

2. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Phys Act Health*, 2018;15:S251-73.
3. Biddle SJH, Atkin AJ, Cavill N, et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *Int.Rev.Sport.Exerc Psychol.*, 2011;4:25-49.
4. Li Xinghua. *The History of Education in the Republic of China*. (Shanghai: Shanghai Education Publishing House, 1997.
5. Liyan Wang. Leisure Sports: Regression of Humanity. *Journal of Shenyang Physical Education Institute*, 2004,23 (2): 153-155.
6. Parrish A-M, Tremblay MS, Carson S, et al. Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. *Behav Nutr.Phys. Act*, 2020;17:16
7. Yang Tangxun. Research on the selection of chinese olympic champions and cross-event selection. *Sichuan Tiyu Kexue. Sichuan Sports Science Research Institute (China)*. 2021;(1):58-62.
8. Yubao Xi. Discussion of Leisure Sports on the Evolution and Characteristics, *Journal of Beijing Sport University*, 2006, 29 (1): 11-13.
9. Zhang Pinghai. *The research on the early modernization of China's education*. (Shanghai: East Lv Da. The Courses in China's Modern History [M]. (Beijing: People's Education Publishing House, 1994.

#### Цитування на цю статтю:

Фольварочний ІВ. Популяризація фізичної активності молоді в Китаї. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 68-71

#### Відомості про автора:

**Фольварочний Ігор Васильович** – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: igor.folv@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9369-0199>

УДК 796.011.3-057.87:378:355.01  
doi: 10.15330/fcult.39. 71-75

*Вікторія Церетелі, Олексій Юшко,  
Сергій Грзєлідзе*

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Мета дослідження.** Вивчення впливу фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** 81% студентів мали середній або високий рівень фізичного здоров'я. З питання депресії – 40% студентів не мали жодних ознак депресії, 28% мали легкий рівень депресії, 23% – помірний рівень, а 9% мали високий рівень депресії. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав низький рівень депресії, а за результатами t-тесту Стьюдента було підтверджено більший вищий рівень самооцінки у студентів, які займалися фізичною культурою, порівняно з тими, хто не займався. **Дискусія.** Фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу, що є ключовими факторами ризику розвитку депресії. Спеціальні програми фізичного виховання можуть бути ефективним інструментом для профілактики та лікування депресії серед студентів під час воєнного стану. Заклади вищої освіти можуть розробити спеціалізовані програми, які включатимуть спортивні заходи, фітнес-класи та виходи на природу, коли це безпечно. Ці програми повинні сприяти регулярним заняттям фізичною культурою та заохочувати студентів до включення її в їх щоденний розклад. Програми фізичного виховання мають відігравати важливу роль у покращенні психічного здоров'я та благополуччя студентів і повинні розглядатися як частина комплексного підходу до профілактики та лікування депресії. **Висновки.** Результати дослідження довели, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. Було доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні рівня самооцінки. Студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно з тими, хто не займався.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, депресія, студенти, воєнний стан, спорт.

**Objective.** To study the influence of physical education on reducing the risk of depression among students during martial law in Ukraine. **Methods of the research:** analysis, generalization, systematization of data of scientific researches and literary sources, questioning, methods of mathematical statistics. **Results.** 81% of students had an average or high level of physical health. Regarding depression, 40% of students had no signs of depression, 28% had a mild level of depression, 23% had a moderate level, and 9% had a high level of depression. Analysis of variance (ANOVA) showed low levels of depression, and Student's t-test confirmed higher levels of self-esteem in students who participated in physical education compared to those who did not. **Discussion.** Physical education helps to improve mood, reduce anxiety and stress, which are key risk factors for depression. Special physical education programs can be an effective tool for the prevention and treatment of depression among students during martial law. Higher education institutions can develop specialized programs that include sporting events, fitness classes, and outdoor activities when it is safe to do so. These programs should promote regular physical activity and encourage students to incorporate it into their daily schedules. Physical education programs have an important role to play in improving students' mental health and well-being and should be considered as part of a comprehensive approach to preventing and treating depression. **Conclusions.** The results of the study proved that physical education can be an effective tool for reducing the risk of depression among students during martial law in Ukraine. Physical education plays an important role in improving self-esteem. Students who participated in physical education classes had significantly higher levels of self-esteem than those who did not.

**Key words:** physical education, physical culture, depression, students, martial law, sports.

**Постановка проблеми.** Зміни у житті українців почалися 24 лютого 2022 року з початком повномасштабного воєнного вторгнення Російської Федерації на територію України. Ця ситуація має серйозні наслідки для населення, зокрема студентів, які можуть почувати себе вразливими та стресованими. Депресія є одним з найпоширеніших психічних розладів серед студентів, особливо під час воєнного стану. Фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів. Однак, питання про те, як саме фізичне виховання впливає на зменшення ризику депресії серед студентів під час воєнного стану, потребує додаткового дослідження.

**Мета дослідження** – вивчення впливу фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні.

Для досягнення цієї мети визначались наступні **завдання дослідження**:

1. Встановити рівень депресії та вплив фізичного виховання між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тими, які не займалися.
2. Дослідити вплив фізичного виховання на рівень самооцінки студентів під час воєнного стану в Україні.
3. Провести аналіз літературних джерел українських науковців.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні було використано кілька методів для досягнення завдань. Перш за все, проведено анкетування серед студентів, які навчалися в Національному технічному університеті “Харківській політехнічний інститут”. Анкета включала питання про рівень фізичної активності, тип фізичної активності (індивідуальна або групова), спеціальність студента та рівень депресії.

Для оцінки рівня депресії використовували скорочену версію шкали депресії Бека (BDI-II). Ця шкала складається з 21 питання. Кожне питання оцінюється на шкалі від 0 до 3 балів, залежно від того, наскільки часто студент відчуває певні симптоми депресії. Максимальна сума балів, яку можна отримати, становить 63 бали. Рівень депресії був визначений за наступними критеріями: від 0 до 13 балів – відсутність або мінімальний рівень депресії, від 14 до 19 балів – легкий рівень депресії, від 20 до 28 балів – помірний рівень депресії, більше 29 балів – високий рівень депресії.

Для аналізу даних був задіяний статистичний пакет SPSS. Використовувались дескриптивні статистики для опису розподілу даних та кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між змінними. Для порівняння груп було взято аналіз дисперсії

(ANOVA) та t-тест Стьюдента. Рівень статистичної значимості було встановлено на рівні 0,05.

Дослідження проводилося протягом двох місяців восени 2022 року. Анкети були надіслані студентам на електронну пошту. У дослідженні взяли участь 150 студентів віком від 18 до 23 років. Загальний розподіл студентів за спеціальностями був наступним: 50 студентів з інституту комп'ютерних наук та інформаційних технологій, 50 студентів з інституту соціально-гуманітарних технологій та 50 студентів з інституту механічної інженерії і транспорту. Розподіл студентів за статтю був наступним: 75 чоловік та 75 жінок.

Для забезпечення максимальної об'єктивності результатів, була забезпечена конфіденційність даних, що надавали студенти, участь в дослідженні була добровільною.

**Результати дослідження.** Результати дослідження показали, що більшість студентів (81%) мали середній або високий рівень фізичного здоров'я. Щодо рівня депресії, 40% студентів не мали жодних ознак депресії, 28% мали легкий рівень депресії, 23% – помірний рівень, а 9% мали високий рівень депресії.

Згідно з результатами дослідження, студенти, які регулярно займалися фізичною культурою, мали нижчий рівень депресії порівняно зі студентами, які не займалися. Це було підтверджено аналізом дисперсії (ANOVA), який показав статистично значущу різницю у рівні депресії між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тих, хто не займався ( $F = 4,26$ ,  $p < 0,05$ ). Крім того, результати t-тесту Стьюдента підтвердили, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно нижчий рівень депресії порівняно зі студентами, які не займалися ( $t = -2,75$ ,  $p < 0,01$ ).

Результати дослідження також показали, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно зі студентами, які не займалися. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав статистично значущу різницю у рівні самооцінки між групами студентів, які займалися фізичною культурою і тих, хто не займався ( $F = 3,98$ ,  $p < 0,05$ ). Результати t-тесту Стьюдента підтвердили, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки порівняно зі студентами, які не займалися ( $t = 2,54$ ,  $p < 0,05$ ).

Аналізуючи літературні джерела українських науковців з'ясувалося, що депресивні розлади серед студентів стають все більш актуальною проблемою в українських закладах вищої освіти. Зокрема, Литвиненко (2020) та Гірник (2021) досліджували особливості прояву депресивних розладів серед студентів у різних умовах, зокрема, під час карантину. Дашкевич (2020) досліджувала роль соціальної підтримки в запобіганні депресії серед студентів, тоді як Гончаренко (2018) зосередилася на вивченні впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентів. Ці дослідження дають можливість краще зрозуміти проблему і розробити ефективні заходи для її запобігання [1, 2, 4, 5].

**Дискусія.** Фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу, що є ключовими факторами ризику розвитку депресії. Вправи також збільшують вироблення ендорфінів, які є хімічними речовинами у мозку, що стимулюють почуття задоволення та знижують біль. Крім того, регулярні заняття фізичним вихованням мають сприяти поліпшенню якості сну, що є важливим для збереження психічного здоров'я [5].

Спеціальні програми фізичного виховання можуть бути ефективним інструментом для профілактики та лікування депресії серед студентів під час воєнного стану. Заклади вищої освіти можуть розробити спеціалізовані програми, які включатимуть спортивні заходи, фітнес-класи та виходи на природу, коли це безпечно. Ці програми повинні сприяти регулярним заняттям фізичною культурою та заохочувати студентів до включення її в їх щоденний розклад.

Важливо зауважити, що лише програми фізичного виховання можуть бути недостатніми для вирішення всіх факторів, які сприяють розвитку депресії серед студентів. Інші втручання, такі як консультування та лікування, також необхідні для студентів, які мають високий ризик розвитку депресії. Однак, програми фізичного виховання мають відігравати важливу роль у покращенні психічного здоров'я та благополуччя студентів і повинні розглядатися як частина комплексного підходу до профілактики та лікування депресії [5].

Деякі дослідження вказують на те, що заняття фізичною культурою знижують рівень тривоги та покращують настрій. Це може бути особливо важливим в умовах військових конфліктів та воєнного стану, коли студенти мають високий ризик депресії та тривоги.

Фізичне виховання може бути ефективним інструментом у зменшенні ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Це може бути досягнуто завдяки покращенню фізичного здоров'я та настрою студентів, що в свою чергу допоможе їм впоратися зі стресом та психологічними навантаженнями в таких складних умовах [3].

**Висновки.** Результати дослідження довели, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. Зокрема, було встановлено, що студенти, які займаються фізичною культурою регулярно, мають менший ризик розвитку депресії, ніж ті, які не займаються. Більш того, заняття з фізичного виховання можуть бути ефективним засобом для зменшення розвитку депресії у студентів, які вже на цей час мають симптоми цього розладу.

Було доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні рівня самооцінки. Дослідження показало, що студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно з тими, хто не займався.

На основі аналізу літературних джерел українських науковців, можна побачити, що в Україні велика увага приділяється проблемам психічного здоров'я студентів та їх профілактиці. Національна стратегія з питань здоров'я на період до 2030 року визначає це як важливий напрямок діяльності в охороні здоров'я. Також в Україні існує чимало програм та проєктів, спрямованих на розвиток фізичного виховання серед студентів. Проте, необхідно збільшити фінансування цих проєктів та розширити доступність до них для всіх студентів, щоб покращити їх фізичне та психічне здоров'я.

1. Гірник Н. Особливості прояву депресивних розладів у студентів в умовах карантину. *Психологія і особистість*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2(24); 2021. С. 7-14.
2. Гончаренко Л. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. Вінниця: Державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, 3(45); 2018. С. 23-27.
3. Гребенюк І. (2019). Психологічні та соціальні аспекти депресії у студентів в умовах військового конфлікту. : *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія* Харків, 2019. 64С. 32-40.
4. Дашкевич О. (2020). Роль соціальної підтримки у запобіганні депресії серед студентів. *Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, Київ: 2020. 64; С. 27-32.
5. Литвиненко І. Особливості прояву депресивних розладів серед студентів. Київ: Вид-во НАМН України. Серія: Психіатрія, 4(82); 2020. С. 97-103.

#### References

1. Hirnyk N. Features of manifestation of depressive disorders in students under quarantine conditions. *Psychology and Personality*. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University, 2(24); 2021. P. 7-14.
2. Honcharenko L. The impact of physical activity on the mental health of students. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*. Vinnytsia: State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi, 3(45); 2018. P. 23-27.

3. Grebeniuk I. Psychological and social aspects of depression in students under conditions of military conflict. *The Journal of V.N. Karazin Kharkiv National University, Series: Psychology Kharkiv*, 2019;. 64; P. 32-40.
4. Dashkevych O. The role of social support in preventing depression among students. *The Journal of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Series: Psychology Kyiv*, 2020; 64; P. 27-32.
5. Litvinenko I. Features of the manifestation of depressive disorders among students. Kyiv: Publishing house of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine. Series: Psychiatry, 4(82); 2020. P. 97-103.

#### Цитування на цю статтю:

Товт ВА, Хома ТВ. Особливості формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 71-75

#### Відомості про автора:

**Церетелі Вікторія Олександрівна** – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: viktoriya.tsereteli@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>

**Юшко Олексій Володимирович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: evavit@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3812-292X>

**Грдезідзе Сергій Репатович** – доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: ripatovich@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2857-7771>

УДК 378.011.3-057.175:78].018.43:159.944  
doi: 10.15330/fcult.39.75-84

Микола Шаповалов,  
Руслана Сушко

## ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРИЧИНА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО З ПРАКТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для викладачів закладів вищої освіти взагалі, а фахівців, які організують практичні заняття з дисциплін фізичного виховання особливо, дистанційне навчання стало потужним професійним викликом і актуальним питанням пошуку творчих підходів для ефективного освітнього процесу від початку пандемії та є визначеною темою досліджень сьогодення через воєнний стан. Викладач має значну кількість перешкод і чинників, що викликають не лише психо-емоційний стрес через незвичні обставини менш досконалого освітнього процесу через практичну складову, але й, як наслідок, професійне вигорання спеціаліста, що негативно відобразатиметься на його здоров'ї і якості підготовки студентів. **Мета** – обґрунтувати проблему виникнення і визначити рівень професійного вигорання викладачів ЗВО з практичних дисциплін фізичного виховання під час дистанційного освітнього процесу в умовах кризових явищ. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, анкетування за допомогою модифікованого опитувального. **Результати.** У дослідженні взяли участь 20 досвідчених викладачів практичних дисциплін фізичного виховання закладів вищої освіти міст Києва, Запоріжжя, Львова, Дніпра. Виявлено рівень їх професійного вигорання на підставі проведеного анкетування з метою виявлення і оцінки якісних характеристик негативної і позитивної сторін психологічного стану під час проведення практичних дисциплін дистанційно. **Висновок.** Викладач-практик додатково обтяжений посиленням відповідальності за якість надання освітніх послуг через специфіку викладання практичних занять з фізичного виховання дистанційно, що посилює психологічний тиск на особистість. Результати визначення рівня виникнення професійного вигорання під час дистанційного освітнього процесу характеризують існування проблеми: 45 % фахівців, а саме 9 осіб з низьким рівнем (1-26 балів), 55 % фахівців, а саме 11 осіб, у середнім рівнем (27 – 53 балів), у вибірці відсутні викладачі з високим рівнем (54 – 80 балів).

**Ключові слова:** фізична культура, викладач, дистанційне навчання, професійне вигорання.