



” Антонова В., Дорошкевич Н. Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11, № 7. С. 15-21. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i7-002

Antonova V., Doroshkevich N. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv osvity zasobamy fizychnoho vykhovannya v umovakh voiennoho stanu [Formation of a healthy lifestyle of student with the means of physical education under the conditions of marital state]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2023. Vol. 11, No 7. S. 15-21. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i7-002

УДК 796:613):327:355.48(477:470+571)

DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i7-002

**Вікторія АНТОНОВА**

Львівський фаховий коледж будівництва, архітектури і дизайну, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-0786-3506>

[Viktoriaantonova17@gmail.com](mailto:Viktoriaantonova17@gmail.com)

**Наталія ДОРОШКЕВИЧ**

Львівський фаховий коледж будівництва, архітектури і дизайну, Україна  
<https://orcid.org/0009-0009-3136-5444>

[Natali.doroshkevych@gmail.com](mailto:Natali.doroshkevych@gmail.com)

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Анотація.** У статті розглянуто питання здоров'язбереження в умовах воєнного стану. У якості провідного чинника забезпечення високого рівня їхнього фізичного та психічного здоров'я позиціонується здоровий спосіб життя. Метою даного дослідження є виявлення потенцій фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Досліджено, що в умовах воєнного стану, дієвим інструментом формування здорового способу життя здобувачів освіти є фізичне виховання. Як педагогічний процес, фізичне виховання спрямоване на усунення наявних негативних тенденцій у фізичному розвитку й здоров'ї здобувачів освіти впливом засобів та методів фізичної культури на системи організму через активізацію компонентів здорового способу життя з урахуванням особливостей стресової ситуації, спричиненої воєнним станом. Установлено необхідність запровадження новітніх методик фізичного виховання, що обумовлює обґрунтування та розроблення ефективного освітнього процесу для створення стереотипу здоров'язбереження, а враховуючи єдність фізичного і нервово-психічного розвитку – також поліпшення відповідних показників як фізичного, так і психічного здоров'я. Досліджено, що ефективна здійснення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів освіти передбачає наступне: реалізація фізичного виховання здобувачів освіти на базових засадах здорового способу життя; підвищення якості фізичного виховання завдяки впровадженню науково обґрунтованого й експериментально перевіреного дидактико-методичного й навчального забезпечення; запровадження інноваційних практик; забезпечення якісних змін в розвиткові мотиваційної й ціннісної сфери здобувачів освіти, а також їхньої системи ставлень до себе та стану свого здоров'я. Очікуваним результатом фізичного виховання має стати особистісний розвиток та підвищення рівня розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я в, самореалізація та особистісне зростання та набуття стресостійкості здобувачами освіти задля подолання викликів воєнного стану.

**Ключові слова:** здобувачі освіти; фізичне виховання; здоровий спосіб життя; здоров'язбереження; воєнний стан.

**Victoria ANTONOVA**

Lviv Vocational College of Construction, Architecture and Design, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0002-0786-3506>

[Viktoriaantonova17@gmail.com](mailto:Viktoriaantonova17@gmail.com)

**Natalia DOROSHKEVICH**

Lviv Vocational College of Construction, Architecture and Design, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0009-3136-5444>

[Natali.doroshkevych@gmail.com](mailto:Natali.doroshkevych@gmail.com)

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT WITH THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

**Abstract.** The article deals with the issue of health care in the conditions of martial law. A healthy lifestyle is positioned as the leading factor in ensuring a high level of physical and mental health. The purpose of this study is to identify the potential of physical education in the formation of a healthy lifestyle for : students in the conditions of martial law. It has been studied that in the conditions of martial law, physical education is an effective tool for the formation of a healthy lifestyle for those who are getting an education. As a pedagogical process, physical education is aimed at eliminating existing negative trends in the physical development and health of students through the influence of means and methods of physical culture on body systems through the activation of components of a healthy lifestyle, taking into account the specifics of the stressful situation caused by the state of war. The need to introduce the latest methods of physical education has been established, which determines the justification and development of an effective educational process for creating a stereotype of health care, and taking into account the unity of physical and neuropsychological development, as well as improving the relevant indicators of both physical and mental health. It has been researched that the effective implementation of physical education in the formation of a healthy lifestyle of students of education involves the following: implementation of physical education of students of education based on the basic principles of a healthy lifestyle; improving the quality of physical education thanks to the introduction of scientifically based and experimentally proven didactic-methodical and educational support; introduction of innovative practices; ensuring qualitative changes in the development of the motivational and value sphere of : students, as well as their system of attitudes towards themselves and the state of their health. The expected

*result of physical education should be personal development and an increase in the level of development of a valuable attitude to one's own health, self-realization and personal growth, and the acquisition of stress resistance by students to overcome the challenges of martial law.*

**Keywords:** student; physical education; healthy lifestyle; health care; martial law.

**Постановка проблеми.** Упродовж останніх років заклади освіти по всьому світу були змушені запровадити широкий спектр засобів дистанційного навчання. Не зважаючи на низку переваг, якими характеризується дистанційне навчання, власне ізоляція та переважно сидячий спосіб життя, спричинений пандемією Covid-19 та подальшим запровадженням воєнного стану, розглядається як один із чинників погіршення стану здоров'я здобувачів освіти [2, 4].

Проблема є цілком на часі, так як мають місце негативні тенденції, стану здоров'я, а , відтак зменшення потенцій організму щоб протистояти викликам війни. Перебування у стані перманентного стресу, спричинює наслідки на фізичному психічному рівні, якими можуть бути порушення численних параметрів рівня здоров'я.

Значення здорового способу життя (ЗСЖ) для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у здобувачів освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я, стає проблемою громадського здоров'я: незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших показників рухової активності здобувачів освіти, що констатується численними емпіричними дослідженнями [3].

Питання набуває особливої актуальності у зв'язку з тим, що стан здоров'я є чинником впливу на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат в суспільстві [6]. Водночас він є відображенням стилю та якості життя соціуму [5].

В умовах воєнного стану низький рівень фізичної активності здобувачів освіти та дія постійного стресу негативно чинять на здоров'я, благополуччя і якість їхнього життя. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму, що призводить до зниження імунітету, виникнення та загострення хронічних захворювань.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед здобувачів освіти з кожним роком стає все гірше і гірше [1], що знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні здобувачів освіти. Водночас, згідно даним [7], правильно організований спосіб життя може стати рушійною силою всього навчального процесу по формуванню та зміцненню фізичного та психічного стану здобувачів освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існує думка, що запобігання проблемам із здоров'ям починається з їхнього кращого розуміння [8]. Доведено, що провідним профілактичним фактором у зміцненні здоров'я здобувачів освіти є ЗСЖ [9]. Відповідно науковим розвідкам [10], увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності, формують орієнтації ЗСЖ.

Результати опрацювання науково-педагогічної літератури свідчать про те, що проблема ЗСЖ займає непересічне місце у наукових розвідках дослідників з різних країн світу. Зростає кількість наукових доказів того, що спосіб життя відіграє величезну роль у здоров'язбереженні здобувачів освіти.

Якщо говорити про поточний сценарій, то пандемія та воєнний стан спричинили чималу шкоду екосистемі здоров'я молодих людей [2]. Робота вдома стала новою нормою, велика частина фізичної роботи замінена стресом і сидячими звичками.

Визначено, що пристосуватися до ЗСЖ– це щоденна робота. Доведено, що успішна її реалізація неможлива без формування звички у цьому процесі [5]. Вважається, це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на виконання норм та правил ЗСЖ, але й напрацювання у здобувачів освіти цінностей, пріоритетними серед яких є здоров'я [11].

У системі середньої спеціальної освіти завдання здоров'язбереження покладено на дисципліну «Фізичне виховання», про що мовиться в національній доктрині розвитку освіти [3]. Зміцнення і збереження здоров'я є пріоритетним напрямом основних законодавчих актів і нормативно-правових документів по фізичній культурі [3]. Численними емпіричними дослідженнями доведено [1-11], що фізична культура і ЗСЖ можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття або стан хвороби. На думку спеціалістів [1, 2, 4, 11], найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні формування навичок здорового способу життя здобувачів освіти є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора покращання стану їхнього здоров'я.

На переконання [5, 8, 10], єдино можливою відповіддю на виклики сучасних негативних тенденцій є негайне пошук нових підходів та методів взаємодії зі здобувачами освіти форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості їхньої здоров'язбереження та запобігання явищам негативного впливу на стан їхнього здоров'я викликів воєнного стану. Актуальним завданням є впровадження ЗСЖ як складової загальної культури особистості, повноцінного фізичного розвитку, формування фізичних здібностей та зміцнення здоров'я молоді.

**Метою даного дослідження** є виявлення потенцій фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів 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.** Воєнні події, які відбуваються в Україні, є стресом для всіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає питання здоров'язбереження здобувачів освіти як фізичного так і психологічного. Нашу наукову розвідку варто почати зі спроби розглянути кілька визначень дефініцій «стиль життя». Зокрема, згідно словнику англійської мови «American Heritage Dictionary» говорить: «Спосіб життя або стиль життя, який відображає погляди та цінності особи чи групи» [6].

У 1946 році Всесвітня організація охорони здоров'я визначила здоров'я як «повний стан психічного, фізичного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби» [3]. ЗСЖ – це кроки, дії та стратегії, які необхідно вжити для досягнення оптимального здоров'я. Нам імпонує думка [8], що ЗСЖ – це взяти на себе відповідальність за свої рішення та прийняти розумний вибір здоров'я на сьогоднішній день і на майбутнє.

ЗСЖ включає: раціональне та здорове харчування, регулярну фізичну активність, якісний та достатній сон, психічну рівновагу та контроль рівня стресу, соціальне здоров'я – позитивні взаємовідносини з родиною, близькими та друзями, духовний розвиток та можливість для самоактуалізації та самореалізації, регулярні загартовування та діяльність направлення на збільшення власної енергійності, продуктивності, ефективності, та збільшення власного рівня щастя [2, 7].

Ми підтримуємо наукові підходи [10, 11], що ЗСЖ відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності здобувачів освіти, для якої характерно єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення стану здоров'я та адаптивних можливостей ушкодженого хворобою організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, здібностей в загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому. ЗСЖ створює для студентів таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал, актуалізується процес самовдосконалення.

На фізичне виховання у закладах освіти покладено функцію впровадження підходу до збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, відповідний ключовим принципам нової освітньої галузі «Соціальна та здоров'язбережна освіта» і впровадження наскрізної лінії «Здоров'я і безпека» [1]. Такий підхід базуються на рекомендаціях ВООЗ, ЮНІСЕФ щодо необхідності забезпечення ефективної охорони здоров'я здобувачів освіти.

Отже, у нашому дослідженні ЗСЖ розглядаємо як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [6]. Основою ЗСЖ є його спрямованість на формування здорової людини [9]. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання.

У дослідженні, ми позиціонували фізичне виховання як інструмент формування навичок ЗСЖ здобувачів освіти. Це передбачало те, що воно є педагогічним процесом, спрямованим на усунення наявних негативних тенденцій в їх фізичному розвитку й стані здоров'я впливом засобами, методами фізичної культури на системи організму через стимулювання означеної активності з урахуванням особливостей ситуації, спричиненої воєнним станом [4].

ЗСЖ включає як фізичне, так і психічне здоров'я, що набуває особливої ваги в умовах воєнного стану. Вважаємо, що вирішення цього завдання безпосередньо пов'язане з виробленням концепції інноваційних методик фізичного виховання, зокрема в режимі дистанційного навчання, які забезпечать досягнення високої якості і гарантованих результатів цього процесу. Особливої актуальності набули інновації з початком широкомасштабної війни, розв'язаної російською федерацією на території України, коли стало життєво необхідним приймати швидкі, нестандартні, по суті – інноваційні рішення. Ми долучаємось до думки [2], що саме створенню інновацій у фізичному вихованні належить ключова роль у адаптації навчального процесу до дидактичного виклику сьогодення.

Отже, безсумнівно, що фізичне виховання в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів, інноваційних форм організації цього процесу, ефективних педагогічних та інформаційних технологій. Фактично – це інструмент формування ЗСЖ здобувачів освіти. Це передбачає те, що фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на усунення наявних негативних тенденцій в їх фізичному розвитку й здоров'я впливом засобами, методами

фізичної культури на системи організму через стимулювання основних компонентів ЗСЖ з урахуванням особливостей ситуації, спричиненої війсьним станом.

У цьому контексті експерименти є вагомою рушійною силою у застосуванні інструментів, необхідні для запровадження звичок ЗСЖ. Незважаючи на складні умови, в яких знаходиться наша країна сьогодні, інноваційна та дослідно-експериментальна діяльність в продовжується, а її результатом є нове педагогічне мислення, нові педагогічні ідеї, форми навчання та моделі організації фізичного виховання задля здоров'язбереження здобувачів освіти.

Очікуваним результатом формування ЗСЖ має стати особистісний розвиток та підвищення рівня розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я в умовах воєнного стану, самореалізація та особистісне зростання для здобувачів освіти. Спосіб життя здобувачів освіти в умовах воєнного стану є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності у кризових умовах.

З огляду на зміни реалізації освітнього процесу в умовах воєнного стану, актуалізується питання запровадження новітніх методик фізичного виховання, що обумовлює обґрунтування та розроблення ефективного освітнього процесу для створення стереотипу здоров'язбереження, а враховуючи єдність фізичного і нервово-психічного розвитку — також поліпшення відповідних показників. Відтак, зазначене передбачає поєднаний вплив під час занять фізичною культурою на пізнавальну й рухову сфери здобувачів освіти.

Визначено, що систематична рухова активність студентської молоді є одним із визначальних чинників ЗСЖ [3]. Вкрай важливо змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття фізичною культурою.

Високому рівню рухової активності, як найбільш дієвому фізіологічному подразнику, належить провідна роль у процесі повноцінного розвитку організму, оскільки визначає життєвий тонус та психофізичний стан організму загалом. З урахуванням зазначеного, вважаємо, що посилення ролі фізичного виховання здобувачів освіти в умовах воєнного стану є вагомою можливістю оптимізації їхньої рухової активності, як складової ЗСЖ.

Ми долучаємо до думки [1, 9], що першочергово здобувачі освіти повинні усвідомити беззаперечно є значимість і високий потенціал рухової активності для розширення у створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності. Відтак, вміння раціонально організувати свій руховий режим з урахуванням викликів сьогодення є запорукою ЗСЖ.

Вважаємо, це передбачає розроблення методичних рекомендацій з оптимізації рухової активності на основі інноваційних підходів в домашніх умовах та інших умов, що обмежують використання спортивних залів закладів освіти, спортивних клубів та майданчиків. Нині технології настільки швидко розвиваються, що викладачам вкрай необхідний інструментарій, який дозволяє адаптувати знання фахівців до викликів, які постають перед освітнім процесом з фізичного виховання у закладах освіти в умовах воєнного стану.

Визначено [3], що формування розуміння підтримувати ЗСЖ передбачає насамперед формування ідеології здоров'я. Ця ідеологія ґрунтується на тому, що здобувачі освіти контролюють і несуть відповідальність за власне здоров'я, особливо в кризових умовах воєнного стану. Сутність такого контролю і відповідальності розглядається як вмотивоване ставлення здобувачів освіти до процесу власного оздоровлення, пошук особистісно прийнятих методів впливу на свій організм, які б сприяли вдосконаленню його рухової активності.

Отже, підсумувальним аналізом виокремимо дидактичні можливості фізичного виховання у забезпечення здобувачів освіти розуміння необхідності дотримання ЗСЖ:

– створення методики фізичного виховання у відповідності із викликами воєнного часу та урахуванням того, що набуті знання повинні використовуватись самостійно у вільний від навчання час;

– конструювання структури готовності здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою як чинника збереження власного здоров'я;

– розробка особистісно-орієнтованих оздоровчих технологій для самостійних занять;

– програмне та навчально-методичне забезпечення ефективної реалізації цих технологій;

– управління якістю процесу набуття знань щодо дотримання здорового способу життя;

– ефективне функціонування оффлайн – та онлайн-ресурсів у процесі формування ціннісних

орієнтирів ЗСЖ;

– впровадження навчального курсу на тему здорового харчування та шкідливих звичок.

Ефективна реалізація виокремлених положень передбачає наступне:

– реалізація фізичного виховання на базових засадах ЗСЖ;

– впровадженню науково обґрунтованого й експериментально перевіреного дидактико-методичного й навчального забезпечення;

– запровадження інноваційних практик фізичного виховання; оцінювання їхньої дієвості;

– якісні зміни в розв'язковій мотиваційній й ціннісній сфері здобувачів освіти, а також їхньої системи ставлень до себе та стану свого здоров'я;

– позитивна динаміка у формуванні ключових компетентностей ЗСЖ здобувачів освіти, що стане запорукою їхньої успішної побудов власної траєкторії реалізації цього процесу.

Ми долучаємось до думки [8], що здобувачі освіти повинні чітко зрозуміти, що тільки від їхнього бажання та волі залежить, чи будуть вони свідомо «створювати» своє здоров'я.

З урахуванням викликів воєнного стану звертаємо увагу на нагальну необхідність використовувати у навчальному процесі фізичного виховання здоров'язбережувальних практик як чинника психолого-педагогічної підтримки. Вважаємо, що позитивний приклад працівників закладу освіти допомагає здобувачам освіти засвоїти принципи ЗСЖ та сформувати життєві навички здорової поведінки.

І насамкінець здобувачі освіти повинні отримати знання і розуміння того, як психічне та фізичне здоров'я впливає на рівень стресу. Відповідно, стрес також впливає на формування так званого «біологічного стресу», що виявляється у стані неспецифічного напруження в організмі та полягає у морфологічних змінах різних органів [6].

Перед фізичним вихованням постав ряд нових викликів, пов'язаних із великою чисельністю учасників освітнього процесу, що мають психологічні травми через військові дії. Отож, нині пріоритетом у формуванні ЗСЖ здобувачів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу. Під час війни неможливо усунути джерело стресу, але можна спробувати ним керувати. Таке передбачає запровадження у навчальний процес спеціальних практик, використання яких дадуть змогу розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту емоційно налаштуватися на навчальний процес тощо.

Фахівці стверджують [2, 5], що спосіб життя допомагає протистояти негативним наслідкам стресу і не дає стресу стати проблемою. Дотримання ЗСЖ забезпечує зменшення стресу та керування ним за допомогою дотримання дієти та рухової активності. Фізичне виховання у будь-яких формах сприяє забезпеченню належного рівня рухової активності: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, гра в футбол чи теніс, улюблені види танців тощо. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння.

Під час війни здобувачі освіти переживають різні емоції й мають неоднаковий рівень стресу, який проявляється у різних формах і викликає багато відмінних симптомів на психічному та фізіологічному рівнях [4]. Психологічні симптоми варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву і ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння. Відповідно, психологічний стрес може призводити до розвитку фізичних симптомів. При цьому фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликати додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок». І саме в таких умовах ЗСЖ здобувачів освіти набуває непересічного значення.

Згідно наявним дослідженням [6], фізична активність може бути пов'язана з більш низькою реакцією на стрес. Простіше кажучи, ті, хто тренується частіше, менше страждають від стресу, з яким стикаються. Ми долучаємось до думки [3], що на додаток до всіх інших переваг, ЗСЖ є інструментом забезпечення певного імунітету до стресових ситуацій. Доведено [6], що фізична активність є найкращими засобом для зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, відновити достатню кількість енергії для протидії стресу.

Отож, узагальнювальним аналізом наукових даних, встановлено, що забезпечення протидії стресовим ситуаціям інструментами ЗСЖ передбачає в процесі фізичного виховання здобувачів освіти наступне:

– розширення уявлень про психічне та фізичне здоров'я, їхній взаємозв'язок, та фізіологічну дію стресу,

– набуття умінь використання всього спектра факторів ЗСЖ, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну);

– оволодіння оздоровчими, загальнозміцнюючими, природними методами і технологіями, формування установки на ЗСЖ;

– активізація «енергетичної потужності» організму засобами систематичної рухової активності;

– набуття «здорових звичок» у руховій активності, харчуванні, стресостійкості задля створення ЗСЖ.

На підставі здійсненого наукового пошуку, узагальнено, що фізичне виховання у закладах освіти в умовах воєнного стану – це можливість для здобувачів освіти дізнатися про важливість бути активними та здоровими, а також про те, що для цього від них вимагається. Першочергове завдання навчити їх практикувати ЗСЖ навіть в кризових умовах та продовжувати цей спосіб життя у своєму

майбутньому. При цьому вони повинні розуміти, що фізичне виховання у якості інструменту ЗСЖ дає здобувачам освіти можливість не тільки бути фізично активними, але й допомагає стабілізувати психологічний стан.

**Висновки.** Із початком агресії російської федерації проти України проблема здоров'язбереження здобувачів освіти сьогодні, як ніколи, актуальна, і спосіб її вирішення вкрай необхідно розглядати насамперед освітній площині. Освітній процес тільки тоді може вважатися досконалим, якщо він забезпечує успішне задоволення суспільних запитів сьогодення. Фізичне виховання має можливість позитивно вплинути на профілактику захворювань засобами фізичного виховання, пропагандою ЗСЖ, налаштування на «здорову» поведінку здобувачів освіти.

Вирішенні завдання формування ЗСЖ здобувачів освіти передбачає розробку такого інструментарію реалізації фізичного виховання в умовах воєнного стану, яке б забезпечило формування відповідального ставлення кожного учасника освітнього процесу до особистого здоров'я. У цьому аспекті використано ідеї, що психологічна складова у цьому процесі також відіграє дуже важливу роль.

Формування ЗСЖ через фізичне виховання – один із пріоритетних напрямків державної політики в галузі фізичної культури. Нині фізичне виховання найбільш важливим інструментом, яка закладає основи ЗСЖ здобувачів освіти, тим самим сприяє зміцненню духовного, фізичного та соціального благополуччя молодого покоління. Важливість програм фізичного виховання у закладах освіти полягає в тому, щоб допомогти здобувачам розвинути широкий спектр навичок ЗСЖ, а також надати їм можливість використовувати тактику, стратегію та нові ідеї для його дотримання. Результатом фізичного виховання здобувачів освіти повинне стати вироблення кожним власної моделі оздоровлення з урахуванням необхідності дотримання ЗСЖ, як дієвого фактора зміцнення та відновлення здоров'я загалом в умовах воєнного стану та всіх негативних аспектах.

#### 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](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. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. 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>
5. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport.* 2016. № 2. p. 1069–1074. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
6. Berk M., Sarris J., Coulson C. E., Jacka F. N. Lifestyle management of unipolar depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica.* 2013. №127(s443). p. 38-54.
7. 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>.
8. Eyimaya A. O., Özdemir F., Tezel A., Apay S. E. Determining the healthy lifestyle behaviors and e-health literacy levels in adolescents. *Revista da Escola de Enfermagem da USP.* 2021. № 55, e03742. URL: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020021603742>.
9. Matani N., Nazzal M. S., Devanprabudoss J., Aldiabat K. Healthy lifestyle behaviors among Omani undergraduates: a cross-sectional study. *International Journal of Health Promotion and Education.* 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/14635240.2021.2019602>
10. Sigmundová D., Chmelík F., Sigmund E., Feltlová D., Frömel K. Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science.* 2013. №13(6). p. 744-750. URL: <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.776638>.
11. Whatnall M. C., Patterson A. J., Brookman S., Convery P., Swan C., Pease S., Hutchesson M. J. Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. *Journal of American College Health.* 2020. №68(7). p. 734-741. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1611580>

#### 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02).
2. Gurtova T., Nezghoda S. Pedagogichni 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. *General theory of health and health* : a collective monograph / for the head ed. prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Ed. Rozhko S.G. 2017.
  4. Stadnyk V. V. Pedagogichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану [Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in conditions of martial law]. *Innovatyka u vykhovanni*. 2022. Vyp. 16. S. 132-140. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>
  5. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 2. p. 1069–1074. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
  6. Berk M., Sarris J., Coulson C. E., Jacka F. N. Lifestyle management of unipolar depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2013. №127(s443). P. 38-54.
  7. 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>.
  8. Eyimaya A. O., Özdemir F., Tezel A., Apay S. E. Determining the healthy lifestyle behaviors and e-health literacy levels in adolescents. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2021. № 55, e03742. URL: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020021603742>.
  9. Matani N., Nazzal M. S., Devanprabudoss J., Aldiabat K. Healthy lifestyle behaviors among Omani undergraduates: a cross-sectional study. *International Journal of Health Promotion and Education*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/14635240.2021.2019602>
  10. Sigmundová D., Chmelík F., Sigmund E., Feltlová D., Frömel K. Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science*. 2013. №13(6). P. 744-750. URL:<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.776638>.
  11. Whatnall M. C., Patterson A. J., Brookman S., Convery P., Swan C., Pease S., Hutchesson M. J. Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. *Journal of American College Health*. 2020. №68(7). P. 734-741. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1611580>