

# РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Бугайова Анастасія, Масляк Ірина*

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

**Анотація.** У статті наведено результати дослідження, присвяченого вивченню впливу умов воєнного стану на розумову працездатність студентської молоді. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що тривале психоемоційне напруження та стресові фактори можуть негативно позначатися на ефективності навчальної діяльності та загальному функціональному стані здобувачів вищої освіти. Особливу увагу приділено визначенню рівня інтелектуального стомлення здобувачів освіти, які спеціалізуються на спортивних іграх (футбол, хокей, волейбол, баскетбол, теніс та бадмінтон). Вибір цих видів спорту пояснюється тим, що вони потребують не лише фізичної сили, а й високої концентрації та швидкої реакції. *Мета дослідження* – визначити показники ступеня розумового стомлення здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Матеріал і методи.* Дослідження охопило здобувачів освіти 2 року навчання спеціальності А7 Фізична культура і спорт, чийі результати обстеження стали базою для подальшого аналізу та висновків про стан їхньої когнітивної стійкості. Для оцінювання функціонального стану здобувачів вищої освіти використовувався індекс розумової працездатності (ІРС). *Результати* дослідження показали, що серед здобувачів спеціалізації «спортивні ігри» переважає відсутність або легкий ступінь розумового стомлення, при цьому фіксуються також випадки помірною та сильного стомлення, тоді як у футболістів та хокеїстів спостерігається

помірний ступінь. Встановлено, що ступінь розумового стомлення залежить від місця перебування: найвищі показники зафіксовано у Харкові, нижчі – в інших регіонах України, а найнижчі – за кордоном, що свідчить про вплив безпекових та психоемоційних умов середовища. *Висновки.* Отримані дані свідчать про те, що регулярні заняття спортом та систематична рухова активність можуть сприяти збереженню високого рівня працездатності навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

**Ключові слова:** розумове стомлення, студенти, спортивні ігри, воєнний стан, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

**Аналіз останніх публікацій за темою дослідження.** Проблема збереження високого рівня розумової працездатності здобувачів вищої освіти залишається актуальною в сучасних умовах освітнього процесу. Значні навчальні навантаження, інформаційна насиченість та психоемоційні чинники можуть спричиняти розвиток розумового стомлення, що негативно позначається на результативності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти (Масляк, & Кондауров, 2025).

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли до звичних освітніх викликів додаються постійний стрес, тривожність, порушення режиму сну, нестабільність навчального процесу та вплив факторів небезпеки (Масляк та ін., 2025).

Як зазначають Акімова, Соболев, & Скрипник (2021), систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає не лише на фізичний стан людини, а й на її інтелектуальні можливості. Схожих висновків дійшли Большаков, & Белкова (2022), які встановили, що фізичні навантаження сприяють підвищенню рівня розумової працездатності студентської молоді.

Методичні підходи до визначення та оцінювання рівня розумової працездатності розглянуто у працях Вадзюк, & Шуган (2000), а також Коробейніков, Петров, & Улізько (2010), де підкреслюється важливість раціонального поєднання навчання, відпочинку та рухової активності для

підтримання працездатності студентів. Крім того, Зелененко (2017) відзначає тісний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю, що свідчить про необхідність їх комплексного вивчення.

Разом з цим, дослідження розумової працездатності студентської молоді в умовах воєнного стану доцільно розглядати з урахуванням територіального чинника, оскільки саме він може суттєво впливати на рівень стомлення та ефективність навчальної діяльності здобувачів освіти.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Проведене дослідження виконано в межах науково-дослідної діяльності Харківської державної академії фізичної культури. Його тематика відповідає напрямкам наукової роботи, що реалізуються в рамках теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 роки (№ державної реєстрації 0120U101110).

**Мета дослідження:** визначити показники ступеня розумового стомлення здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити сучасний стан проблеми розумової працездатності здобувачів вищої освіти.
2. Визначити показники ступеня розумового стомлення здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт спеціалізації «спортивні ігри» в умовах воєнного стану.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури 2 року навчання спеціальності А7 Фізична культура і спорт спеціалізації «спортивні ігри». Серед них були здобувачі освіти, що спеціалізуються у таких видах спорту, як баскетбол, волейбол, теніс, бадмінтон, футбол та хокей. Перша група об'єднувала здобувачів освіти спеціалізацій баскетбол, волейбол, теніс та бадмінтон, друга група включала здобувачів освіти спеціалізацій футбол і хокей.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, опитування, методи математичної статистики. Для

суб'єктивної оцінки психоемоційного стану та рівня розумового стомлення здобувачів вищої освіти проводилось анкетування з використанням показника індексу працездатності (ІРС). Анкета містила запитання, спрямовані на визначення самопочуття, рівня втоми, концентрації уваги та емоційного стану. Залежно від отриманого значення індексу виділялися такі рівні: при значенні ІРС менше 10 вважалось, що ознаки розумового стомлення відсутні; при значеннях від 10 до 16 визначався легкий ступінь розумової втоми; від 16 до 28 – помірний ступінь розумової втоми; понад 28 – сильний ступінь розумової втоми.

Крім того, під час дослідження враховувалось місце перебування здобувачів вищої освіти, а саме: у місті Харкові, в межах України або за кордоном.

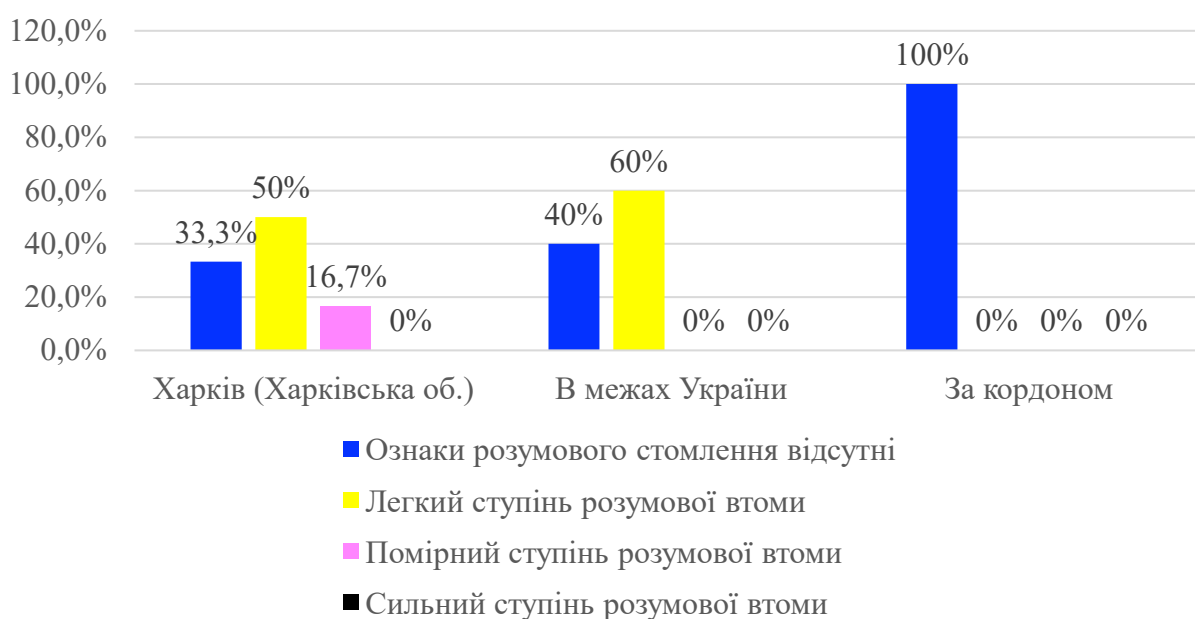
Анкету для заповнення було надано здобувачам освіти в електронному форматі у вигляді Форми з використанням інструментарію сервісу Google.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів показав певні особливості розумової працездатності здобувачів освіти різних спортивних спеціалізацій.

Серед здобувачів, які займаються баскетболом, волейболом, тенісом та бадмінтоном, у юнаків у 50% випадків ознаки розумового стомлення були відсутні, тоді як ще 50% мали легкий ступінь розумової втоми. Помірний та сильний ступені розумового стомлення в цій групі не виявлені. У дівчат зазначених спеціалізацій спостерігалась аналогічна тенденція: у половини опитаних (50%) розумове стомлення було відсутнє, а у 50% зафіксовано легкий ступінь розумової втоми.

Дещо інші результати отримано у здобувачів, які займаються футболом та хокеєм. У групі юнаків 40% респондентів не мали ознак розумового стомлення, ще 40% продемонстрували легкий ступінь розумової втоми, а 20% – помірний ступінь розумового стомлення. Серед дівчат – 33,3% не мали ознак розумової втоми, тоді як 66,7% характеризувалися легким ступенем розумового стомлення. Помірний та сильний ступені розумового стомлення у дівчат не були зафіксовані.

Аналізуючи отримані результати щодо рівня розумового стомлення залежно від місця перебування здобувачів вищої освіти, встановлено, що у респондентів, які перебувають у Харкові (Харківській області), переважають низькі показники розумового стомлення. Зокрема, 33,3% опитаних не відчувають ознак розумового стомлення, 50% мають легкий ступінь, тоді як 16,7% респондентів мають помірний ступінь розумового стомлення, випадки сильного ступеня не зафіксовані. Серед опитуваних, які перебувають у межах України (поза Харковом), також домінують низькі показники розумового стомлення: 40% респондентів не мають ознак розумового стомлення, 60% мають легкий ступінь, випадки помірнього та сильного ступеня розумового стомлення не виявлені. Серед опитуваних, які перебувають за межами України, 100% респондентів не мають ознак розумового стомлення, випадки легкого, помірнього та сильного ступеня розумового стомлення не зафіксовані (рис. 1).



**Рис. 1. Результати відповідей респондентів щодо ступенів розумового стомлення здобувачів в залежності від місця перебування**

Отже, аналіз результатів показав, що у здобувачів вищої освіти, які перебувають у Харкові (прифронтовому місті), спостерігається дещо вищий рівень розумового стомлення: поряд із переважанням легкого ступеня фіксуються і випадки помірнього стомлення. Натомість у респондентів, які

знаходяться за межами Харкова, але в Україні, відзначається більш сприятлива ситуація – виявлено лише відсутність або легкий ступінь розумового стомлення без проявів помірного чи сильного рівнів. Водночас у здобувачів, які перебувають за кордоном, зафіксовано найкращі показники, оскільки всі опитані не мають ознак розумового стомлення. Це свідчить про ймовірний вплив безпекових та психоемоційних умов середовища на рівень розумового стомлення.

На нашу думку, зафіксований більший відсоток здобувачів вищої освіти без ознак розумової втоми або з легкими її проявами може бути пов'язаний із позитивним впливом регулярних фізичних навантажень, зокрема рухливих ігор, які сприяють підтриманню функціонального стану нервової системи та підвищенню працездатності.

### **Висновки.**

1. У результаті проведеного дослідження встановлено, що серед здобувачів вищої освіти спеціалізації «спортивні ігри» виявлено легкий та помірний ступені розумового стомлення або його відсутність, при цьому переважають легкий ступінь та відсутність розумового стомлення.

2. Встановлено певні відмінності у рівні розумового стомлення залежно від виду спорту: у здобувачів, які займаються баскетболом, волейболом, тенісом і бадмінтоном, відсутні прояви помірного та сильного стомлення, тоді як у групі футболу та хокею зафіксовано помірний ступень.

3. Рівень розумового стомлення здобувачів вищої освіти варіює залежно від місця перебування: найвищі показники спостерігаються у Харкові (прифронтове місто), нижчі – в інших регіонах України, а найкращі – у тих, хто перебуває за кордоном, що свідчить про вплив безпекових і психоемоційних умов середовища.

4. Більша частка здобувачів вищої освіти демонструє відсутність або легкий ступінь розумового стомлення, що, ймовірно, зумовлено позитивним впливом регулярної рухової активності, зокрема занять рухливими іграми, які

сприяють підтриманню оптимального функціонального стану нервової системи та підвищенню працездатності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у більш детальному вивченні чинників, що впливають на рівень розумової працездатності студентів, які займаються спортивними іграми. Особливу увагу доцільно приділити аналізу впливу навчальних навантажень, умов освітнього процесу, режиму праці та відпочинку, а також рівня рухової активності на показники розумового стомлення.

### Список використаних джерел

#### References

- Акімова, Н. О., Соболев, Р. І., & Скрипник, М. А. (2021). Вплив фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю. О. Долинного*. Краматорськ, 17–20.
- Большаков, Д. С., & Белкова, Т. О. (2022). Вплив фізичного навантаження на розумову працездатність студента. *Сучасний стан та перспективи розвитку природничих дисциплін в медичній освіті: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю*. Донецький національний медичний університет, 15–18. <https://ndekc.lviv.ua/pdf/6.pdf>
- Вадзюк, С. Н., & Шуган, Т. Б. (2000). Розумова працездатність: методики дослідження, зміни та корекція. Тернопіль: Богдан. 170.
- Зелененко, Н. О. (2017). Особливості та взаємозв'язок понять фізична та розумова працездатність. *Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції докторантів, молодих учених та студентів (м. Харків, 28 квітня 2017 р.)*. Харків: ФОП Панов А. М., 2465–2469.

Кондауров, Є. & Масляк, І. (2025). Особливості сприйняття власного здоров'я здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в Україні та їх розв'язання в контексті наближення українського населення до європейських стандартів життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 26-27 листопада 2025 р., Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 108–110.*  
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/lib/80392>

Коробейніков, Г. В., Петров, Г. С., & Улізько, В. М. (2010). Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, Харків: ХДАДМ. 4, 68–72.

Масляк, І. & Кондауров, Є. (2025). Особливості залучення студентської молоді до рухової активності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року*. Харків: ХДАФК, 65–66.  
[https://doi.org/10.15391/conf\\_KhSAPC\\_2025](https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2025)

Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Кузьменко, І. О., Бала, Т. М., Петрова, А., & Бихун, Н. В. (2025). Вплив родини на мотивацію здобувачів освіти з во до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(192), 101–105.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).22)

---

**Конфлікт інтересів**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

---

**Відомості про авторів****Анастасія Бугайова**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**Ірина Масляк**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1306-0849>

---

Отримано: 18.03.2026. Прийнято: 20.03.2026. Опубліковано: 27.03.2026.

---