

УДК 796.015.2:37.018.43159.947.5:355.01-057.875
doi: 10.15330/fcult.45.12-18

Наталія Сороколит, Інна Ткачівська,
Інна Омеляненко, Андрій Мандюк,
Мар'ян Островський

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОТИВАЦІЮ ТА КОМАНДНУ ВЗАЄМОДІЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Резюме. Мега – визначити вплив навчально-тренувальних занять у дистанційному форматі на мотивацію та командну взаємодію студентів в умовах воєнного стану. **Матеріал і методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, математична обробка результатів дослідження. Опитано 452 студенти спеціальностей А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт із шістьох ЗВО України. До опитування залучені студенти різної статі та різних курсів навчання. **Отримані результати та висновки.** Встановлено, що в умовах воєнного стану зростає бажання займатися фізичними вправами під час дистанційних тренувань. Про позитивний вплив стверджують 43,8 % опитаних студентів; 31,0 % вважають це більш позитивним, ніж ні; 21,7 % – задовільним та 3,6 % – поганим. Щодо соціальної взаємодії, то 43,0 % висловилися про позитивний вплив та 33,1 % студентів вважають вплив швидше позитивним, ніж ні; 20,1 % – задовільним і 3,8 % – поганим. 74,8 % респондентів відзначають позитивний або переважно позитивний вплив таких занять на фізичний стан, 76,1 % – на соціальну взаємодію; близько п'ятої частини опитаних оцінили цей вплив як задовільний, ~3–4 % як негативний. Це свідчить про загалом високу ефективність дистанційних форм занять, проте вказує на потребу подальшого вдосконалення методики їх проведення для підвищення рівня командної взаємодії та задоволеності студентів. Необхідно адаптувати програми фізичного виховання до дистанційного формату, враховуючи потреби студентів та забезпечуючи можливості для соціалізації і командної взаємодії.

Ключові слова: студенти, дистанційні тренування, воєнний стан

Purpose. The aim of the study was to determine the impact of online training sessions on students' motivation and team interaction under martial law conditions. **Material and Methods.** The following research methods were applied: analysis and generalization of literature sources, questionnaire-based survey, and mathematical processing of research results. A total of 452 students participated in the survey. They were enrolled in specialties A4 – Secondary Education (Physical Education) and A7 – Physical Education and Sport at six higher education institutions in Ukraine. The respondents included male and female students from different years of study. **Results and Conclusions.** The survey results revealed that under martial law conditions, students demonstrate an increased willingness to engage in physical exercise during online training sessions. A positive impact was reported by 43.8% of respondents, while 31.0% considered the influence more positive than negative; 21.7% rated it as satisfactory, and 3.6% as poor. Regarding social interaction, nearly half of the respondents (43.0%) indicated a positive impact, and 33.1% evaluated it as rather positive. At the same time, 20.1% of students assessed the influence of online training on team interaction as satisfactory, and 3.8% as poor. Thus, the findings indicate that under martial law conditions, online training plays an important role for students, as their motivation to exercise increases even in difficult circumstances. The majority of respondents reported a positive or rather positive effect of such activities on both physical condition (74.8%) and social interaction (76.1%). At the same time, about one-fifth of respondents rated the impact as satisfactory, while a small percentage (about 3–4%) assessed it as negative. This indicates the overall effectiveness of online training, but also highlights the need for further improvement of teaching methods to enhance team interaction and student satisfaction. It is necessary to adapt physical education programs to the online format, taking into account students' needs and providing opportunities for socialization and teamwork.

Keywords: students, online training, martial law

Постановка проблеми. Сучасні виклики, спричинені запровадженням воєнного стану в Україні, суттєво вплинули на всі сфери суспільного життя, зокрема й на систему освіти та фізичного виховання студентської молоді. В умовах обмеженого доступу до очного навчання та традиційних форм фізичної активності, зросла роль дистанційних тренувань як альтернативної форми організації освітнього процесу. Проте питання їх ефективності, особливо в контексті збереження мотивації до занять спортом і розвитку командної взаємодії, залишається відкритим і вимагає наукового аналізу.

У період соціальної нестабільності, стресових навантажень та психологічної напруги, характерних для умов війни, підтримання фізичної активності має не лише оздоровче, а й психоемоційне значення. Дистанційні тренування можуть стати інструментом не лише фізичної підготовки, а й засобом згуртування студентських колективів, збереження соціальних зв'язків і формування почуття причетності до спільної справи. Водночас відсутність безпосереднього контакту, зниження емоційної залученості та технічні обмеження можуть негативно позначатися на рівні мотивації учасників та ефективності командної роботи.

Урахування цих суперечностей обумовлює необхідність глибокого вивчення впливу дистанційної форми тренувань на психоемоційні та соціальні аспекти фізичної активності студентів. Результати такого дослідження можуть стати основою для вдосконалення підходів до організації фізичного виховання в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема під час воєнного стану.

Аналіз результатів останніх досліджень. В українській науковій думці упродовж останніх трьох років приділено значну увагу впливу воєнного стану на рухову активність студентської молоді [1,2,3,4,5]. Так, у дослідженні І. Бойко, О. Козлової та Л. Шарафутдинової (2023) виявлено, що рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням значно знизився з початком війни. Основними причинами автори вважають: пригнічений настрій та небажання вчитися через події в країні [6]. Інше дослідження О. Марченко, О. Бричук та М. Дедух (2022) показало, що 64,6% студентів пережили неприємні емоційні стани з початком війни, що негативно вплинуло на їхню мотивацію до самостійних занять руховою активністю [7]. Проте, у наукових розвідках М. Церетелі, Т. Юшко та Н. Грдзелідзе (2023) встановлено позитивний вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану. Вони виявили, що фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу [8]. М. Дудко, О. Ковтун, Л. Шарафутдінова (2022) зазначають, що дистанційні тренування мають певні недоліки, такі як зниження результативності навчання, відсутність живого спілкування та складності у засвоєнні техніки виконання фізичних вправ без спеціального спортивного обладнання [2]. Н. Колоскова (2022) аналізує переваги та недоліки дистанційного та змішаного навчання фізичної культури в умовах війни, підкреслюючи необхідність нових методів організації занять та ефективної співпраці між викладачами та студентами [9]. І. Забіяко (2023) підкреслює, що заняття з фізичної культури в умовах воєнного часу повинні бути спрямовані на відпочинок та здоров'я тіла, а не на перевантаження студентів [2]. Хоча безпосередніх досліджень щодо командної взаємодії в умовах дистанційних тренувань під час воєнного стану обмежено, адаптивне фізичне виховання, як зазначають Р. Багорка та Н. Есаулова (2022), сприяє соціалізації та психологічній підтримці студентів, що може позитивно впливати на командну взаємодію [10].

Актуальність дослідження дистанційного освітнього процесу студентів підтверджують і закордонні наукові праці. Так, К. Rajab (2018) порівнює ефективність онлайн та традиційного навчання в умовах війни, виявляючи, що електронне навчання може забезпечити якісну освіту в безпечному середовищі для студентів у зонах конфлікту [11]. Тому, наше дослідження є актуальним та підтверджує важливість вивчення думки студентів щодо впливу дистанційних тренувань на мотивацію та командну взаємодію в умовах воєнного стану.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової

активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК ім. Івана Боберського, протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

Мета дослідження – визначити вплив навчально-тренувальних занять у дистанційному форматі на мотивацію та командну взаємодію студентів в умовах воєнного стану.

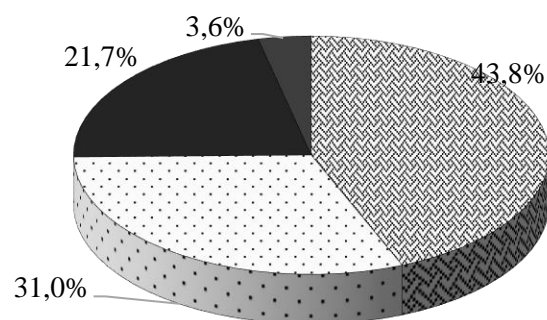
Методи й організація дослідження. Для реалізації мети дослідження використано такі методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування за допомогою анкетування, математична обробка результатів дослідження.

Аналіз та узагальнення джерельної бази дозволили сформулювати актуальність, визначити мету та опрацювати проблематику дослідження.

Опитування студентів дозволило встановити вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на мотивацію студентів до тренувань та командної взаємодії у дистанційному форматі. В опитуванні взяли участь 452 студенти, які навчаються на спеціальностях А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт із шістьох закладів вищої освіти України: Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львівського національного університету імені Івана Франка, Дрогобицького державного університету імені Івана Франка, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Учасниками опитування були 257 дівчат, що становить 56,9 % та 195 юнаків, що становить 43,1 % від усіх опитаних студентів. Опитано студентів усіх курсів навчання: 387 студентів віком від 18 до 20 років (85,6 %); 43 студенти – від 21 до 23 років (9,5 %); 12 студентів – від 24 до 26 років (2,7 %) та 10 студентів віком понад 26 років (2,2 %).

Результати і дискусія. Результати опитування студентів дають можливість стверджувати, що в умовах воєнного стану зростає бажання займатися фізичними вправами під час дистанційних тренувань. На запитання анкети «Як ви оцінюєте вплив навчально-тренувальних занять на формування мотивації до занять обраним видом спорту в період військових дій?» 43,8 % опитаних студентів відповіли, що позитивно; 31,0 % вважають цей вплив швидше позитивним, ніж ні; 21,7 % – задовільним та 3,6 % – поганим (рис. 1).



■ Позитивний □ Швидше позитивний, ніж ні ■ Задовільний ■ Поганий

Рис. 1 Ставлення студентів щодо впливу дистанційних тренувань в обраному виді спорту на мотивацію, %

При цьому у відкритих запитаннях анкети студенти зазначали, що дистанційні тренування допомагають відволіктися від тривожних новин і зберегти звичний ритм життя; під час обмежень через війну тренування онлайн – це єдина можливість залишатися активним і не втратити спортивні навички; фізичні вправи під час

дистанційних занять допомагають знімати напруження та тривожність; навіть через екран відчувається, що є командна взаємодія, і це мотивує; не потрібно витрачати час на дорогу, можна тренуватися вдома у зручних умовах; війна змусила переосмислити пріоритети і студенти почали більше цінувати можливість розвиватися, навіть онлайн; спілкування з викладачем на тренуваннях надихає і додає впевненості; в таких умовах особливо важливо дбати про здоров'я та фізичну витривалість. На основі відповідей студентів ми виокремили такі основні чинники, що мотивують студентів тренуватися в онлайн форматі в умовах воєнного стану: відчуття стабільності та підтримки; збереження фізичної форми; зниження рівня стресу; відчуття єдності з групою; доступність занять в умовах воєнного стану; прагнення до саморозвитку; психологічна підтримка викладача та зміцнення здоров'я.

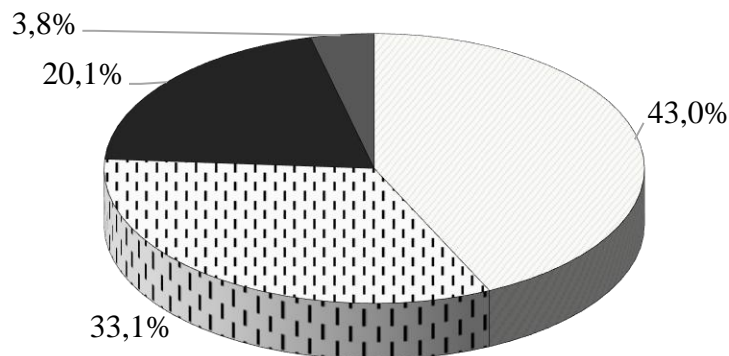
Таким чином, результат наших досліджень підтверджують результати досліджень Церетелі, Юшко та Грдзелідзе [9] про потребу в умовах воєнного стану проводити навчально-тренувальні заняття в дистанційному форматі для студентів. Проте, заперечують твердження про те, що відсутність безпосереднього контакту з викладачем і групою під час дистанційних тренувань може знижувати мотивацію та впевненість у власних силах студентів.

Щодо впливу дистанційних тренувань на командну взаємодію під час навчально-тренувальних занять студентів, то майже половина опитаних студентів, а саме 43,0 % висловилися про позитивний вплив та 33,1 % опитаних студентів вважають вплив швидше позитивним, ніж ні. Припускаємо, що причинами такої відповіді можуть бути такі аспекти: студенти упродовж дії воєнного стану, який триває майже чотири роки, навчилися взаємодіяти через відеоконференції, чати, спільні онлайн-завдання, що сприяло підтримці командного духу та частково замінило реальну командну взаємодію на віртуальну і це не становить дискомфорту; виконання спільних онлайн-завдань, челенджів та групових активностей, таких як синхронні тренування, фітнес-челенджі чи змагання, допомагали студентам відчувати себе частиною команди; дистанційне навчання вимагає більшої самостійності, тому студенти могли активно підтримувати одне одного в чатах та на форумах, обговорюючи вправи та особистий прогрес у виконанні фізичних вправ; можливість комунікувати без страху осуду – деяким студентам легше взаємодіяти онлайн, ніж у реальному житті, що допомагає їм активніше включатися у командні завдання. Також вважаємо, що командна робота в онлайн-форматі навчила студентів бути більш організованими, оскільки потрібно самостійно виконувати завдання та координувати свої дії з іншими, що в свою чергу позитивно впливає на розвиток відповідальності та самоорганізації, а також доступ до нових форматів командної роботи – онлайн-ресурси (ігрові платформи, інтерактивні вправи) дозволяють створювати нові підходи до командної взаємодії, що зробило навчально-тренувальний процес цікавим та ефективним.

Проте, опитування студентів дає можливість засвідчити, що значна частина (20,1 % опитаних студентів) визначили вплив дистанційних тренувань на формування командної взаємодії задовільним і 3,8 % – поганим. 43,0 % опитаних студентів переконані, що за допомогою онлайн-тренувань в умовах воєнного стану можна удосконалити командну взаємодію та 33,1 % респондентів визначили, що вплив дистанційних тренувань в умовах воєнного стану швидше позитивний, ніж ні (рис. 2).

Можемо припустити, що серед причин такого ставлення до дистанційних тренувань може бути обмежений фізичний контакт між членами команди і, як наслідок, зниження мотивації студентів, оскільки дистанційний формат зменшує зацікавленість у спільних завданнях через відсутність живої конкуренції та взаємного підбадьорення; відсутність реальних ігрових ситуацій – командні види спорту неможливо повноцінно відпрацьовувати дистанційно, що ускладнює розвиток командних навичок; технічні труднощі у проведенні дистанційних тренувань – нестабільний інтернет, погана якість відеозв'язку або відсутність необхідного обладнання ускладнювали спілкування та спільну діяльність; брак емоційного зв'язку – онлайн-формат не завжди дає можливість відчути підтримку, спільну енергетику та взаємодію так само, як під час очних занять, а

також проблеми з координацією групових дій – складніше організувати синхронні дії, узгоджувати рухи або працювати над командною тактикою без безпосереднього контакту.



□ Позитивний ▨ Швидше позитивний, ніж ні ■ Задовільний ■ Поганий

Рис. 2 Вплив дистанційних тренувань на командну взаємодію студентів,%

Ці фактори можуть знижувати ефективність дистанційних тренувань у розвитку командної взаємодії, що пояснює задовільне або негативне ставлення частини студентів.

Висновки. Отже, результати опитування свідчать, що в умовах воєнного стану дистанційні тренування набувають важливого значення для студентів, оскільки зростає їхнє бажання займатися фізичними вправами навіть у складних обставинах. Більшість респондентів відзначають позитивний або переважно позитивний вплив таких занять як на фізичний стан (74,8 %), так і на соціальну взаємодію (76,1 %). Водночас близько п'ятої частини опитаних оцінили вплив дистанційних тренувань як задовільний, а незначна частка (приблизно 3–4 %) як негативний. Це свідчить про загалом високу ефективність дистанційних форм занять, проте водночас вказує на потребу подальшого вдосконалення методики їх проведення для підвищення рівня командної взаємодії та задоволеності студентів. Необхідно адаптувати програми фізичного виховання до дистанційного формату, враховуючи потреби студентів та забезпечуючи можливості для соціалізації і командної взаємодії.

Подальший пошук у цьому напрямі. Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення впливу різних факторів на дистанційні тренування студентів в умовах нових соціальних викликів.

Список використаних джерел

1. Арабаджи ОІ, Федорина ЮС. Аналіз впливу фізичних вправ на рівень стресу у студентів в умовах воєнного стану. Адаптивне фізичне виховання. 2024;(1):34–40. DOI: <https://doi.org/https://doi.org10.20998/2227-6890.2024.1.19>.
2. Дудко МЮ, Матійчук ВІ, Хрипко ІВ, Домашенко НО. Організація фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2022; 11(157):68-71. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16).
3. Забіяко ЮО. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія15, 2023; 2(160):114-118. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24).
4. Сороколіт НС, Надім'янова ТВ, Логвиненко ОБ. Вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість студентів. Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025; 5K(191):191–5. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).40).

5. Сороколiт НС, Герасименко СЮ, Павлiв IЯ. Навчально-тренувальнi заняття студентiв в умовах нових соціальних викликiв. *Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025; 5K(191):186–90.* DOI: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.05k\(191\).39](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.05k(191).39).
6. Бойко Г, Козлова Т, Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023; 1(159):12-14.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02).
7. Марченко ОI, Бричук ОВ, Дедух МI. Особливості мотивації студентiв до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(2):74–80.* DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>.
8. Церетелі МК, Юшко ТМ, Грдзелідзе НГ. Роль фізичного виховання у зменшенні проявів депресії серед студентської молоді під час воєнного стану. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023;(9):48–54.* DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.39.71-75>.
9. Koloskova, N. Approaches to Distance Learning in Physical Education in Colleges During War. *The Modern Higher Education Review. 2022; 7: 111–22.* DOI: <https://doi.org/10.28925/2518-7635.2022.79>.
10. Багорка А, Есаулова О. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025:202–10.* Доступно: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>.
11. Rajab KD. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia. *IEEE Access. 2018;(6):6783–94.* DOI: <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2800164>.

References

1. Arabadzhi OI, Fedorina YS. Vplyv fizychnykh vprav na riven' stresu u studentiv v umovakh voiennoho stanu [Analysis of the impact of physical exercises on reducing stress among students under martial law]. *Adaptyvne fizyчне vykhovannia. 2024;(1):34-40.* DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.20998/2227-6890.2024.1.19>.
2. Dudko MYu, Kovtun OO, Papusha IM. Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi v umovakh dystantsiinoi osvity [Organization of physical education for students in the distance learning settings]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kul'tura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2022;(3):22-8.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16).
3. Zabiako IO. Dystantsiine navchannia fizychnii kulturi v umovakh voiennoho stanu [Distance education of physical education under the conditions of marital state]. *Nauk. chasopys Ukrainskoho derzhavnoho un-tu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia15. 2023; 2(160):114-8.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24).
4. Sorokolit NS, Nadim'ianova TV, Lohvynenko OB. Vplyv dystantsiinykh navchalno-trenuval'nykh zaniat na fizychnu ta tekhnichnu pidhotovenist' studentiv [The Impact of Remote Educational and Training Sessions on the Physical and Technical Preparedness of Students]. *Naukovyi chasopys Ukrain'skoho derzhavnoho un-tu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025;5K(191):191-5.* DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).40).
5. Sorokolit NS, Herasymenko SYu, Pavliv IYa. Navchalno-trenuval'ni zaniattia studentiv v umovakh novykh sotsial'nykh vyklykiv [Student Training Sessions Under New Social Challenges]. *Naukovyi chasopys Ukrain'skoho derzhavnoho un-tu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025;5K(191):186-90.* DOI: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.05k\(191\).39](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.05k(191).39).
6. Boiko IV, Kozlova OM, Sharafutdinova Llu. Doslidzhennia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia v umovakh voiennoho stanu [Study of motivation for physical education classes under martial law]. *Nauk. chasopys Ukrainskoho derzhavnoho un-tu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2023; 1(159):12-4.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02).
7. Marchenko OI, Brychuk OV, Diedukh MI. Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiou aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of students' motivation for independent physical activity in conditions of martial law]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2022;(2):74–80.* DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>.
8. Tsereteli MK, Yushko TM, Grdzeliidze NH. Rol' fizychnoho vykhovannia u zmenshenni proiaviv depresii sered students'koi molodi pid chas voiennoho stanu [The role of physical education in reducing depression among students during martial law]. *Fizyчна культура, спорт та здорovia natsii. 2023;(9):48–54.* DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.39.71-75>.
9. Koloskova N. Approaches to Distance Learning in Physical Education in Colleges During War. *The Modern Higher Education Review. 2022;7:111-22.* DOI: <https://doi.org/10.28925/2518-7635.2022.79>.
10. Bahorka RM, Esaulova NO. Adaptyvne fizyчне vykhovannia studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Adaptive physical education of student youth under martial law]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. 2025:202-10.* Available from: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>.

11. Rajab KD. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia. IEEE Access. 2018;(6):6783-94. DOI: <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2800164>.

Цитування на цю статтю:

Сороколіт Н, Ткачівська І, Омеляненко І, Мандюк А, Островський М. Вплив дистанційних тренувань на мотивацію та командну взаємодію студентів в умовах воєнного стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Грудень 03; 45: 12-18

Відомості про авторів

Сороколіт Наталія Стефанівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

sorokolit21@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

inna.tkachivska@cnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8995-2483>

Омеляненко Інна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, (Тернопіль, Україна)

omelinna23@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1107-7244>

Мандюк Андрій Богданович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

a.b.mandyuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1376-191X>

Островський Мар'ян Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

maryan.ostrovskiy@ukr.net

<https://orcid.org/0000-00029817-6578>

Дата першого надходження статті до видання: 20.05.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.07.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.12.2025

тривоги щодо власного здоров'я. Аналогічно, за даними [5], психологічний стрес часто корелює з погіршенням суб'єктивної оцінки фізичного стану, навіть за об'єктивно задовільних медичних показників. Таким чином, наші результати підтверджують необхідність комплексної медико-психологічної підтримки.

Більшість опитаних продемонстрували достатній рівень фізичної працездатності, що позитивно для інтеграційного процесу. Водночас майже 5% мали суттєві фізичні обмеження, що співпадає з даними ІОМ Ukraine [8], де відзначено, що від 4% до 6% ВПО потребують спеціалізованих реабілітаційних програм. Rodolian та співавт. [12] також підкреслюють, що навіть невеликий відсоток осіб з обмеженнями потребує пріоритетного доступу до адаптованої інфраструктури та цільової медичної допомоги.

Незважаючи на відсутність у більшості респондентів тяжких діагнозів, значна частина відчуває функціональні обмеження у виконанні щоденних справ. Це збігається з висновками Rizzi та співавт. [14], які відзначили, що серед ВПО поширене явище «прихованої інвалідності» – коли формально відсутні медичні підстави для обмежень, але фізичні та психологічні фактори знижують рівень активності. Аналогічні дані наведені у дослідженні Ovdiienko та співавт. [3], де підкреслюється, що обмеження в повсякденній активності часто зумовлені емоційним вигоранням і тривалим стресом.

Майже у половини (48,7%) учасників фізична активність не відповідає рекомендованим стандартам, що узгоджується з результатами Xu та співавт. [10], які відзначили суттєве зниження рівня рухової активності серед українців під час війни. Подібні висновки роблять і Asanov та співавт. [11], наголошуючи, що поєднання психологічної втоми та зміни способу життя після переселення є ключовими факторами зниження активності.

Серед дітей ВПО 41% повідомили про зменшення рухової активності, тоді як 30,9 % – про зростання, а 28,1 % – про відсутність змін. Таке розшарування може бути пов'язане з різницею в умовах проживання та доступі до спортивної інфраструктури. Це узгоджується з даними дослідження UNHCR [1], де зазначено, що діти, які отримали доступ до шкільних або громадських спортивних програм, демонструють стабільну або покращену фізичну активність, тоді як у відсутності таких умов активність знижується. Подібні тенденції відзначаються у роботах, присвячених фізичній активності дітей у кризових умовах. Зокрема, дослідження Muradyan та співавт. [6] вказує, що у дітей, які пережили вимушене переселення, частіше фіксується зниження рівня фізичної активності через обмежені можливості та психоемоційне виснаження. У дослідженні Xu та співавт. [10] підкреслюється, що фізична активність може виступати як фактор резилієнтності, але її рівень залежить від доступності безпечних місць для ігор та занять спортом.

Отримані результати свідчать про високий інтерес дітей внутрішньо переміщених осіб до занять фізичною культурою та спортом. Зокрема, 85,5 % опитаних висловили бажання займатися фізичною активністю у майбутньому, що вказує на значний мотиваційний потенціал для впровадження програм фізичного виховання та оздоровчих заходів у нових громадах. При цьому 76,1% респондентів зазначили, що раніше вже мали досвід занять спортом, що може полегшувати процес їх повторної інтеграції у спортивне середовище та сприяти швидшому відновленню регулярної рухової активності після переселення. Особливо важливим є той факт, що 85,2 % учасників вказали на позитивний вплив фізичних вправ на подолання стресу та емоційної напруги. Це узгоджується з науковими даними, згідно з якими регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та загального психоемоційного стану [10]. Таким чином, фізична культура та спорт можуть розглядатися не лише як засіб підтримки фізичного здоров'я, а й як ефективний

компонент психологічної підтримки дітей ВПО у процесі їх соціальної адаптації та інтеграції.

Хоча 47 % дітей займаються без проблем, інші стикаються з фізичними чи психоемоційними труднощами. Це підтверджується даними Khailenko та Bacon [5] та Ovdiienko та співавт. [3], які вказують, що навіть помірний рівень тривожності або депресивних симптомів може знижувати залученість до фізичної активності. За даними WHO [13], інтеграція психологічної підтримки у фізкультурні програми є ефективною стратегією для підвищення мотивації та зменшення бар'єрів.

Висновок. Отримані результати комплексно підтверджують, що фізичне та психоемоційне здоров'я внутрішньо переміщених осіб в Україні має відносно збережений потенціал, але супроводжується низкою ризиків, які потребують системної підтримки. Високий середній рівень самооцінки здоров'я (3,7 бала) і переважно достатня працездатність поєднуються з наявністю групи респондентів, які відчувають функціональні обмеження та потребують доступу до медичних і реабілітаційних послуг. Значна частка опитаних не дотримується рекомендованих стандартів фізичної активності, що співзвучно з даними міжнародних досліджень, які вказують на вплив недостатньої рухової активності на фізичне та психічне благополуччя переміщених осіб.

Аналіз змін у руховій активності дітей ВПО після переселення виявив, що близько 41 % зазнали зниження рівня активності, що відповідає світовим тенденціям зниження фізичної активності серед дітей у кризових умовах, зокрема під час конфліктів і переміщень. Додатково, виявлені психоемоційні бар'єри під час занять фізичною культурою (стрес, швидка втомлюваність, втрата мотивації) свідчать про важливість інтегрованих програм підтримки, що поєднують фізичні тренування з психологічною допомогою та стратегіями підвищення мотивації.

Таким чином, для забезпечення сталого відновлення та інтеграції ВПО необхідно впроваджувати міжсекторальні підходи, які об'єднують матеріальну, медичну, психологічну та соціальну підтримку, а також сприяють збереженню та відновленню рухової активності і фізичного здоров'я як дітей, так і дорослих.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та апробацію ефективних моделей фізичної активності для внутрішньо переміщених осіб різного віку з урахуванням індивідуальних медичних обмежень, психоемоційного стану та соціально-економічних умов, а також на вивчення довгострокового впливу інтегрованих програм фізичної культури і спорту на якість життя та соціальну інтеграцію ВПО.

References

1. UNHCR. Majority of displaced Ukrainians plan or hope to return home as war hits 500 days mark. UNHCR Ukraine; 10 Jul 2023. Available from: <https://www.unhcr.org/ua/>.
2. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 (June–Dec 2023): General Population Survey. Kyiv: IOM; 2024. Available from: <https://dtm.iom.int/>.
3. Ovdiienko I, Brukhovetska O, Chausova T, Verbytska L, Inzhyievska L, Gorova O. Psychological Support of Internally Displaced Persons in Ukraine and Emigrants Abroad: Challenges of Wartime. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*. 2024;84:190–205. DOI: 10.33788/rcis.84.13.
4. Rizzi D, Ciuffo G, Landoni M, Mangiagalli M, Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front Psychol*. 2023;14:1266125. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1266125.
5. Khailenko O, Bacon AM. Resilience, avoidant coping and post traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *Int J Soc Psychiatry*. 2024;70(6):1164–74. DOI:10.1177/00207640241256041.
6. Muradyan V, Chekhaviy A, Karbivnychy A, et al. Mental health consequences of war-related displacement in Ukraine: findings from the Ukrainian Longitudinal Cohort on Mental Health (ULCMH). *Psychiatry Res*. 2023;325:115219. DOI:10.1016/j.psychres.2023.115219.

7. Analytical Center "Socioconsulting". Assessment of the needs of internally displaced persons in Kyiv region [Internet]. Kyiv; 2024 Oct–Nov [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://sociocon.org/wp-content/uploads/2025/02/Zvit_Otsinka_potreb_VPO.pdf.
8. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 – Needs Assessment Highlights, June–Dec 2023. Kyiv: IOM; 2024.
9. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: WHO; 2021.
10. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia Ukraine war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023;69(4):957–66. DOI:10.1177/00207640231166594.
11. Asanov AM, Asanov I, Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*. 2023;9(11):e21933. DOI:10.1016/j.heliyon.2023.e21933.
12. Podolian O, Myroniuk N, Turchyn V, Hrabovetska M. Health and social rehabilitation needs of internally displaced persons in Ukraine. *J Public Health*. 2023;45(3):e473–82. DOI: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad007>.
13. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.

Цитування на цю статтю:

Боднар І, Павлова Ю, Софінський Р. Фізична активність і здоров'я внутрішньо переміщених осіб: особливості, зміни та перешкоди. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Грудень 10; 45: 19-27.

Відомості про авторів

Іванна Романівна Боднар - доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail ivannabodnar@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Юлія Олександрівна Павлова - доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail pavlova.j.o@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6642-6368>

Роман Богданович Софінський - аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail SofinskiiRoman@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0000-8579-5356>

Дата першого надходження статті до видання: 20.10.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.12.2025
Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.12.2025

11. Zubko VV, Parakhonko VM, Smirnov KM. Zastosuvannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni ditei plavanni v umovakh pohlybenoho baseinu [The application of the game method in the initial teaching of swimming to children in the conditions of a deep pool]. Pedagogical education: theory and practice. 2020;28:136-44. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-136-14> (in Ukrainian).
12. Glukhov I, Pityn M, Drobot K. Prohramuvannia protsesu navchannia plavannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Programming the process of teaching swimming to students of higher education institutions]. Physical education, sports and health culture in modern society. 2021;2(54):32-40. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> (in Ukrainian).
13. Obragey OE. Tekhnolohiia pryskorenoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv [Technology of accelerated swimming training of junior high school students in the conditions of summer health camps] [dissertation]. Lutsk; 2021. 312 p. (in Ukrainian).
14. Fedyniak NV. Antyeidzhynhovi zasoby fizychnoho vykhovannia (na prykladi plavannia) [Antiaging by means of physical education (using the example of swimming)] [author's abstract]. Ivano-Frankivsk; 2016. 20 p. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_18_23 (in Ukrainian).
15. Dimitrios V, Dimitrios K. The Effect of an Adapted Swimming Program on the Performance of an Individual with Kyphosis-Scoliosis. International Journal of Special Education. 2004;19(2):64-72.

Цитування на цю статтю:

Савчук С, Файдевич В, Ковальчук В. Змагально-ігрова спрямованість навчальних занять з плавання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Грудень 10; 45: 28-37

Відомості про авторів

Савчук Сергій Ананійович - к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-7615-5461>
e-mail: ser.savchuk@lntu.edu.ua

Файдевич Володимир Володимирович - к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8432-3074>
e-mail: v.faydevych@lntu.edu.ua

Ковальчук Володимир Ярославович - к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>
e-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Дата першого надходження статті до видання: 22.05.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.07.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.12.2025