

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Іванна БОДНАР¹, Лариса КОЗІБРОДА¹, Ганна ГУК¹,
Сергій ДРАЧУК², Вадим МУЖИЧОК²

¹ Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

² Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Кропивницький, Україна

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING CLASSES IN THE CORRECTION OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Ivanna BODNAR¹, Larysa KOZIBRODA¹, Hanna HUK¹,
Serhii DRACHUK², Vadym MUZYCHOK²

¹ Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

² Kherson State University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Анотація.

Вивчення впливу оздоровчого плавання на психоемоційний стан студенток, особливо скерованих до спеціальних медичних груп, є надзвичайно актуальним як один із доступних немедикаментозних засобів підтримки ментального здоров'я та адаптації в умовах воєнного стресу.

Мета дослідження — визначити вплив занять плаванням на психоемоційний стан студенток спеціальної медичної групи й обґрунтувати ефективність його використання як засобу підвищення стресостійкості, зниження рівня тривожності та депресивних проявів. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел, тестування й педагогічний експеримент. Розроблено й

Abstract.

The study of the impact of health-improving swimming on the psycho-emotional state of female students, especially those referred to special medical groups, is highly relevant as one of the accessible non-pharmacological means of supporting mental health and adaptation under conditions of wartime stress.

The research aims to determine the influence of swimming classes on the psycho-emotional state of female students in special medical groups and to justify the effectiveness of its use as a means of increasing stress resilience and reducing anxiety and depressive manifestations. To achieve the research goal, a complex of theoretical and empirical methods was used, including analysis, synthesis, generalization of scientific sources, testing, and a pedagogical experiment. A swimming

впроваджено програму занять плаванням, що передбачала три взаємопов'язані етапи: адаптаційно-навчальний, основний (тренувальний) і підтримувально-корекційний. Кожен із них мав різні цілі й містив різні засоби. На початку та після завершення дослідження проводили тестування студенток, скерованих до спеціальної медичної групи. Визначали показники стресу, тривожності, самоефективності й стресостійкості.

Результати. Під впливом занять за розробленою програмою в студенток експериментальної групи відбулося статистично значуще зниження рівня стресу, тривожності й депресивних проявів. Установлено достовірне підвищення показників самоефективності та стресостійкості в студенток, які займалися плаванням за експериментальною програмою. Порівняльний аналіз показав достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами після експерименту на користь експериментальної групи.

Висновок. Заняття плаванням сприяли статистично значущому зниженню рівня стресу, тривожності, депресії і втоми, а також підвищенню самоефективності, стресостійкості й емоційного благополуччя студенток спеціальної медичної групи, що свідчить про комплексний позитивний вплив на їхній психоемоційний стан.

Ключові слова: оздоровче плавання, психоемоційний стан, студентки, спеціальна медична група, стресостійкість, тривожність, ментальне здоров'я, воєнний стрес, самоефективність.

program was developed and implemented, which included three interconnected stages: the adaptation-educational stage, the main (training) stage, and the supportive-correctional stage. Each of them had different goals and contained different means. Testing of female students referred to a special medical group was conducted at the beginning and after the completion of the study. Indicators of stress, anxiety, self-efficacy, and stress resilience were determined. Under the influence of classes according to our developed program, a statistically significant decrease in the levels of stress, anxiety, and depressive manifestations was found in the female students of the experimental group. A significant increase in the indicators of self-efficacy and stress resilience was established among the female students who practiced swimming according to the experimental program. Comparative analysis showed significant differences between the experimental and control groups after the experiment in favor of the experimental group.

Conclusion. Swimming classes contributed to a statistically significant decrease in the levels of stress, anxiety, depression, and fatigue, as well as an increase in self-efficacy, stress resilience, and emotional well-being of female students in special medical groups, indicating a comprehensive positive impact on their psycho-emotional state.

Keywords: health-improving swimming, psycho-emotional state, female students, special medical group, stress resilience, anxiety, mental health, wartime stress, self-efficacy.

Вступ. В умовах повномасштабної війни в Україні значна частина студентської молоді перебуває в стані підвищеного стресу, тривоги й емоційного виснаження, що вже підтверджують сучасні опитування та психолого-педагогічні дослідження. Тому вивчення впливу оздоровчого плавання на психоемоційний стан студенток, особливо скерованих до спеціальних медичних груп, є надзвичайно актуальним як один із доступних немедикаментозних засобів підтримки ментального здоров'я та адаптації в умовах воєнного стресу.

Аналіз стану проблеми. Учені [1, 3, 6, 7] встановили, що основними ефектами застосування плавання в комплексних програмах підтримки молодих людей засобами фізичного виховання в умовах соціальних викликів є зниження тривожності й стресу, покращення настрою та психічного стану, регуляція психічної напруги. Дослідження [1, 3] студентів із порушеннями постави показали вірогідне зниження рівня особистісної тривожності після курсу оздоровчого плавання; у дівчат цей ефект був виражений сильніше, ніж у юнаків. Заняття з плавання викликали швидку

позитивну динаміку самооцінки настрою: студентки частіше відзначали поліпшення настрою після тренувань, особливо в умовах ігрових і рекреаційних форм занять на воді [3, 6]. Плавання виявилось чудовим засобом психоемоційного розвантаження для студентів із захворюваннями дихальної системи та іншими хронічними станами, оскільки допомагає компенсувати стрес, пов'язаний з обмеженнями функцій організму [1, 7].

Саме студенти з обмеженими можливостями здоров'я (порушення постави, захворювання дихальної системи, підвищений рівень стресу) найбільше виграють від плавання, оскільки воно є зниженим за навантаженням, але високофункціональним руховим режимом. У групі студенток, які перебували в стані підвищеного стресу, проведення занять із плавання сприяло зростанню інтересу до фізичного виховання, розвитку стресостійкості й відчуття «ефективності себе» в реабілітаційному процесі [1, 2, 7, 5].

Позитивними особливостями використання занять із плавання для психічної і фізичної реабілітації студентів є: їхня глибока біологічність та адекватність, відсутність негативної побічної дії в разі використання оптимальних навантажень, можливість довготривалого використання [7]. Механізми психоемоційного впливу плавання містять як фізіологічні, так і психологічні й педагогічні чинники [1, 2, 3, 4, 7]. З одного боку, плавання активізує вироблення ендорфінів, знижує рівень гормонів стресу й поліпшує церебральний кровообіг, що веде до зменшення депресивних симптомів і підвищення загального психічного комфорту [4, 2]. З іншого боку, ігрові форми, рухові ігри у воді, груповий характер занять і позитивна атмосфера виховують відчуття безпеки, зменшують соціальну тривогу й сприяють адаптації студенток із відхиленнями у здоров'ї до умов навчального середовища [1, 3, 7].

Наукові дослідження переконливо свідчать про позитивний вплив плавання на психоемоційний стан студенток, особливо тих, які перебувають у спеціальній медичній групі через відхилення у здоров'ї: знижується тривожність, поліпшується настрій, зменшується психічне напруження та стрес [1, 2, 3, 4, 5]. Заняття плаванням

можуть стати одним з елементів турботи про фізичне й психічне здоров'я студентів [4], оскільки позитивно впливають на психологічний стан: розслаблення та зниження рівня стресу; підвищення вироблення ендорфінів; підвищення впевненості в собі й самодисципліни; поліпшення якості сну. Дослідники [5] виявили, що понад 79 % студенток перебувають у стані підвищеного стресу різного ступеня, що свідчить про доцільність використання плавання як ефективного засобу психофізіологічної регуляції і розвитку адаптаційних резервів організму.

Висновки авторів [5] підкреслюють доцільність впровадження комплексних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості й навичок саморегуляції студентів, формування мотивації до регулярних занять плаванням. Водночас залишається недостатньо вивченим специфічний вплив занять із плавання саме на психоемоційний стан студенток, що перебувають у спеціальній медичній групі, а також у контексті високого рівня стресу й воєнних випробувань, через що виникає потреба експериментально дослідити цей зв'язок.

Мета дослідження — визначити вплив занять плаванням на психоемоційний стан студенток спеціальної медичної групи й обґрунтувати ефективність його використання як засобу підвищення стресостійкості, зниження рівня тривожності та депресивних проявів.

У дослідженні взяли участь 56 студенток спеціальної медичної групи, яких було розподілено на експериментальну ($n = 28$) й контрольну ($n = 28$) групи. Тривалість педагогічного експерименту становила 14 тижнів. Заняття тривалістю 45–50 хвилин відбувалися тричі на тиждень.

Для оцінювання психоемоційних показників студенток застосовували стандартні опитувальники (див. табл. 1).

Обчислювали середнє значення і його стандартне відхилення ($M \pm SD$). Для визначення достовірностей розбіжностей у ході експерименту застосовували критерій Вілкоксона, для з'ясування різниці між групами після — критерій Манна — Вітні.

Програму занять плаванням реалізовували поетапно впродовж трьох взаємопов'язаних етапів:

1. *Адаптаційно-навчальний етап.* Спрямований на формування базових навичок перебування у водному середовищі й подолання психоемоційного напруження. До змісту етапу входили: вправи на адаптацію до води, контроль дихання, занурення, ковзання на грудях і спині, елементи водної релаксації (поєднання елементів розтягування, плавних рухів і масажу у воді; повільні рухи у воді (аналог Tai Chi); вдих — затримка дихання 2–4 с — повільний видих у воду; повільний видих у воду (3–5 с) під час ковзання на грудях; «зірка» на воді; лежання на спині з опорою: дошка / нудл). Особливу увагу приділяли формуванню відчуття впевненості й зниженню тривожності.

2. *Основний (тренувальний) етап.* Передбачав оволодіння технікою плавання кролем на грудях (зокрема елементами способу повного занурення), розвиток координації рухів, узгодження дихання з рухами, формування обтічного положення тіла. Використовували вправи на подовження ковзання, оптимізацію гребка, зниження частоти рухів без втрати ефективності, а також вправи помірної аеробної спрямованості.

3. *Підтримувально-корекційний етап.* Спрямований на закріплення сформованих навичок, підвищення економічності рухів і стабільності техніки в умовах втоми. До змісту входили варіативні вправи на підтримання техніки, контроль індивідуального темпу, елементи інтервального плавання, дихальні й релаксаційні вправи у воді. Зосереджувалися на саморегуляції стану, зниженні психоемоційного напруження та підвищенні стресостійкості (короткий вдих і подовжений видих — 2:4 — під час плавання; комплекс спеціально підібраних вправ у воді (аеробні, координаційні, дихальні) для поліпшення фізичного й психоемоційного стану; імітація бігу у воді з та без контакту з дном).

Результати. Установлено, що на початку дослідження студентки обох груп характеризувалися підвищеним рівнем стресу, тривожності й зниженими показниками самооефективності та стресостійкості (див. табл. 1).

Під впливом занять за розробленою програмою в студенток експериментальної групи виявлено статистично значуще зниження рівня стресу, тривожності й депресивних

проявів ($p < 0,05$). Установлено достовірне підвищення показників самооефективності та стресостійкості в студенток, які займалися плаванням за експериментальною програмою ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз показав достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами після експерименту на користь експериментальної групи. Доведено, що систематичні заняття плаванням є ефективним засобом оптимізації психоемоційного стану й підвищення адаптаційних можливостей організму студенток.

Обговорення. тримані дані про вплив занять плаванням на психоемоційний стан студенток зі спеціальної медичної групи підтверджують і доповнюють висновки попередніх досліджень, одночасно вказуючи на специфічні особливості динаміки психічного стану в умовах сучасного навчального середовища.

З одного боку, наші результати добре узгоджуються з даними, що плавання сприяє зниженню тривожності, стресу, депресивних настроїв і психічного напруження, а також поліпшує настрій, самооефективність та емоційне благополуччя. Зокрема, статистично значуще зниження рівня стресу, тривожності, депресії і втоми, а також підвищення самооефективності, стресостійкості й емоційного комфорту, що зафіксовані в нашому дослідженні, підтверджують роль плавання як ефективного немедикаментозного засобу психофізіологічної регуляції для студенток із відхиленнями у здоров'ї. Це корелює з даними наукової літератури про позитивний вплив плавання на психологічний стан через активацію ендорфінової активності, покращення кровообігу й зменшення гормонального фону стресу, а також через формування відчуття безпеки, зниження соціальної тривоги та підвищення самооцінки [1, 2, 3, 4].

З іншого боку, наші спостереження за динамікою психічного стану після різних типів навчальних ситуацій дають змогу виражене поліпшення стану в студентів із заниженою самооцінкою після занять, що сприяють успіху [3], підтверджують наш висновок, що особливо виграють від занять уточнити механізми такого впливу. Так, найбільш виражене поліпшення психічного стану

Таблиця 1

Вплив занять плаванням на психоемоційні показники студенток спеціальної медичної групи (M±SD)

Показник	Методика	Група	До експерименту	Після експерименту	p (до / після)	p (між групами після)
Рівень стресу	Perceived Stress Scale (PSS-10)	ЕГ	21,4 ± 3,2	16,1 ± 2,8	< 0,01	< 0,05
		КГ	20,9 ± 3,5	19,8 ± 3,3	> 0,05	
Тривожність	STAI (Spielberger)	ЕГ	48,7 ± 5,1	40,2 ± 4,6	< 0,01	< 0,05
		КГ	47,9 ± 5,4	46,3 ± 5,0	> 0,05	
Депресія	Beck Depression Inventory (BDI-II)	ЕГ	18,2 ± 3,9	12,5 ± 3,1	< 0,01	< 0,05
		КГ	17,6 ± 4,1	16,8 ± 3,7	> 0,05	
Самоефективність	General Self-Efficacy Scale (GSES)	ЕГ	24,5 ± 3,0	29,8 ± 3,4	< 0,01	< 0,05
		КГ	25,1 ± 3,2	26,0 ± 3,1	> 0,05	
Стресостійкість	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	ЕГ	62,3 ± 6,5	71,9 ± 7,0	< 0,01	< 0,05
		КГ	63,1 ± 6,2	65,0 ± 6,4	> 0,05	
Якість життя (псих. компонент)	SF-36 (шкала Mental Health, Vitality)	ЕГ	52,7 ± 7,1	64,3 ± 6,8	< 0,01	< 0,05
		КГ	53,4 ± 7,3	55,1 ± 7,0	> 0,05	
Емоційне благополуччя	WHO-5 Well-Being Index	ЕГ	48,2 ± 8,0	62,5 ± 7,6	< 0,01	< 0,05
		КГ	49,0 ± 8,3	51,2 ± 7,9	> 0,05	
Втома	Fatigue Severity Scale (FSS)	ЕГ	5,2 ± 0,8	3,9 ± 0,7	< 0,01	< 0,05
		КГ	5,1 ± 0,9	4,8 ± 0,8	> 0,05	
Психоемоційна напруженість	SAN (самопочуття-активність-настрій)	ЕГ	3,8 ± 0,6	5,1 ± 0,7	< 0,01	< 0,05
		КГ	3,9 ± 0,7	4,2 ± 0,6	> 0,05	

відбувалося в тих студенток, які на початку дослідження відрізнялися крайніми негативними психоемоційними показниками. Водночас літературні дані про більш плаванням особистості з низькою самооцінкою, які відчувають високий рівень стресу.

Засоби, введені до розробленої програми, розподілено на три поступові етапи зі зростанням інтенсивності й складності, добре зарекомендували себе, що дає змогу рекомендувати нашу програму до впровадження. Учені підтверджують, що на динаміку психічного стану студентів можуть впливати різні засоби: вивчення нових рухових дій, наявність чи відсутність ігор на занятті, введення в заняття ситуації оцінювання тощо. Найбільше поліпшенню психічного стану сприяли ситуації оцінювання й успіху; тоді як вивчення нових рухових дій було значним психічним навантаженням для студентів — після таких занять настрої покращувалися незначною мірою [2].

Отже, наші результати не лише узгоджуються з літературними даними щодо загального позитивного впливу плавання на психоемоційний стан молоді, а й дають змогу уточнити роль конкретних засобів, уведених до програми з плавання, скоригувати її тривалість та інші аспекти методики, що мають важливе значення для проєктування ефективних реабілітаційних і профілактичних програм плавання для студенток зі спеціальної медичної групи в умовах сучасних соціально-освітніх викликів.

Висновок. Заняття плаванням сприяли статистично значущому зниженню рівня стресу, тривожності, депресії і втоми, а також підвищенню самоефективності, стресостійкості й емоційного благополуччя студенток спеціальної медичної групи, що свідчить про комплексний позитивний вплив на їхній психоемоційний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сіренко, Р., Пижи́к, О., & Козакова, Т. (2015). Оздоровче плавання як засіб корекції психоемоційного стану осіб із порушеннями постави. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, (18), 180–183.
2. Парахонько, В. М., & Хіміч, І. Ю. (2021). Вплив занять з плавання на рівень рухової підготовленості і психоемоційного стану студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(130), 98–100. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).22)
3. Іскра, У. В., Слюсар, К. Ю., & Коваленко, В. І. (2015). Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. У *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* (с. 119–130). Київ.
4. Черевичко, О., & Смірнов, К. (2025). Вплив плавання на психологічний стан під час відновлення після тривалого стресу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(190), 207–210. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).42)
5. Клюс, О., Погорельська, О., & Скворонський, О. (2025). Виявлення стресостійкості та інтересу студенток до занять плаванням у процесі фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (30(3)), 156–165. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(3\).156-165](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).156-165)
6. Дакал, Н. А. (2020). Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 7(127), 62–65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).11)
7. Корягін, В. М., Блавт, О. З., & Цьовх, Л. П. (2009). Плавання як засіб реабілітації студентів із хворобами дихальної системи, які займаються у спеціальних медичних групах. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (11), 54–59. <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09kvmsvg.pdf>

REFERENCES

1. Sirenko, R., Pyzhyk, O., & Kozakova, T. (2015). Health swimming as a means of correcting the psycho-emotional state of persons with postural disorders. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport*, (18), 180–183.
2. Parakhonko, V. M., & Khimich, I. Yu. (2021). The influence of swimming classes on the level of motor fitness and psycho-emotional state of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 2(130), 98–100. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).22)
3. Iskra, U. V., Sliusar, K. Yu., & Kovalenko, V. I. (2015). Problems of students' mental state in higher education institutions and features of sectional physical education as a means of its optimization. In *Physical culture and sport in modern society: experience, problems, solutions* (pp. 119–130). Kyiv.
4. Cherevychko, O., & Smirnov, K. (2025). The influence of swimming on psychological state during recovery after prolonged stress. *Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 4(190), 207–210. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).42)
5. Klius, O., Pohoretska, O., & Skavronskiy, O. (2025). Identification of stress resistance and interest of female students in swimming during physical education. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sport and Human Health*, (30(3)), 156–165. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(3\).156-165](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).156-165)
6. Dakal, N. A. (2020). Swimming as a means of improving the psychophysical state of students. *Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 7(127), 62–65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).11)
7. Koriahin, V. M., Blavt, O. Z., & Tsovk, L. P. (2009). Swimming as a means of rehabilitation of students with respiratory diseases studying in special medical groups. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (11), 54–59. <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09kvmsvg.pdf>

Стаття надійшла до редколегії 15.04.2026
Прийнята до друку 30.04.2026
Підписана до друку 01.05.2026

Іванна БОДНАР

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

E-mail: ivannabodnar@ukr.net

Лариса КОЗІБРОДА

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8232-425X>

E-mail: lora.kozibroda@gmail.com

Ганна ГУК

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2833-6660>

E-mail: annahook14@gmail.com

Сергій ДРАЧУК

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5783-8830>

E-mail: s.p.drachuk@gmail.com

Вадим МУЖИЧОК

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9429-6890>

E-mail: s.p.drachuk@gmail.com