

- 
- students of 5-6 grades // Scientific Collection “InterConf”, Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research”. Prague: Czech Republic, 2022. No. 27(133). Pp. 400-417.
2. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S., Yurchenko I.V. Improving the health level of junior high school students by means of athletics. Scientific Collection “InterConf”, No. 60: Scientific Trends and Trends in the Context of Globalization. Umeå, Sweden: Mondial, 2021. Pp. 360-380.
  3. Hrynevych, L., Elkin, O., Kalashnikova, S., Kobernyk, I., Kovtunets, V., Makarenko, O., Malakhova, O., Nanaeva, T., Usatenko, G., Khobzei, P., & Shiyar, R. (2016). New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform (M. Hryshchenko, editor-in-chief). Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://cutt.ly/oRYU2ff>
  4. Lebedyk L.V., Strelnikov V.Yu., Strelnikov M.V. Modern learning technologies and methods of teaching disciplines: Educational and methodological manual for students of advanced training courses for pedagogical workers of secondary, vocational (vocational-technical), vocational pre-university institutions and higher education. Poltava: ASMI, 2020. 303 p.
  5. Lymar Y. M., Chekan Y. M. New professional roles of the teacher in the conditions of the New Ukrainian School. Innovative pedagogy: coll. of science works Odesa, 2019. Issue 15. Vol. 2. P. 82-85.
  6. Model educational program “Physical culture. 5-6 classes” for institutions of general secondary education [Electronic resource] / [O. S. Pedan, G. A. Kolomoets, A. A. Bolyak, etc.] // Ministry of Education and Science of Ukraine. 2022. URL: <https://is.gd/3wyRdv>
  7. Onyshchuk L. A. New Ukrainian school: realities and prospects. Ukrainian Pedagogical Journal. 2018. No. 1. P. 47–53.
  8. Sorochan T. M. Methodical work: preparing teachers for the implementation of the “New Ukrainian School” concept. URL: <https://is.gd/PTCkKe>.
  9. Swaithes W., Young G., Temertzoglou T. Exploring Physical Education in Canada [Електронний ресурс]. 2021. URL: <https://is.gd/F8EtdT>.
  10. The Ontario Curriculum Health and Physical Education [Електронний ресурс] // Queen’s Printer for Ontario. 2019. 320 с. URL: <https://is.gd/Fc7LVJ>.

#### Цитування на цю статтю:

Байдюк МЮ. Характеристика варіативного модуля “Дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах НУШ. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 8-13

#### Відомості про автора:

*Байдюк Микола Юрійович* – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [m.baidiuk@chnu.edu.ua](mailto:m.baidiuk@chnu.edu.ua) 0971233504

<http://orcid.org/0000-0002-7219-7653>

УДК 796:379.8

*Наталія Бишевець, Костянтин Сергієнко*

doi: 10.15330/fcult.40.13-18

## РОЛЬ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Мета дослідження** – дослідити особливості використання студентами копінг-стратегій в умовах триваючого збройного конфлікту на території країни залежно від способу їхнього життя. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні, яке тривало з 8 грудня по 30 грудня 2022 року, прийняло участь 186 здобувачів вищої освіти м. Київ. **Результати дослідження.** З’ясувалося, що серед когнітивних копінг-стратегій статистично значуще ( $p < 0,05$ ) менша частка студентів використовує адаптивні варіанти копінг-поведінки. Установлено, що адаптивні копінг-стратегії домінують в їх емоційній, а відносно адаптивні – в поведінковій сфері. Визначено, що серед студентів 45,7% характеризуються активним способом життя, а серед студенток – 32,8%. **Висновки.** Доведено, що студенти, які характеризуються активним способом життя, статистично значуще частіше ( $p < 0,05$ ) обирають адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій, ніж студентки, схильні до пасивного способу життя.

**Ключові слова:** активний спосіб життя, студенти, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

**The purpose of the research is to investigate the peculiarities of students' use of coping strategies in the conditions of an ongoing armed conflict on the territory of the country, depending on their lifestyle. Research material and methods.** In the study, which lasted from December 8 to December 30, 2022, 186 higher education students of Kyiv (National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Vadym Hetman Kyiv National University of Economics, State University of Infrastructure and Technologies) took part. The average age of the interviewees was  $19.3 \pm 2.2$  years, of which 37.4% were male students. E. Heim's method of diagnosing coping mechanisms was used as diagnostic material. **Research results.** It turned out that among cognitive coping strategies, a statistically significant ( $p < 0.05$ ) smaller proportion of students uses adaptive coping behavior options. Their shares were 37.1 and 35.3% of male and female students, respectively. The ratio of emotional and behavioral coping strategies of students of higher education in the conditions of a military conflict on the territory of the country showed that adaptive coping strategies dominate in their emotional, and relatively adaptive – in the behavioral sphere. Among maladaptive coping strategies to overcome stress in the cognitive sphere, 84.7 and 54.3% of male and female students, respectively, use ignoring or dissimulation (hiding problems). It has been proven that, compared to female students, a statistically significant ( $p = 0.0148$ ) higher proportion of students use these forms of coping behavior. At the same time, among maladaptive emotional coping strategies, regardless of gender, students choose suppression of emotions ( $p > 0.5705$ ), and among behavioral coping strategies, withdrawal ( $p > 0.5705$ ). **Conclusions.** It has been proven that students characterized by an active lifestyle statistically significantly more often ( $p < 0.05$ ) choose adaptive strategies to overcome stressful situations than students prone to a passive lifestyle.

**Key words:** active lifestyle, students, stress, coping behavior, coping strategies.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** На тлі військового конфлікту на території України у здобувачів вищої освіти спостерігаються ознаки стрес-асоційованих станів [0, 2]. Вчені стверджують, що недостатній розвиток конструктивних форм опанувальної поведінки посилює негативний вплив стресогенних чинників, що може провокувати виникнення психосоматичних захворювань [3]. Тому в сучасних складних життєвих обставинах важливим напрямком досліджень є вивчення копінг-стратегій як фактору адаптації студентів закладів вищої освіти (ЗВО) до несприятливих умов життєдіяльності, кардинальної зміни усталеного способу життя під дією воєнного конфлікту, використання копінг-стратегій з точки зору їхньої адаптації до здійснення освітньої діяльності в умовах збройного протистояння [5].

Під копінг-стратегіями розуміють способи адаптації до стресової ситуації, й від їхнього вибору залежить емоційне благополуччя студентської молоді [4, 5]. Враховуючи, що заняття руховою активністю є дієвим засобом для подолання стресу й зниження емоційної напруги в студентів закладів вищої освіти (ЗВО) [7, 8], ми припустили, що активний спосіб життя сприяє цілеспрямованому усуненню або зниженню негативного впливу стресової ситуації. Відтак дослідження було присвячене перевірці висунутої гіпотези.

**Мета дослідження** – дослідити особливості використання студентами копінг-стратегій в умовах триваючого збройного конфлікту на території країни залежно від способу їхнього життя.

**Методи й організація дослідження.** На даному етапі дослідження здійснювалося опитування, яке тривало з 13 жовтня по 30 грудня 2022 року. У ньому прийняло участь 186 здобувачів вищої освіти ЗВО м. Київ (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Державний університет інфраструктури та технологій). Середній вік опитаних склав  $19,3 \pm 2,2$  років, із яких 37,4% становили студенти чоловічої статі.

Серед методів дослідження застосовувалися анкетування та аналіз анкетних даних. У якості діагностичного матеріалу використовувалась методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (E. Heim). Крім того, одне із питань опитувальника було спрямованим на з'ясування, чи активний спосіб життя веде респондент в умовах військового конфлікту.

Для аналізу розподілу студентів за досліджуваними ознаками використовувався критерій узгодженості Пірсона  $\chi^2$ . Для аналізу таблиць спряженості – частотний

критерій Пірсона  $\chi^2$ . Здійсненню аналізу передувало зменшення числа градацій до двох, відтак висновки про випадковість або не випадковість розподілу формулювався на обраному рівні значущості та ступенів вільності  $df=1$ . Якщо умови застосування частотного критерію Пірсона не виконувалися (величина однієї з частот таблиці спряженості не перевищувала 5), використовувався точний критерій Фішера. Оцінка впливу активного способу життя на активність подолання труднощів здобувачами вищої освіти здійснювалась за допомогою рангово-бісеріального коефіцієнту кореляції  $r_{pb}$ , який використовується для виявлення зв'язку між змінною, що виміряна в дихотомічній шкалі та змінною, представленою в порядковій шкалі.

За рівень статистичної значущості прийнято величину  $\alpha=0,05$  ( $p<0,05$ ). При  $p<1,0 \cdot 10^{-4}$  його величина була представлена у вигляді ( $p<0,05$ ).

**Результати і дискусія.** Дослідження дозволило вивчити особливості використання когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту залежно від способу їхнього життя.

У ході аналізу когнітивних копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, виявлено, що 37,1 та 35,3% студентів і студенток відповідно обирають адаптивні форми копінг-поведінки. При цьому 25,8% студентів та 34,5% студенток використовують неадаптивні варіанти копінг-поведінки.

Дослідження показало, що частка студентів, які серед когнітивних копінг-стратегій обирають адаптивні варіанти копінг-поведінки, не залежить від статі ( $\chi^2=0,060$ ;  $df=1$ ;  $p=0,8045$ ). Разом з тим, доведено, що закон розподілу здобувачів вищої освіти за обранням адаптивних копінг-стратегій у когнітивній сфері статистично значуще відрізняється від рівномірного ( $\chi^2=14,538$ ;  $df=1$ ;  $p=0,0001$ ). Отже, констатовано статистично значуще ( $p<0,05$ ) меншу частоту випадків, коли під час військової агресії студенти використовують адаптивні варіанти копінг-поведінки.

У емоційній сфері більш як у половині випадків студенти обирають адаптивні стратегії поведінки. І в цілому, як видно з рисунку (рис. 1), не залежно від статі, максимальна частка використання студентами адаптивних копінг-стратегій припадає на емоційну сферу. При цьому відносно адаптивні варіанти поведінки здобувачі вищої освіти домінують у поведінковій сфері.



Рис. 1. Вибір стратегій поведінки студентами в умовах збройного конфлікту залежно від статі (n=186)

■ - студенти; ▨ - студентки —◆— - разом

Аналізуючи неадаптивні форми копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти в умовах збройного конфлікту залежно від статі ми пересвідчилися, що у когнітивній сфері для подолання стресу студенти переважно використовують ігнорування або дисимуляцію (приховування проблем) частіше, ніж студентки ( $p=0,0148$ ). Водночас статистично значущі відмінності встановлено за вираженістю копінг-стратегії “Смиренність”, яка у студенток зустрічається більш часто порівняно зі студентами ( $p=0,0058$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

**Аналіз неадаптивних форм копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти в умовах збройного конфлікту залежно від статі (n=186)**

Копінг-механізми	Неадаптивні варіанти копінг-поведінки	Розподіли здобувачів вищої освіти				$\chi^2$	p
		Студенти (n=70)		Студентки (n=116)			
		n	%	n	%		
Когнітивна сфера	Ігнорування	12	46,2	9	25,7	2,76	0,0966
	Розгубленість	3	11,5	7	20,0	-	0,4941
	Смиренність	1	3,8	9	25,7	-	0,0058
	Дисимуляція	10	38,5	10	28,6	0,66	0,4158
Емоційна сфера	Придушення емоцій	15	65,2	22	57,9	0,32	0,5705
	Покірність	3	13,0	9	23,7	-	0,5077
	Самозвинувачення	2	8,7	3	7,9	-	0,999
	Агресивність	3	13,0	4	10,5	-	0,999
Поведінкова сфера	Активне уникнення	3	23,1	15	36,6	-	0,5061
	Відступ	10	76,9	26	63,4	-	0,5061

Примітка:  $\chi^2$  – частотний критерій Пірсона; якщо умови застосування критерію не виконувалися, використовувався точний критерій Фішера; p – досягнутий рівень значущості

Щодо емоційних копінг-стратегій, то не залежно від статі серед неадаптивних стратегій превалує придушення емоцій ( $\chi^2=0,322$ ;  $df=1$ ;  $p=0,5705$ ), а в поведінкових – відступ ( $\chi^2=0,322$ ;  $df=1$ ;  $p=0,5705$ ).

У ході дослідження виявлено, що серед студентів 45,7% характеризуються активним способом життя, а серед студенток – 32,8%. При цьому розподіли здобувачів вищої освіти за способом життя статистично значуще не відрізняються за статтю ( $\chi^2=3,120$ ;  $df=1$ ;  $p=0,0773$ ). Тому оцінка впливу способу життя на вибір тих чи інших копінг-стратегій студентами ЗВО в умовах бойових дій на території країни здійснювалась для загальної вибірки респондентів.

У ході дослідження ми оцінили рівень розвитку копінг-стратегій респондентів при подоланні стресової ситуації з високою емоційною напругою як суму балів за трьома основними сферами психічної діяльності. Зазначимо, що вибір адаптивної копінг-стратегії студентом за кожною сферою оцінювався у 2 бала, відносно адаптивної – 1 бал, не адаптивної – 0 балів. Відтак рівень розвитку копінг-стратегії студента міг приймати значення від 0 до 6 балів. Установлено, що середній ранг вираженості копінг-стратегій студентів, які ведуть активний спосіб життя, складає 108,68 бала, а в студентів, що характеризуються пасивним способом життя – 84,34 бала, що на 22,4% менше. Дослідження дозволило виявити прямий статистично значущий ( $r_{pb}=0,3$ ;  $t=3,68$ ;  $t_{кр}=1,97$ ;  $p<0,05$ ) кореляційний зв'язок між способом життя досліджуваного контингенту й рівнем розвитку їх копінг-стратегій. Тобто, активний спосіб життя має позитивний вплив на вибір варіанту їхньої копінг-поведінки.

**Висновок.** Досліджено особливості використання когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту залежно від способу їхнього життя.

З'ясувалося, що серед когнітивних копінг-стратегій статистично значуще ( $p < 0,05$ ) менша частка студентів використовує адаптивні варіанти копінг-поведінки. Їхні частки склали 37,1 та 35,3% студентів і студенток відповідно.

Співвідношення емоційних і поведінкових копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту на території країни показало, що адаптивні копінг-стратегії домінують в їх емоційній, а відносно адаптивні – в поведінковій сфері.

Серед неадаптивних копінг-стратегій для подолання стресу у когнітивній сфері 84,7 і 54,3% студентів і студенток відповідно використовують ігнорування або дисимуляцію (приховування проблем). Доведено, що порівняно зі студентами статистично значуще ( $p = 0,0148$ ) більша частка студентів використовує саме ці форми копінг-поведінки. Водночас серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій не залежно від статі студенти обирають придушення емоцій ( $p > 0,5705$ ), а серед поведінкових – відступ ( $p > 0,5705$ ).

Результати, отримані в ході дослідження, дають підстави стверджувати, що Доведено, що студенти, які характеризуються активним способом життя, статистично значуще частіше ( $p < 0,05$ ) обирають адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій, ніж студенти, схильні до пасивного способу життя.

1. Бишевець Н, Гончарова Н, Сергієнко К, Гузак О. Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманов*. 2022; 8(153): 21-25; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05.
2. Бишевець НГ, Бишевець ГА. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023; 2(160): 61-64; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).13.
3. Ігумнова ОБ. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020; 1(2): 28-33; DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026>.
4. Дубчак ГМ. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018; 18(V): 55-63.
5. Скрипник НГ. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022; 33(72): 84-88; DOI: 10.32838/2709-3093/2022.3/14.
6. Слухенська РВ, Гауряк ОД, Єрохова АА, Литвинюк НЯ. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022; 7(152): 108-110; DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.
7. Andriieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 22(8): 1839-1847; DOI: 10.7752/jpes.2022.08231.
8. Kumar S, Bhukar J. Stress Level and Coping Strategies of College Students. *Journal of Physical Education and Sport Management*. 2013; 4: 5-11.

#### References

1. Byshevets N., Honcharova N., Cerhiienko K., Huzak O. (2022). Osoblyvosti povedinky ta reaktsii zdobuvachiv vyshchoi osvity fizychnoi kultury i sportu pid vplyvom kryzovykh yavlyshch. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 8 (153), 21-25; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05.
2. Byshevets N. H., Byshevets H. A. (2023). Vplyv rukhovoї 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/NPU-nc.series15.2023.02(160).13.
3. Ihumnova O. B. (2020). Doslidzhennia kopinh-stratehii osib u skladnykh zhyttievykh obstavynakh. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, 1 (2), 28-33; DOI: 10.32840/2663-6026.

4. Dubchak H. M. (2018). Analiz stratehii kopinh-povedinky suchasnykh studentiv. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy*, 18 (V), 55-63.
5. Skrypnyk N.H. (2022). Zakhysno-dolaiucha povedinka studentiv iz riznoi uspishnistiu adaptatsii do dys-tantsiinoho navchannia v umovakh voiennoho stanu. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 33 (72), 84-88; DOI: 10.32838/2709-3093/2022.3/14.
6. Slukhenska R. V., Hauriak O. D., Yerokhova A. A., Lytvyniuk N. Ya. (2022). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchlykh 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. Andriieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdan-nyuk A. (2022). Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 22 (8), 231, 1839-1847; DOI:10.7752/jpes.2022.08231.

#### Цитування на цю статтю:

Бишевец НГ, Сергієнко КМ. Роль активного способу життя у виборі копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в кризових умовах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 13-18

#### Відомості про автора:

**Бишевец Наталья Григорівна** – канд. пед. н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: bishevets@ukr.net

orcid.org/0000-0001-6118-6580

**Сергієнко Костянтин Миколайович** – канд. фіз. вих, доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: miytrener@gmail.com

https://orcid.org/0000-0001-9199-6007

УДК 796.81.01

Олександр Вілігорський, Андрій Слобожанінов

doi: 10.15330/fcult.40.18-22

## АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ У ЄДИНОБОРСТВАХ

**Актуальність дослідження.** У спортивній боротьбі досягнення високої надійності змагань детерміновано кількісним та якісним показником фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Досягти спортивних результатів вищого рівня можна лише маючи генетично зумовлені здібності. Серед генетичних маркерів спортивної обдарованості важлива роль належить морфофункціональним показникам, що визначають ефективність роботи систем енергозабезпечення, розвиток фізичних якостей, адаптацію, тренованість та працездатність. Проблема відбору найбільш перспективних спортсменів на етапі спортивного вдосконалення є дуже актуальною і вимагає подальшого вивчення. **Мета дослідження** – здійснити аналіз особливостей індивідуальної тренованості борців, що спеціалізуються в самбо та дзюдо. **Методи й організація дослідження.** Для вивчення тренованості спортсменів використано анкетне опитування 64 самбістів та 89 дзюдоїстів, які мають спортивну кваліфікацію кандидати у майстри спорту (КМС) та майстри спорту (МС). Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних, та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, метод опитування (у вигляді анкетування), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Під час дослідження було визначено з-поміж КМС та МС самбістів за тривалістю підготовки швидко тренованих, ті які результатів досягли за 2-4 роки, та повільно тренованих, ті які досягли спортивного розряду й звання від 4 до 11 років. Таке ж дослідження було проведено серед дзюдоїстів – розділено на швидко тренованих та повільно тренованих. **Висновки.** В результаті нашого дослідження встановлено особливості індивідуальної тренованості спортсменів, що спеціалізуються на самбо та дзюдо. Різниця в термінах виконання борцями кваліфікаційних вимог одного рівня дозволяє диференціювати їх на швидко і повільно тренованих, з характерними для кожної групи морфофункціональними показниками і рівнем фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** боротьба, самбо, дзюдо, тренованість.