Блавт О., Герасименко О., Гуртова Т. Основні напрями у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика,* 2024. Том 12, № 7. С. 7-13. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-001.

Blavt O., Herasymenko O., Hurtova T. Osnovni napriamy u realizatsii fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [The main directions in the implementation of physical education of students under the conditions of martial state]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice,* 2024. Vol. 12, No 7. S. 7-13. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-001.

УДК 378.016:796.894
DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i7-001

Оксана БЛАВТ
Національний університет «Львівська політехніка», Україна
https://orcid.org/0000-0001-5526-9339
oksanablavt@ukr.net
Олександр ГЕРАСИМЕНКО
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна
https://orcid.org/0000-0001-7642-2160
director@arolplus.com
Тетяна ГУРТОВА
Національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім.Степана Ґжицького, Україна
https://orcid.org/0000-0002-0943-8389
hurtova@i.ua

ОСНОВНІ НАПРЯМИ У РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. *У статті розглянуто питання реорганізації змісту фізичного виховання здобувачів вищої освіти у ході навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. З'ясовано, що зміна акцентів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти є вкрай актуальним питанням, скерованим на їхнє здоров'язбереження. Виявлено, що засобами фізичної культури забезпечується усунення значної кількості негативних процесів, що спричиняють відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я. Метою дослідження є окреслення основних напрямів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Досліджено, що результатом фізичного виховання у нових освітніх реаліях повинно стати таке: усвідомлення у необхідності в самостійних систематичних заняттях, вироблення методики таких занять й розробки необхідних програм. З'ясовано, що заняття із фізичного виховання мають бути розширені за рахунок використання комплексів вправ м'язової релаксації, дихальних вправ, танцювальної гімнастики, Йоги та самостійної рухової активності. За результатами дослідження розширено наукові дані щодо напрямів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану так, щоб за допомогою арсеналу фізичної активності вирішити низку нагальних питань їхнього здоров'язбереження. Вважаємо, що таке може включати адаптацію уже існуючих засобів фізичного виховання до викликів сучасності й аж до створення окремих видів фізкультурної діяльності. Загалом, зважаючи на непересічне значення в період воєнного стану фізичного виховання здобувачів вищої освіти, яке забезпечує формування здатності особистості до саморегуляції, забезпечуючи підтримку балансу у відновлені особистісних ресурсів в умовах частих тривог, постійної психологічної напруги, небезпеки, пов'язаної з діями держави-агресора, основні напрямів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, полягають у модифікації цього процесу задля задоволення вимог сьогодення.*

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; воєнний стан; здоров'язбереження.*

Oksana BLAVT
Lviv Polytechnic National University, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-5526-9339
oksanablavt@ukr.net
Oleksandr HERASYMENKO
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-7642-2160
director@arolplus.com
Tetyana GURTOVA
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-0943-8389
hurtova@i.ua

THE MAIN DIRECTIONS IN THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF MARTIAL STATE

Abstract. *The article examines the issue of reorganizing the content of physical education of students of higher education during their studies under martial law. It was found that the change of emphasis in implementing physical education for higher education students is an extremely urgent issue aimed at their health. It was found that physical culture ensures the elimination of many negative processes that cause deviations from the norm by which specialists characterize health today. The purpose of the study is to outline the main directions for*

implementing physical education for students of higher education in martial law conditions. It has been studied that the result of physical education in the new educational realities should be awareness of the need for independent systematic classes, the development of the methodology of such classes, and the development of the necessary programs. It was found that physical education classes should be expanded by using complexes of muscle relaxation exercises, breathing exercises, dance gymnastics, Yoga, and independent motor activity. Based on the research results, scientific data on directions in the implementation of physical education of students of higher education in martial law conditions were expanded so that with the help of the arsenal of physical activity, several urgent issues of their health protection were solved. That can include adapting existing means of physical education to the challenges of modernity and even creating separate types of physical education activities. In general, taking into account the extraordinary importance during the period of martial law of the physical education of students of higher education, which ensures the formation of the individual's ability to self-regulate, ensuring the maintenance of the balance and the restoration of personal resources in conditions of frequent anxiety, constant psychological tension, and the danger associated with the actions of the aggressor state, the main directions in the implementation of physical education of students of higher education in the conditions of martial law, consist in the modification of this process to meet the requirements of today.

***Keywords**: students; higher education; physical education; martial law; health care.*

Постановка проблеми. Наслідки тривалої повномасштабної війни для України найчастіше оцінюються через призму економічних збитків, руйнувань інфраструктури та кількості загиблих. Втім, попередні дослідження та досвід інших країн, що постраждали від збройних конфліктів показує, що війна впливає також і на стан соматичного здоров'я населення. Мова йде не тільки про очевидні наслідки на кшталт контузій та травм, а й про довгостроковий нищівний вплив на психоемоційний стан. Через психоемоційну напругу, спричинену війною, багато українців надалі можуть зіткнутися з розвитком посттравматичного стресового розладу, виникнення залежностей та загостренням деяких хвороб [8].

Визначено [4], що для здобувачів вищої освіти ці наслідки можуть бути особливо серйозними. Молоді люди, які пережили травму війни, можуть мати підвищену схильність до психічних розладів, депресії, тривожності. У здобувачів вищої освіти, які пережили травматичний досвід, існує ймовірність фізіологічних реакцій та фізичних симптомів, наслідком який є розвиток захворювань чи загострення вже існуючих [3].

Відтак, постає питання створення у закладах вищої освіти (ЗВО) умов для забезпечення протидії негативному впливу війни на стан здоров’я учасників навчального процесу. В умовах воєнного стану, турбота про учасників освітнього процесу настільки ж важлива, як забезпечення якості самої освіти [6]. Функцію здоров’язбереження у ЗВО покладено на фізичне виховання. Відтак, питання реорганізації навчального процесу фізичного виховання задля задоволення викликів сьогодення в умовах тривалого воєнного стану набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Насамперед зазначимо, що в умовах війни лікарі наголошують на необхідності щоденних фізичних вправ. Фізична активність позиціонується у наукових джерелах [1, 11] як потужній засіб зниження рівня стресу та зміцнення організму. Доведено [4, 9] взаємозв'язок між фізичною активністю та здоров'ям людини, що сприяє зниженню ризику хронічних захворювань та інвалідності. Як зазначено [10], будь-яка фізична активність суттєво підвищує якість життя і є дієвою профілактикою, зокрема, серцево-судинних захворювань, а, відтак, чинником здоров’язбереження.

Досліджено[3], що потужним інструментом подолання розладів здоров’я, викликаних стресом, є дотримання здорового способу життя та оптимального режиму фізичної активності. На думку [2], повноцінний сон, збалансований раціон, режим харчування та фізичні вправи можуть сприяти значному покращенню психічного та фізичного здоров’я, а, відтак, стати чинником протидії порушень у стані здоров’я.

Поряд із тим, доведено [6] вирішальне місце дисципліни «Фізичне виховання», як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності здобувачів вищої освіти. Науковці наголошують [1, 7], що засобами фізичної культури забезпечується усунення значної кількості негативних процесів, що спричинюють відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров’я. Емпірично доведено [4, 11], що регулярні заняття фізичною культурою підвищують й рівень активності когнітивних здібностей, сприяють зменшенню прояву тривоги та негативних емоцій, поліпшують сон.

Досліджено [7], що активний спосіб життя та систематичні заняття спортом сприяють виробленню стійкості до подразників та стресів. Певні автори [1] особливо наголошують на тому, що фізична активність є одним із найдієвіших способів боротьби зі стресом. Згідно дослідженням [4], щонайменше нині кожен третій здобувач вищої освіти має тривожний стан.

Отож, в умовах тривалого воєнного стану, зміна акцентів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти є вкрай актуальним питанням, скерованим на їхнє здоров'язбереження.

Метою даного дослідження є окреслення основних напрямів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу. Не викликає сумніву, що тривала війна в Україні призвела до дестабілізації у системі вищої освіти. Вважається [8], що саме освіта, яка не встигла стабілізуватися після випробування глобальною пандемією, стала найбільш уразливою галуззю.

Установи вищої освіти, які вимушені адаптувати звичний навчальний процес до обмежень та загроз, стикнулися із завданням збереження фізичного та психічного здоров'я учасників освітнього процесу, які зазнали перманентного впливу війни. Втім, зазначимо, що однією з найважливіших, найбільш цінних і масштабних за своїми наслідками змін, що відбуваються в сучасній освіті, є те, що вона, за своїми цілями та призначенням, стає відкритою для всіх та спеціальним чином налаштованою на кожного [8]. Відтак, здійснюється оновлення змісту, напрямів і форм організації навчання відповідно до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та із урахуванням вимог демократичного суспільства.

Ситуація викликає занепокоєння, оскільки, Згідно емпіричним, даним [5] здобувачі вищої освіти під час війни відчувають тривожність (18%), пережили страх (17%), пережили шок (14%), відчувають постійну роздратованість (10%). порівняно зі звичайним станом. Скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне психічне здоров'я на цей момент 24% опитаних; скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне фізичне здоров'я на цей час 27% респондентів.

Не викликає сумнівів необхідність змістити акцент на формування звичного способу життя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що включає регулярну фізичну активність. Набуття навички систематичних занять фізичними вправами, як чинника збереження здоров'я, покращання фізичного та психологічного стану, нині є визначальною метою фізичного виховання у ЗВО. Вирішення цього завдання безпосередньо пов'язане з виробленням концепції сучасних методик фізичного виховання, адаптованих до викликів сьогодення, які забезпечать досягнення високої якості і гарантованих результатів цього процесу.

Фізичне виховання у ЗВО це, з одного боку фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – навчальна дисципліна гуманітарного циклу, що спрямована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики [4]. Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є спрямованість на біологічну сферу: зміна функціональних можливостей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, підвищення опірності зовнішнім чинникам.

Своєю чергою, ознаки тривоги включають поганий сон, зниження апетиту, млявість, ізоляцію, низьку активність, уникнення контактів, агресивну поведінку, нав'язливі думки або спогади, плач і емоційну нестабільність тощо. Поряд із тим, доведено [1, 7] вирішальне місце фізичної культури, як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності здобувачів вищої освіти упродовж усього терміну навчання у ЗВО.

Установлено [2], що позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їхнього систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Останнє набуває особливої значущості воєнного стану, так як фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативним наслідкам нервово-емоційного навантаження.

Отож, ми підтримуємо наукові підходи [6], що за рівнем здоров'язберігаючого потенціалу і здатності впливу на процес збереження й примноження здоров'я здобувачів вищої освіти заняття із фізичного виховання є по суті одним з найзначніших і ефективних засобів, оскільки реалізація потреб у руховій діяльності сприяє задоволенню інших потреб, які із запровадженням воєнного стану набули особливої ваги. Серед таких: потреби у відпочинку, рекреації, спілкуванні, самоактуалізації, самоствердженні, активності, співпереживання, нормалізації психологічного стану тощо.

Заслуговують на дослідницьку увагу виокремлення змісту фізичного виховання, які трансформувались під впливом воєнного стану:

– соціальний: доступність ресурсів фізичної культури;

– особистісний: особистісний розвиток, освоєння нових знань, формування і розвиток умінь і навичок рухової активності;

– когнітивний: формування розуміння специфіки фізичного виховання, пошук та використання різноманітних засобів фізичного виховання, на практиці, визначення цілей і внесення коректив у процес фізичного виховання.

Виокремимо цілі фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану:

– забезпечення належного рівня рухової активності;

– оволодіння навичками здорового способу життя;

– задоволення потреби у активному відпочинку;

– формування вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;

– залучення до систематичних занять фізичними вправами.

Ми підтримуємо ідеї [7], що першочергово здобувачів вищої освіти повинні усвідомити беззаперечну значимість і високий потенціал рухової активності для розширення у створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності у кризових умовах воєнного стану. Відтак, вважаймо, що фізичне виховання має набувати форм активного відпочинку, чим і забезпечується неперервність цього процесу. Формою проведення таких занять є ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, активний відпочинок протягом навчального дня, гартувальні процедури та заходи. Важливим при організації цих занять здобувачів вищої освіти є вибір стратегічних напрямів, за якими вони можуть бути організовані, відповідно до їх індивідуальних схильностей і здібностей та з урахуванням обмежень воєнного стану.

Не викликає сумніву, що фізичні вправи позитивно впливають як на фізичне, так і на ментальне здоров'я. Усвідомлюючи, що війна дуже вплинула на психологічний стан здобувачів освіти і несе за собою довготривалі наслідки для психологічного стану учасників навчального процесу. З огляду на зазначене, сьогодні дуже важливо дбати про стан психологічного здоров'я, щоб протистояти викликам війни. Для здобувачів вищої освіти, постійне перебування у стані стресу, зазвичай наслідками стають порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій.

Довготривалі методи боротьби зі стресом добре відомі. Це правильне харчування, здоровий і тривалий сон, спорт, відпочинок та зміна ставлення до навколишньої ситуації. Всі форми фізичних вправ, включаючи йогу та ходьбу, можуть полегшити депресію та занепокоєння, допомагаючи мозку вивільняти ендорфіни. Ми ж пропонуємо внести зміни до реалізації фізичного виховання у ЗВО так, щоб забезпечити можливість відновлення психологічного стану поряд із зміцненням фізичного здоров'я.

Вважаймо, що результатом фізичного виховання повинна стати таке:

– усвідомлення у необхідності в самостійних систематичних заняттях фізичною культурою;

– вироблення методики самостійних занять, розробки необхідних програм, враховуючи бажання обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контролю задля коригування планів.

Отож, вважаємо, що заняття із фізичного виховання мають бути розширені за рахунок використання:

1. Комплексів вправ м'язової релаксації, як одного зі швидких та простих способів зняти стресу. Суть м'язової релаксації полягає у послідовній напрузі та розслабленні певних груп м'язів, фактично це техніка зниження нервово-м'язової напруги, Концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів, можна зосередитися на відчуттях тіла під час виконання вправ. Це стимулює уважність.

Мета м'язової релаксації полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану у більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як: сповільнення дихання та серцевого ритму, зниження кров'яного тиску та рівня кортизолу (стрес стимулює вироблення в організмі гормону кортизону). Вправи м'язової релаксації впливаючи на фізичне здоров'я, нормалізують психічний стан, забезпечуючи полегшення симптомів тривожності та зменшення стресу.

Зауважимо, що м'язова релаксація також є профілактичним заходом. Вона покращує навички справлятися зі стресом, робить емоційно стійкими та усуває психічну напругу та страхи.

2. Дихальні вправи: це набір вправ і технік, спрямованих на покращення функції дихальної системи та загального самопочуття на основі сприятливих змін у функціональному стані організму. Важливо, що уповільнення та зосередження на своєму диханні дозволяє сконцентруватися на собі та мислити чіткіше, почуватися краще розумово.

За своєю сутністю, дихальні вправи – це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Дихальні вправи сприяють активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відпочинок та релаксацію.

Повільне та контрольоване дихання збільшує активність парасимпатичної нервової системи, паралельно скорочуючи активність симпатичної. Це спричиняє уповільненню серцевого ритму, зниженню артеріального тиску і дозволяє повернутися до стану спокою. Глибоке дихання допомагає забезпечити організм киснем, що покращує роботу органів та систем, включаючи серце, мозок та м'язи. Практика дихальних вправ також тренує здатність до зосередженості та уваги, що допомагає відволіктися від стресу та тривоги, відчути контроль над станом, навіть у стресових ситуаціях.

Широкий вибір дихальних вправ, як от статичні, динамічні, статичні, загальні, спеціальні дають змогу урізноманітнити заняття та забезпечують виконання їхніх дидактичних завдань. Застосування їх в комплексі з іншими видами фізичних вправ дозволить збільшити фізичне навантаження занять в цілому.

3. Танцювальна гімнастика. Танці і гімнастика подібні за своєю суттю й їх можна вважати додатковими заняттями та ефективним засобом для покращення самопочуття та стану здоров'я в цілому. Танці – це складні координаційні рухи, які сприяють розвитку координованості рухів, тренуванню серцево-судинної системи, функції дихання, сприяють розвитку м'язової сили, гнучкості тощо. Гімнастика у вигляді найпростіших вправ з додаванням танців «виходить» на абсолютно новий рівень.

Доцільність використання танцювальної гімнастики у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану зумовлена тим, що окрім рухів під музику, танцювальна гімнастика здійснює позитивний вплив на опорно-руховий апарат і в цілому на весь організм, одночасно маючи багато переваг для психологічного стану та роботи мозку. Різні типи танцювальної гімнастики дозволяють досягти найвищої продуктивності шляхом поєднання церебральних і когнітивних процесів мислення з м'язовою пам'яттю та відчуттям свого тіла у просторі (за це відповідає мозочок). Завдяки регулярним аеробним тренуванням, які включають певний вид танцю принаймні раз на тиждень, можна максимізувати роботу мозку, а, відтак, сприяти розвитку когнітивних здібностей.

Окрім того, танцювальна гімнастика змушує мозок вивільняти нейромедіатори: серотонін і норадреналін, які підвищують настрій, навіть більше, аніж фізичні вправи. Останнє вкрай важливо у постійній стресовій ситуації війни. Згідно даним дослідження [11], танцювальна терапія є ефективним доповненням до плану лікування дорослих з депресією. Дослідники згадали про невербальну складову танцю, коли учасники можуть виражати емоції без слів. Виявивши незмінні позитивні ефекти використання танцю в терапії, припустили, що він не тільки зменшує симптоми депресії та тривожності, але й покращує настрій та самооцінку, дає відчуття піднесення. Зважаючи на переваги для фізичного здоров'я, танцювальну гімнастику позиціонуємо як ідеальний варіант для того, щоб покращити фізичну форму та підняти психологічний стан здобувачів вищої освіти.

4. Йога – це стародавня система релаксації, фізичних вправ і лікування, яка бере свій початок в індійській філософії. Йога покращує гнучкість за допомогою розтяжки та поз, а баланс покращується завдяки зосередженим рухам і усвідомленню тіла. Таким чином, сприяючи загальній фізичній підготовці, йогf забезпечує розвиток рівноваги та координації.

Загалом, доцільність використань йоги у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану зумовлена її комплексним впливом на «збалансування» мозкової діяльності та фізичного стану за допомогою вправ і контролю над диханням і емоціями. Йога вивчається як спосіб зняття стресу та нормалізації функцій організму, як от покращання стану суглобів, загальної постави, сприяє збільшенню розтягнення та зміцненню м'язів тощо. Важливо, що фокусування йоги на диханні сприяє нормалізації психологічного стану.

5. Самостійна рухова активність Одним із найактивніших видів самостійної рухової активності є піші прогулянки або їзда на велосипеді, які довели свою ефективність у покращенні психічного та фізичного стану. Позитивний вплив не лише на фізичне здоров'я, але й на покращання емоційного стану та забезпечення зменшенню стресу, визначається необхідністю щонайменше 30 хвилин виділяти на піші прогулянки щодня. Така коротка щоденна ходьба на невеликі дистанції здатна покращити як фізичну, так і розумову продуктивність.

Оскільки ходьба є процесом, який позитивно впливає на швидкість обмінних процесів та допомагає спалювати калорії, вона також має здатність суттєво покращувати роботу серцево-судинної системи. Ходьба активізує всі м'язи нижніх кінцівок, саме тому піші прогулянки – це ефективний метод профілактики запального процесу у тканинах. До того ж, ходьба зміцнює кровоносні судини та запобігає затримці рідини в організмі. І, як доведено [4], піші прогулянки – це корисна звичка, яка покращує емоційний стан та нівелює згубний вплив таких неприємних факторів, як стрес та надмірна нервозність, що визначає непересічне значення такого виду самостійної фізкультурної діяльності.

Їзда на велосипеді, як засіб самостійної рухової активності має низку переваг. Велосипед – це гарна та доступна можливість тримати себе в тонусі. Його цілком заслужено можна назвати відмінним універсальним, багатофункціональним тренажером, який сприяє підвищення витривалості, зниження маси тіла, зміцненню здоров'я, підвищенню настрою та сприятливому впливу на організм людини. Регулярна їзда на велосипеді сприяє зміцненню кардіореспіраторної та травної системи, а мозок за рахунок посилення кровопостачання повною мірою насичується киснем.

Таким чином, наше дослідження розширює дані щодо напрямів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану так, щоб за допомогою розширення арсеналу фізичної активності вирішити низку нагальних питань їхнього здоров'язбереження. Вважаємо, що таке може включати адаптацію уже існуючих засобів фізичного виховання до викликів сучасності й аж до створення окремих видів фізкультурної діяльності.

Висновки. Повномасштабне вторгнення та тривала агресія рф на території України внесла свої корективи в освітній процес вищої школи та створило безліч викликів. Фізичне виховання у системі вищої освіти, маючи вирішальну роль у здоров'язбереженні здобувачів вищої освіти, водночас забезпечує подолання психосоціальних стресів і травм, які приносить війна. Перелічене вимагає зміна акцентів у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти задля задоволення актуальних вимог сьогодення? сприяючи відновленню психофізичного стану здобувачів вищої освіти та досягнення оптимального функціонального стану в цілому, у тому числі реалізуючи підтримку психологічного стану.

Зважаючи на непересічне значення в період воєнного стану фізичного виховання здобувачів вищої освіти, яке забезпечує формування здатності особистості до саморегуляції, забезпечуючи підтримку балансу у відновлені особистісних ресурсів в умовах частих тривог, постійної психологічної напруги, небезпеки, пов'язаної з діями держави-агресора, основні напрями у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, полягають у модифікації цього процесу задля задоволення вимог сьогодення. Таке передбачає внесення змін до реалізації фізичного виховання у ЗВО з метою досягнення досягнення бажаних результатів цього процесу.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*, 2023. Вип. 1(159). с. 12-14. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02.
2. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11. № 4. С. 20-25. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i4-003.
3. Зенченко Т.Ф., Рябко Ю.В. Психолого-педагогічний супровід здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*, 2023. Вип. 53(53). С. 135-141. URL: https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-3-53-135-14.
4. Митчик О.П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 2023. Вип. 1. С. 110-115. URL: https://doi.org/:10.52726/as.pedagogy/2023.1.16
5. Нікітіна О.П., Дацун Г.О. Психологічний вплив війни на образ життя особистості сучасного студента. *Теорія та історія соціології*, 2023. Вип. 48. С. 120-124.
6. Тимкович І., Цьовх Л., Пономарьов С. Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11. № 5. С. 82-87. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012
7. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні.* 2022. Вип. 16. с. 132-140. URL: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488
8. Шкарлет С. (2022). *Освіта України в умовах воєнного стану*: інформ.-аналіт. зб. Інститут, освітньої аналітики, 358 с.
9. Can M., Aktürk Ü. The effect of healthy lifestyle behaviours on smoking among university students. *Journal of Substance Use*. 2023. Vol. 28(3). P. 418-424. URL: https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2051623
10. Prus N. M., Uskova S. M., Zhuravlyov S. O., Krivenda V. S. Development of physical education in educational institutions in today's conditions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. Вип. 2(160)23 С. 45-48.
11. Zahrt O. H., Crum A. J. Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports.* 2020. p. 101027. URL: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101027

References

1. Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. Doslidzhennia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia v umovakh voiennoho stanu [Study of motivation for physical education classes under martial law]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports*. 2023. Vyp. 1(159). S. 12-14. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02.
2. Gurtova T., Nezhoda S. Pedahohichni osnovy korektsii mentalnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical fundamentals correction of the mental health of higher education students in the process of physical education under the conditions of martial state]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2023. Vol. 11, No 4. S. 20-25. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i4-003
3. Zenchenko T.F., Riabko Yu.V. Psykholoho-pedahohichnyi suprovid zdobuvachiv vyshchoi osvity v period voiennoho stanu. Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Pedahohichni nauky, 2023. Vyp. 53(53). S. 135-141. URL: https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-3-53-135-14.

4. Mytchyk O.P., Tarasiuk V. Y., Moroz M. S. Fizychne vykhovannia studentiv v umovakh obmezhennia rukhovoi aktyvnosti. Akademichni studii. Seriia «Pedahohika», 2023. Vyp. 1. S. 110-115. URL: https://doi.org/:10.52726/as.pedagogy/2023.1.16
5. Nikitina O.P., Datsun H.O. Psykholohichnyi vplyv viiny na obraz zhyttia osobystosti suchasnoho studenta. Teoriia ta istoriia sotsiolohii, 2023. Vyp. 48. S. 120-124.
6. Tymkovich I., Tsovkh L., Ponomaryev S. Hramotnist u fizychnii kulturi zdobuvachiv vyshchoi osvity yak chynnyk yikhnoho zdoroviazberezhennia [Literacy in the physical culture of higher education students as a factor of their health]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, Vol. 11, No 5. S. 82-87. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012
7. Stadnyk V. V. Pedahohichni osnovy psykholohichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. *Innovatyka u vykhovanni*. 2022. Vyp. 16. s. 132-140. URL: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488
8. Shkarlet, S. (zah. red.) (2022). *Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu:inform.-analit. zb.* [Education of Ukraine in Martial Law: Informant-analyst. coll.]. Instytut, osvitnoi analityky, 358 s.
9. Can M., Aktürk Ü. The effect of healthy lifestyle behaviours on smoking among university students. *Journal of Substance Use*. 2023. № 28(3). P. 418-424. URL: https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2051623
10. Prus N. M., Uskova S. M., Zhuravlyov S. O., Krivenda V. S. Development of physical education in educational institutions in today's conditions. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport),* 2023. Vyp. 2(160)23. S. 45-48.
11. Zahrt O. H., Crum A. J. Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports.* 2020. P. 101027. URL: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101027