-575. doi: 10.17309/tmfv.2022.4.16

9. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 23 (117), 937-943. doi: 10.7752/jpes.2023.04117

10. Jong-Ho Kim, Larry, A., McKenzie. (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6 (19), 2570-2580. doi: 10.4236/health.-2014.619296

11. Lunov, V., Lytvynenko, O, Zlatova, L. (2023). The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist*, 67 (3), 426–448. doi: 10.1177/00027642221144846

12. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104–112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823

Referens

1. Byshevets, N., Honcharova, N., Cerhiienko, K., Huzak, O. (2022). Osoblyvosti povedinky ta reaktsii zdobuvachiv vyshchoi osvity fizychnoi kultury i sportu pid vplyvom kryzovykh yavyshch. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 8(153), 21-25. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05

2.Byshevets, N., Byshevets, H. (2023). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na chynnyky, shcho obumovliuiut stres-asotsiiovani stany v zdobuvachiv vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, 2 (160), 61-64. doi: 10.31392/NPUnc.series-15.2023.02(160).13

3.Byshevets, N. (2023). Vplyv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti ta povedinky na stres-asotsiiovani stany zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 30-34. doi: 10.32652/tmfvs.2023.1

4.Imas, Ye., Ratnikov, D., Andrieieva, O. (2023). Rozvytok sportyvnoi infrastruktury yak chynnyk zaluchennia riznykh hrup naselennia do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 27-30. doi: 10.32652/tmfvs.2022.4.27-30

5.Palchuk, M., Sukhomlynov, R., Kensytska I., Daruha, A. (2023). Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist yak zasib profilaktyky stresu u studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats*, 15 (24), 220-227. doi: 10.32652-/tmfvs.2022.4.27-30

6.Slukhenska, R. V., Hauriak, O. D., Yerokhova, A. A., Lytvyniuk, N. Ya. (2022). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 7(152), 108-110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25

7.Shpak, M. M. (2021). Psykhoemotsiinyi stan studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Naukovyi visnyk KhDU Seriia Psykholohichni nauky*, 4, 115-121. doi:10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15

8.Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22 (4), 569-575. doi: 10.17309/-tmfv.2022.4.16

9.Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 23 (117), 937-943. doi: 10.7752/jpes.2023.04117

10. Jong-Ho Kim, Larry A. McKenzie. (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6 (19), 2570-2580. doi: 10.4236/health.2014.619296

11. Lunov, V., Lytvynenko, O., Zlatova, L. (2023). The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist*, 67 (3), 426–448. doi: 10.1177/000-27642221144846

12. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. International *Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104–112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).05
УДК 37.01

Богуславський В.
кандидат юридичних наук,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
майор поліції
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Марков Р.
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ЗАПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Статтю присвячено дослідженню можливості запровадження кросфіту в навчальний процес в ЗВО зі специфічними умовами навчання. На підставі проведеного аналізу встановлено, що важливою складовою курсу Спеціальної Фізичної Підготовки є саме забезпечення підготовки фахівців Національної поліції України з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатності ефективно з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або коли виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням заходів фізичного впливу (сили), а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності. Вивчаючи дану тему, необхідно підкреслити, що фізичні вправи важливі, оскільки правоохоронці мають право вживати заходів примусу відповідно до покладених на них державою обов'язків. Складності сьогодення в Україні при зайняттях спеціальною фізичною підготовкою (і не тільки) також пов'язані із війною. Акцентую увагу на тому, що досягнення максимального результату підготовки може бути за умови самостійної роботи курсантів ЗВО за специфічними умовами навчання.

Ключові слова: *кросфіт, здоров'я, тренування, фізична підготовка, специфічні умови навчання, навчальний процес, фізична активність.*

Victor Boguslavskyi, Roman Markov Implementation of the crossfit system in the educational process in zvo with specific learning conditions. *Abstract. The article is devoted to the study of the possibility of introducing crossfit into the educational process in higher education institutions with specific educational conditions. On the basis of the conducted analysis, it was established that an important component of the Special Physical Training course is precisely the provision of training of specialists of the National*