

Вплив недосипання на фізичний розвиток студентів

Шлямар Ігор Леонідович¹

Опубліковано	Секція	УДК
12.01.2026	Фізична культура і спорт	613.86:796:378

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18219687>

Анотація. Базова загальновійськова підготовка є обов'язковою у закладах вищої освіти та визначена як початковий етап підготовки майбутніх військовослужбовців до захисту Батьківщини. Перебування нашої держави чотири роки в умовах повномасштабної війни породжує нові реалії щодо обмежень у освітньому процесі. Наслідком цих обмежень є збільшення рівня стресу та виникнення проблем, таких як недостатня рухова активність, погіршення здоров'я, підготовленості та мотивації до вдосконалення фізичних якостей.

У статті розглянуто вплив стресу, а саме недосипання на фізичний розвиток студентів. Досліджено та проаналізовано особливості режиму сну студентської молоді та його взаємозв'язок із показниками фізичного стану, працездатності та рівнем фізичної підготовленості. Встановлено, що хронічна нестача сну негативно впливає на відновлювальні процеси організму, знижує витривалість, м'язову силу та загальну фізичну активність студентів. Отримані результати підтверджують важливість дотримання раціонального режиму сну як необхідної умови збереження та покращення фізичного розвитку. Результати дослідження доцільно врахувати у процес фізичного виховання та дотримання здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: базова загальновійськова підготовка, здобувачі вищої освіти, професійна готовність, недосипання, стрес, студенти, рівень фізичної підготовленості, фізичне виховання.

The impact of sleep deprivation on the physical development of students

Annotation. Basic military training is mandatory during studies at higher education institutions and is defined as the initial stage of preparing future service members to defend the Motherland. Our nation's four-year struggle under the conditions of full-scale war has created new realities regarding restrictions in the educational process. These restrictions have resulted in increased stress levels and the emergence of issues such as insufficient physical activity, poor physical health, inadequate fitness levels, and a lack of motivation to improve physical qualities.

This article examines the impact of stress-specifically sleep deprivation-on the physical development of students. The research analyzes the sleep patterns of student youth and their correlation with indicators of physical condition, work capacity, and physical fitness levels. It was established that chronic lack of sleep negatively affects the body's recovery processes, reducing endurance, muscular strength, and the overall physical activity of students. The

¹ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професор кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, <https://orcid.org/0000-0003-1224-7935>.

results confirm the importance of maintaining a rational sleep schedule as a necessary condition for preserving and improving physical development. The study's materials can be utilized in the process of physical education and the promotion of a healthy lifestyle among student youth.

Key words: basic military training, higher education students, professional readiness, lack of sleep, stress, students, level of physical fitness, physical education.

Вступ

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Сьогодні тракує для захисту держави застосовувати сучасні методи в навчанні майбутніх військових [3, с. 131, 4, с. 115]. Одним із запроваджених шляхів підготовки захисників, це обов'язкова базова загальновійськова підготовка у ЗВО. Підготовка здобувачів вищої освіти стикається з проблемами, такими як недостатній рівень рухової активності, фізичного здоров'я, підготовленості та мотивації до вдосконалення фізичних якостей. Одеров А.М., Романчук С.В., Небожук О.Р., Палевич С.В. стверджують, що найефективнішим елементом професійної готовності військових є їх якісна підготовка. Ефективність екстремальної діяльності військовослужбовців, визначається не лише професійними діями, а також створення їх психологічної готовності, зокрема засобами фізичної підготовки [3, с. 132, 4 с. 115-116].

Повномасштабна військова агресія в Україну позбавила всіх українців звичного та безпечного способу життя, незважаючи на особисті особливості, соціальний стан, професійні і кар'єрні досягнення, політичні погляди та економічні умови існування. Війна створює небезпеку для власного життя та спричинила глибокі психологічні травми, також і в здобувачів вищої освіти, які переживають обстріли та повітряні тривоги, хвилюються за рідних та тривалий стрес. Ці розлади збільшуються у студентів під дією стресу та характеризуються функціональними, психоемоційними чи поведінковими проявами [3, с. 57-58].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ряд вітчизняних науковців вивчають вплив стресу в умовах сьогоденних реалій. Предко В.В., Сомова О.О. вважають що стрес має вплив на всі аспекти життя людини, міняючи її повсякденну діяльність і часто порушуючи звичний розпорядок дня. Він може знижувати працездатність, погіршувати концентрацію, викликати втому, прискорювати слабкість, послаблювати імунну систему та призводити до різних серйозних захворювань [7, с. 89]. Ткачук А.О. стверджує що стрес сьогодні супроводжує наше життя. Він є нормальною реакцією людини на різні подразники. Доросла людина долає стрес швидше і без суттєвих наслідків. Складніше переборюють стрес діти та молодь, в тому числі студентська молодь [8, с. 177].

Потапюк Л.М. наголошує що розвиток стресостійкості у студентів є фундаментальною вимогою того, щоб вони здатні були вирішувати життєві проблеми без шкідливих наслідків для свого життя [6, с. 34]. Іванова С.П. надає визначення психологічної стійкості, визначає фактори, що мають вплив на стійкість і механізми протидії негативним впливам. Симптоматично стрес проявляється таким чином: емоційні, когнітивні, міжособистісні та фізичні реакції [1, с. 37-45].

Пасько О.М., Нікітенко Р.П. вивчають фізіологічні наслідки стресу на загальне самопочуття людини. Сьогодні лікарі все більше звертаються до проблем захворювань, які безпосередньо впливають на психосоціальні фактори ризику, та їх зв'язку із соматичними захворюваннями. Психосоматичний компонент переважно впливає на серцево-судинну систему, що призводить до аритмій [5, с. 296-297].

Б. Білько, О. Плющакова вважають що сон це невід'ємна частина відновлення людини, необхідна для якісного і продуктивного навчання [2, с. 296-297]. Недосипання є стресом для організму та пов'язане недостатністю якісного та достатнього сну, що

впливає на стан здоров'я. Воно приводить до зростання надлишкової ваги, виникнення серцевих проблем та депресії.

Разом із цим, аналізуючи наукові джерела, можливо стверджувати що вплив стресу, а саме недосипання, на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та вивчення впливу його на їх майбутню професійну готовність не вичався та потребує подальших дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити рівень фізичної підготовленості студентів під час стресу (недосипання).

Завдання дослідження – визначити як впливає стрес (недосипання) на рівень фізичної підготовленості студентів та знайти шляхи щодо зменшення його впливу на рівень їх професійної підготовки.

Організація та методи дослідження. Для проведення дослідження використовували педагогічні методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування студентів, всього 50 осіб, методи математичної статистики.

Результати

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Один з етапів набуття професійних навичок, це підготовка молоді - майбутніх захисників у закладах вищої освіти.

Зі зміною звичного способу життя у людей виникає стрес, який порушує в них нормальне функціонування та розвиток особистості. Це добре спостерігається у молоді, в тому числі учнів та студентів. Потрапивши до нового соціального середовища, а саме закладах вищої освіти, в них розпочався зовсім інший спосіб життя пов'язаний з студентським життям, створилися нові міжособистісні стосунки, які часто бувають напружені, конкуренція всередині групи; невдачі у навчанні, непорозуміння із викладачами, контрольні роботи, здача іспитів нерозділене кохання або закоханість що стало для багатьох студентів викликом.

Сьогодні більшість ЗВО перебувають на достатньо безпечній відстані від бойових дій та в них дотримуються заходів безпеки під час організації навчального процесу. Не зважаючи на це, ворог завдає ударів і по цим, відносно безпечним районам. Відповідно до інструкції дій на час повітряної тривоги, студенти та викладачі переміщуються в безпечні місця та сховища. Під час нічної повітряної тривоги студенти, які проживають в гуртожитках, обов'язково знаходяться в безпечних місця. Повітряні тривоги по часу бувають короткі, а буває і всю ніч та по декілька днів підряд. Під час повітряної тривоги руйнуються сон та психіка, порушуються звичайний режим дня, провокується тривога, страх та з'являються проблеми зі сном. Збільшуються кількість емоцій, більше виділяється адреналіну, в наслідок чого курсанти не можуть повноцінно виспатись, в результаті чого на заняттях вони швидше втомлюються, в них зменшується увага та реакція, знижується мотивація, гірше запам'ятовують і як підсумок цього, погіршуються пізнавальна робота, їх результати в навчанні, в тому числі і з фізичного виховання.

Для дослідження впливу недосипання на рівень фізичної підготовленості, ми взяли дві групи студентів 2 курсу, котрі вже за рік навчання відносно адаптувались до нового соціального середовища та ввійшли у взаємодію з викладачами та однокурсниками.

Рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України визначено, що до нормативного сну потрібно:

підліткам (до 18 років) 8-10 годин;

дорослим (від 18 років) 7-9 годин.

Розпорядком дня для студентів проживаючих в гуртожитках відведено на сон 8 годин.

Нами проведено аналіз та дослідження щодо впливу симптомів фізичної реакції стресу студентів Академії, а саме недосипання на відновлення їх організму та на рівень фізичної підготовленості.

З метою вивчення впливу стресу (недосипання) на рівень фізичної підготовленості було вибрано 50 студентів для проведення педагогічного спостереження, з них 28 осіб чоловічої статі, 22 – жіночої. Тривалість спостереження становила один навчальний рік (десять місяців) без змін студентів, що дало можливість отримати достовірні данні щодо репрезентативності результатів.

Беручи для уваги, що студенти в умовах сьогоденних реалій сплять менше норми, ми проаналізували що недосипання є значною проблемою для відновлення організму. Недосипання має серйозний негативний вплив і на здатність до навчання та праці. Узагальнений час нічної повітряної тривоги та їх кількість м. Києві в 2024-2025 навчальному році (з 01 вересня 2024 року по 30 червня 2025 року) помісячно, загальний час недосипання з врахованим переміщення після тривоги та відсоток втрати сну курсантів по місяцях зазначено в таблиці 1.

Таблиця 1

Місяць, рік	Кількість повітряних тривог	Час повітряної тривоги (год, хв)	Час недосипання (год, хв)	Відсоток недосипання
Вересень 2024	25	43:39	49:54	20,8 ±0,4
Жовтень 2024	36	69:26	75:26	30,4 ±0,6
Листопад 2024	38	102:32	111:02	46,3 ±0,8
Грудень 2024	25	39:02	45:17	18,2 ±0,4
Січень 2025	33	40:14	48:29	19,6 ±0,4
Лютий 2025	34	122:02	130:32	58,3±0,9
Березень 2025	27	64:52	71:38	28,8±0,5
Квітень 2025	18	29:21	33:51	13,7 ±0,3
Травень 2025	21	42:13	47:28	19,1±0,4
Червень 2025	18	64:48	69:18	28,8±0,5

Заняття зі фізичного виховання проводились в межах затвердженої робочої програми навчальної дисципліни у вигляді практичних занять. При цьому студентам не надавався додатковий час на відпочинок, після завершення повітряної тривоги вони приходили на заняття, приводили себе в порядок. Коли повітряна тривога була протягом всієї ночі – у студентів навчальні заняття проводились дистанційно, давалось менше навантаження.

Оцінка динаміки загальної фізичної підготовленості проводилась за 100 бальною шкалою ЕКТС та національної 4-бальної шкали відповідно до таблиці критеріїв оцінювання за результатами виконання вправ на швидкість, силу та витривалість щомісячно під час поточного чи підсумкового контролю протягом навчального року.

Тестування проводилося з виконання фізичних вправ. У НА СБ України, контроль за рівнем фізичної підготовленості студентів у зимовій сесії відбувається за наступними тестами: з човникового бігу 4x9 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 3000 м для чоловіків та човникового бігу 4x9 м, згинання та розгинання тулуба та бігу на 2000 м для жінок. Під час літньої сесії студенти оцінюються за виконання вправ: з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, бігу на 3000 м для чоловіків та з бігу на 100 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, і бігу на 2000 м для жінок.

Результати виконання студентів контрольних вправ обраховуються за 100 бальною шкалою ЕКТС та національної 4-бальної шкали відповідно до таблиці критеріїв оцінювання робочих програм навчальної дисципліни «Фізична виховання» (таблиця 2).

Таблиця 2.

Вправи	Стать	Нормативи виконання вправ для студентів II курсу			
		5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
човниковий біг 4×9 метрів (с)	чоловіки	9,3 i <	9,4-9,8	9,9-10,4	10,5 i >
	жінки	10,8 i <	10,9-11,2	11,3-11,8	11,9 i >
біг на 100 метрів (с)	чоловіки	14,2 i <	14,3-14,7	14,8-15,3	15,4 i >
	жінки	16,2 i <	16,3-17,0	17,1-18,0	18,1 i >
згинання розгинання рук в упорі лежачи, раз	чоловіки	36 i >	35-30	29-24	23 i <
	жінки	16 i >	15-12	11-8	7 i <
підтягування на перекладині (раз)	чоловіки	10 i >	9-8	7-6	5 i <
згинання та розгинання тулуба, раз	жінки	40 i >	39-34	33-28	27 i <
біг на 2000 м (хв, с)	жінки	11,00 i <	11,01-11,45	11,46-12,40	12,41 i >
біг на 3000 м (хв, с)	чоловіки	14,00 i <	14,01-14,50	14,51-16,00	16,01 i >

По прибуттю з канікул, на початку навчального року (педагогічного спостереження) студенти були протестовані з окремих вправ і оцінені у відповідності до вимог рівня їх фізичної підготовленості. Результати тестування показані у таблиці 3.

Таблиця 3.

Вправи	Стать	Результати виконання фізичних вправ (початковий рівень) (%)			
		5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
човниковий біг 4×9 метрів	чоловіки	32,1±1,3	17,9±0,7	50,0±1,7	--
	жінки	27,3±1,1	9,1±0,3	63,6±2,0	--
біг на 100 метрів	чоловіки	35,7±1,4	21,4±0,9	42,9±0,1	--
	жінки	31,8±1,3	9,1±0,3	59,1±1,9	--
підтягування на перекладині	чоловіки	25,0±1,0	21,4±0,9	53,6±1,8	--
згинання та розгинання тулуба	жінки	27,3±1,1	18,2±0,7	54,5±1,8	--
біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	27,3±1,1	50,0±1,7	--
біг на 3000 м	чоловіки	21,4±0,9	25,0±1,0	53,6±1,8	--

За підсумками тестування рівень фізичної підготовленості студентів чоловіків відмінний у 25,0±1,0%, добрий у 21,4±0,9% та задовільний у 53,6±1,8%, у студенток відмінний у 27,3±1,1%, добрий у 18,2±0,7% та задовільний у 54,5±1,8%. По кожній вправі зазначено у таблиці 3.

АКАДЕМІЧНІ ВІЗІЇ
Випуск 51/2026

Узагальнені середньостатистичні результати десяти місячного спостереження щодо визначення впливу стресу (недосипання) на результат виконання фізичних вправ, які характеризують основні фізичні якості (сила, швидкість, витривалість) відображені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Відсоток недосипання	Вправи	Стать	Результати виконання вправ студентами II курсу (%)			
			5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
Вересень 2024						
20,8 ±0,4	біг на 100 метрів	чоловіки	32,1±1,3	21,4±0,9	46,4±1,6	--
		жінки	27,3±1,1	13,6±0,5	59,1±1,9	--
	підтягування на перекладині та згинання тулуба	чоловіки	25,0±1,0	21,4±0,9	53,6±1,8	--
		жінки	27,3±1,1	18,2±0,7	54,5±1,8	--
	біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	біг на 3000 м	чоловіки	21,4±0,9	25,0±1,0	53,6±1,8	--
Жовтень 2024						
30,4 ±0,6	біг на 100 метрів	чоловіки	32,1±1,3	21,4±0,9	46,4±1,6	--
		жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	підтягування на перекладині та згинання тулуба	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--
		жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	59,1±1,9	4,6±0,2
	біг на 2000 м	жінки	18,2±0,7	22,7±0,9	50,0±1,7	9,1±0,3
	біг на 3000 м	чоловіки	17,9±0,7	21,4±0,9	60,7±2,0	--
Листопад 2024						
46,3 ±0,8	біг на 100 метрів	чоловіки	25,0±1,0	17,9±0,7	50,0±1,7	7,1±0,2
		жінки	22,7±0,7	9,1±0,3	50,0±1,7	18,2±0,7
	підтягування на перекладині та згинання тулуба	чоловіки	14,3±0,5	17,9±0,7	57,1±1,9	10,7±0,4
		жінки	18,2±0,7	13,6±0,5	54,6±1,8	13,6±0,5
	біг на 2000 м	жінки	13,6±0,5	18,2±0,7	45,5±1,6	22,7±0,7
	біг на 3000 м	чоловіки	14,3±0,5	14,3±0,5	50,0±1,7	21,4±0,9
Грудень 2024						
18,2 ±0,4	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	32,1±1,3	17,9±0,7	50,0±1,7	--
		жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	63,7±2,0	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--

АКАДЕМІЧНІ ВІЗІЇ

Випуск 51/2026

	згинання та розгинання тулуба	жінки	22,7±0,9	18,2±0,7	59,1±1,9	--
	біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	біг на 3000 м	чоловіки	17,9±0,7	28,6±1,2	53,5±1,8	--
Січень 2025						
19,6 ±0,4	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	32,1±1,3	17,9±0,7	50,0±1,7	--
		жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	63,7±2,0	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--
	згинання та розгинання тулуба	жінки	22,7±0,9	18,2±0,7	59,1±1,9	--
Лютий 2025						
58,3±0,9	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	17,9±0,7	14,3±0,5	60,7±2,0	7,1±0,2
		жінки	13,6±0,5	9,1±0,3	63,7±2,0	13,6±0,5
	підтягування на перекладині	чоловіки	14,3±0,5	17,9±0,7	57,1±1,9	10,7±0,4
	згинання та розгинання тулуба	жінки	18,2±0,7	13,6±0,5	54,6±1,8	13,6±0,5
Березень 2025						
28,8±0,5	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	25,0±1,0	21,4±0,9	53,6±1,7	--
		жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	59,1±1,9	4,6±0,2
	підтягування на перекладині	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	53,6±1,7	3,6±0,1
	згинання та розгинання тулуба	жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	59,1±1,9	4,6±0,2
Квітень 2025						
13,7 ±0,3	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	32,1±1,3	17,9±0,7	50,0±1,7	--
		жінки	22,7±0,9	13,6±0,5	63,7±2,0	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--
	згинання та розгинання тулуба	жінки	22,7±0,9	18,2±0,7	59,1±1,9	--
	біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	біг на 3000 м	чоловіки	17,9±0,7	25,0±1,0	53,5±1,8	3,6±0,1
Травень 2025						
19,1±0,4	біг на 100 метрів	чоловіки	32,1±1,3	21,4±0,9	46,4±1,6	--
		жінки	27,3±1,1	13,6±0,5	59,1±1,9	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--
	згинання та розгинання тулуба	жінки	22,7±0,9	18,2±0,7	59,1±1,9	--

	біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	біг на 3000 м	чоловіки	17,9±0,7	28,6±1,2	53,5±1,8	--
Червень 2025						
28,8±0,5	біг на 100 метрів	чоловіки	32,1±1,3	21,4±0,9	46,4±1,6	--
		жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	підтягування на перекладині та згинання та розгинання тулуба	чоловіки	21,4±0,9	21,4±0,9	57,2±1,9	--
		жінки	22,7±0,9	18,2±0,7	59,1±1,9	--
	біг на 2000 м	жінки	22,7±0,9	22,7±0,9	54,6±1,8	--
	біг на 3000 м	чоловіки	17,9±0,7	21,4±0,9	60,7±2,0	--

Виявлено, що протягом 2024-2025 навчального року студенти щомісячно недосипали від 13,7% до 58,3% часу визначеного на сон, що суттєво впливало на фізичний і психологічний стан. Аналізуючи повітряні тривоги, ми бачимо що вони по були різні по часу та інтенсивності. З метою аналізу впливу недосипання на фізичну підготовленість курсантів було здійснено систематизацію часу недосипання за тривалістю та відсотком втрати сну, на рівні відсотка недосипання, а саме: перший – від 13,7% до 20,8 %, другий – від 27,8% до 30,4 % та третій – від 46,3% до 58,3%.

Проведені дослідження показали, що результати оцінки з виконання фізичних вправ, які характеризують швидкість під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8 %) у студентів чоловіків з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,1 рази, «добре» залишились на тому рівні, які були оцінені як «задовільні» збільшились 1,1 рази, з човникового бігу 10×10 метрів результати залишились на тому рівні. У студентів жінок результати з бігу на 100 метрів та човникового бігу 10×10 метрів які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази, оцінки «добре» збільшились в 1,2 рази «задовільні» залишились на тому рівні. Під час другого рівня недосипання (від 27,8% до 30,4 %) у студентів чоловіків та жінок з бігу на 100 метрів та у студенток з човникового бігу 10×10 метрів результати залишились як під час першого рівня недосипання, за виключенням березня, де у студенток з'явилося 4,6% незадовільних оцінок. З човникового бігу 10×10 метрів результати у студентів чоловіків які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,3 рази порівняно з базовим рівнем, «добре» і «задовільно» збільшились відповідно в 1,2 і 1,1 разів. Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у студентів чоловіків з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,4 і 1,2 рази порівняно з базовим рівнем, «задовільно» збільшилось в 1,2 разів та 7,1% студентів не змогли виконати норматив і отримали «незадовільно». З човникового бігу 10×10 метрів результати які відповідали рівню «відмінно» та «добре» зменшились відповідно в 1,8 і 1,3 рази, які були оцінені як «задовільні» збільшились 1,2 рази та 7,1% отримали «незадовільно». У студенток результати з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» та «задовільні» зменшились відповідно в 1,4 і в 1,2 рази, «добре» залишились на тому рівні та 18,2% отримали «незадовільно». З човникового бігу 10×10 метрів результати які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 2 рази, «добре» і «задовільні» залишились на тому рівні та 13,6% отримали «незадовільно».

Результати оцінки з виконання фізичних вправ, які характеризують силу під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8%) у студентів чоловіків підтягування на перекладині та студентів жінок результати з виконання згинання та розгинання тулуба які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази, «добре» залишились на тому рівні, «задовільно» збільшились 1,1 рази. Під час другого рівня недосипання (від 27,8%

до 30,4%) у студентів чоловіків результати з підтягування на перекладині залишилися як під час першого рівня недосипання. А у студенток результати з виконання згинання та розгинання тулуба які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,2 і 1,3 рази, «задовільно» збільшились в 1,1 разів та 4,6% отримали «незадовільно». Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у студентів чоловіків з підтягування на перекладині що відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,7 і 1,2 разів порівняно з базовим рівнем, «задовільно» збільшилось в 1,1 разів та 10,7% студентів отримали «незадовільно». У студенток результати з виконання згинання та розгинання тулуба які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,5 і 1,3 рази, «задовільно» залишилися на тому рівні та 13,6% отримали «незадовільно».

Результати оцінки з бігу на 3000 м, що характеризує витривалість під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8 %) у студентів чоловіків які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази порівняно з базовим рівнем, «добре» збільшились 1,1 рази, «задовільно» залишилися на тому рівні. У студентів жінок результати з бігу на 2000 м які відповідали рівню «відмінно» залишилися на тому рівні, «добре» зменшились в 1,2 рази, «задовільно» оцінки збільшились в 1,1 рази. Під час другого рівня недосипання (від 27,8% до 30,4 %) у студентів чоловіків результати з бігу на 3000 м які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшилось в 1,2 рази, «задовільно» збільшились відповідно в 1,1 рази. У студенток результати з виконання біг на 2000 м які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились в 1,2 рази, «задовільно» залишилися на тому рівні та 9,1% отримали «незадовільно». Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у студентів чоловіків відповідно з бігу на 3000 м які відповідали рівню «відмінно, «добре» і «задовільно» зменшились відповідно в 1,5; 1,7 і 1,1 рази та збільшилось на 21,4% студентів, які отримали «незадовільно». У студенток результати з бігу на 2000 м які відповідали рівню «відмінно, «добре» і «задовільно» зменшились відповідно в 1,7; 1,5 і 1,1 рази та 22,7% студенток отримали оцінки «незадовільно».

Висновки

Пік недосипання студентів припав на два місяці, листопад 2024 року 46,3% та лютий 2025 року 58,3%, коли в них суттєво знизився що рівень фізичної підготовленості, а деякі студенти отримали незадовільні оцінки. З врахуванням що в жовтні студенти не досипали третину, а в листопаді приблизно половину відведеного часу на сон, внаслідок чого за підсумками 3 семестру у студентів був спад їх рівня фізичної підготовленості. У чоловіків результати які відповідали рівню «відмінно», «добре» і «задовільно» зменшились відповідно в 1,7 рази до 14,3%, 1,5 рази 14,3% і «задовільно» в 1,1 разів до 50,0% та 21,4% отримали «незадовільно».

У жінок результати які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,5 рази до 18,2%, «добре» зменшились в 1,3 рази до 13,6%, «задовільно» також зменшились в 1,1 разів до 50,0% та 18,2% отримали «незадовільно». У лютому був контроль лише з вправ на швидкість і силу, результати зазначені раніше.

На квітень і травень 2025 року кількість повітряних тривоги була менша, студенти не досипали від 13,7% до 19,1% і рівень фізичної підготовленості їх практично повернувся до базового рівня. За підсумками 4 семестру у студентів чоловіків результати які відповідали рівню «відмінно» зменшився в 1,2 рази до 21,4%, «добре» залишилися на тому ж рівні 21,4% і «задовільно» збільшилось у 1,1 рази до 57,2%. У студенток результати які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази до 22,7%, «добре» збільшилось в 1,2 разів до 22,7%, «задовільно» залишилися на тому ж рівні 54,6%.

Отже, отримані результати річного спостереження дозволяють стверджувати, що недосипання суттєво впливає на результат виконання фізичних вправ. Більше недосипання впливає на жінок та виконання вправ з витривалості.

Список використаних джерел

1. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство, 2009. № 6. С. 37-45[in Ukraine].
2. Б. Білько, О. Плющакова. Можливості запобігання стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти у процесі занять спортивними іграми. Наук. часопис НПУ М.П.Драгоманова. 2025; 9(196): 30-33. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).36) [in Ukraine].
3. Одеров А.М., Лещінський О.В. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. Наук. часопис НПУ М.П.Драгоманова. 2023; 3(161): 131-135 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [in Ukraine].
4. Палевич С.В., Шлямар І.Л., Садовський П.Л. Особливості використання кросфіту у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ України. Наук. часопис НПУ М.П.Драгоманова. 2025; 1(186): 115-120. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23) [in Ukraine].
5. Пасько О. М., Нікітенко Р. П. Псих-не дослід-ня фіз-го стану стресу українців в умовах воєнного часу. Півд.-укр. правн. часопис. 2023; 3(47): 295-300. DOI <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.3.47> [in Ukraine].
6. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Наук. вісник УНУ, 2023; 2: 34-38. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6> [in Ukraine].
7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збер-я життєстійкості українців. Вч. записки ТНУ В.І.Вернадського. 2022; Том 33 (72) № 4: 89-98. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> [in Ukraine].
8. Ткачук А.О. Вплив стресу на здоров'я дітей. Подолання та профілактика стресових розладів. Наук. журнал «Інноваційна педагогіка». 2025; № 85 Т1: 177-180. DOI: <https://doi.org/10.32782/ip/85.1.35> [in Ukraine].