



8(8)
2024

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

УДК 378.016:796.894

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-8\(8\)-139-149](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-8(8)-139-149)

Гуртова Тетяна Валентинівна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старша викладачка кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, тел.: (032) 239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

Безгребельна Олена Петрівна старша викладачка кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, тел.: (032) 276-43-80, <https://orcid.org/0000-0002-5982-8983>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Робота присвячена фізичному вихованню здобувачів вищої освіти. Метою даного дослідження є виявлення потенцій фізичного виховання у закладах вищої освіти у нормалізації психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Визначено, що фізичне виховання у закладах вищої освіти слід розглядати як «практичний» предмет, який є вкрай важливим для нормалізації психологічного стану та благополуччя учасників освітнього процесу. Досліджено, що оптимальна фізична активність, враховуючи її обґрунтований фізіологічний вплив на психологічний стан, має вирішальне значення для залучення студентської молоді до фізичного виховання у різних його формах протягом навчального дня та зменшення впливу сидячого способу життя. З'ясовано, що високий рівень фізичної активності – це одна з найбільш характерних ознак міцного психологічного стану. Установлено, що організація фізичного виховання у закладах вищої освіти у забезпеченні впливу на психологічний стан здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, передбачає формування знань у питаннях фізичної активності, яке пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні психологічного стану, шляхом забезпечення належного рівня фізичного виховання. Зміст фізичного виховання в умовах воєнного стану, визначений важливістю і необхідністю проведення організаційних заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання, поряд із фізичним, психологічного стану здобувачів вищої освіти. Дидактичними умовами



означеного є відображення в завданнях фізичного виховання необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами; поєднання різноманітних за способом впливу методів фізичного виховання; взаємопов'язане формування усіх компонентів бажання додатково займатись фізичними вправами; безперервність педагогічного впливу на фізичний та психологічний стан здобувачів вищої освіти. Таким чином, усі ці заходи скеровані на нівелювання впливу стихійних переживань в умовах воєнного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються з огляду на ситуацію війни.

Ключові слова: фізичне виховання, воєнний стан, здобувач вищої освіти, психологічний стан, фізичне здоров'я, психічне здоров'я.

Gurtova Tetyana Valentynivna PhD (science in physical education and sport), senior lecturer of the department of department of physical education, sports and health, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhitskyi; 79010, Lviv, tel.: (032) 239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

Bezgrebelna Olena Petrovna Senior Lecturer, Department of Physical Education, Lviv Polytechnic National University, Lviv, tel.: (032) 276-43-80, <https://orcid.org/0000-0002-5982-8983>

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF NORMALIZATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Abstract. The work is devoted to the physical education of higher education students. The purpose of this study is to identify the potential of physical education in higher education institutions, in normalizing the psychological state of higher education students in the conditions of martial law. It was determined that physical education in higher education institutions should be considered a "practical" subject, which is extremely important for the normalization of the psychological state and well-being of participants in the educational process. It was studied that optimal physical activity, taking into account its substantiated physiological impact on the psychological state, is of decisive importance for involving student youth in physical education in its various forms during the school day and reducing the impact of a sedentary lifestyle. It was found that a high level of physical activity is one of the most characteristic signs of a strong psychological state. It was established that the organization of physical education in higher education institutions in ensuring the impact on the psychological state of higher education students in martial law



conditions involves the formation of knowledge in matters of physical activity, which is associated with the important importance of knowledge and skills, skills to implement knowledge in practice in achieving a positive result in strengthening the psychological state, by ensuring the appropriate level of physical education. The content of physical education in martial law conditions is determined by the importance and necessity of conducting organizational measures to create the most favorable conditions for improving, along with the physical, and psychological state of higher education students. The didactic conditions of the above are the reflection in the tasks of physical education of the need to form the skills to independently engage in physical exercises; the combination of various methods of physical education in terms of influence; the interconnected formation of all components of the desire to additionally engage in physical exercises; continuity of pedagogical influence on the physical and psychological state of higher education students. Thus, all these measures are aimed at leveling the impact of natural experiences in martial law to counteract the challenges that inevitably arise due to the war situation.

Keywords: students of higher education, physical education, martial law, psychological state, physical health, mental health.

Постановка проблеми. Попри складну і трагічну ситуацію війни в Україні студентська молодь навчається, чим забезпечує майбутнє нашої держави. Якісне формування висококваліфікованого фахівця у закладах вищої освіти (ЗВО) в умовах воєнного стану – виклик сьогодення, який потребує максимальної активізації професійних і людських якостей, задля спільної перемоги і на освітянській ниві.

Дослідження у галузі психології [5-7] засвідчують, що війна має довготривалі наслідки, особливо для молоді. Наперекір тривалій війні в Україні, частина здобувачів вищої освіти адаптувалися до стресу, втім, частина перебуває у певній невизначеності. Невизначеність завжди лякає. А страх перед невизначеністю – це ситуація, при якій людина хвилюється і переживає стрес щодо непередбачених подій, які можуть або не можуть відбутися. Вони впевнені, що нічого не контролюють у своєму житті, і тому ніби поставили його на паузу, відклали на невизначений термін «після перемоги».

Визначено [9], що постійна паніка, перевтома й невизначеність неабияк виснажують організм. У психології такий стан називають завмиранням [10]. Нині війна триває, а значить – загроза не минула. Досягти внутрішнього спокою допомагають не тільки психологічні засоби, першочергове значення у цьому процесі має фізична активність [11]. Відсутність якої визначною мірою вважається ще однією причиною тривоги та негативних емоцій [3]. Беззаперечно, що саме рух допомагає відчути легкість і надає позитивної енергії [9].



Доведено [1, 4], що фізична активність є чинником покращання психологічного стану, зменшення та запобігання таким станам, як тривога та депресія, покращуючи настрій та інші аспекти самопочуття. Дослідження [9, 10] свідчать про те, що користь фізичної активності полягає у протидії різним аспектів порушення психологічного стану. Вважається [11], що саме студентська молодь із найвищим ризиком психічних захворювань може отримати найбільшу користь від фізичної активності задля нормалізації психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доводиться [1], що сфера освіти в умовах воєнного часу зазнала кардинальних змін. У наукових розвідках [2, 4], акцентується увага, що у здобувачів вищої освіти значно частіше, аніж в осіб інших вікових груп, розвиваються такі проблеми, як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, каталонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також зловживання алкоголем і наркотичними засобами [3, 9]. Як свідчать емпіричні дослідження [5], психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Таким чином, цілком закономірно, що довготривалий вплив воєнного стану на психологічний стан здобувачів вищої освіти є чинником «ризиків багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Численні дослідження [3, 4, 9, 10] доводять, що регулярна фізична активність сприяє розвитку та має численні переваги для фізичного, психічного, когнітивного та психосоціального здоров'я, що, безсумнівно, сприяє навчанню. Незважаючи на те, що більшість доказів отримано з перехресних досліджень, які демонструють зв'язок між фізичною активністю та різними аспектами здоров'я [1, 5], доступні емпіричні дослідження підтверджують ці перехресні докази. Експериментальні дані, хоч і більш обмежені щодо здобувачів вищої освіти, є достатніми, щоб підтвердити думку про те, що для студентської молоді фізична активність є визначальним фактором нормалізації фізичного та психологічного стану [9, 11].

Доведено [8], що пережитий стрес – якщо з ним не працювати – може спричинити проблеми з фізичним і психічним здоров'ям. Водночас молодий організм має високий потенціал до відновлення. Провідним чинником активації цього потенціалу визначено фізичну активність.

Численні наукові розвідки підтверджують [2, 3, 9], що фізичні вправи – це спосіб підвищення психологічного благополуччя. Засвідчено [4, 6], що фізичні вправи покращують сон, але користь фізичної активності для психологічного стану цим не обмежується. Доведено [11], що регулярне



8(8)
2024

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

виконання вправ, сприяє зменшенню рівня стресу. Існують докази [4, 8] впливу фізичних вправ на підвищення рівня пам'яті і концентрації, нормалізації ваги тіла та покращання самооцінки.

Дослідження та мета-аналізи показують [9], що фізичні вправи також допомагають знизити тривожність. Зокрема, видання Business Insider у своїх дослідженнях приводить інформацію, що фізичні вправи більше впливають на психологічний стан, аніж економічний статус [5].

Вважається [1, 3], що в аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення. Безсумнівно важливе й навіть непересічне значення дисципліни «Фізичне виховання» у закладі у ЗВО для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у здобувачів вищої освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я, внаслідок запровадження спочатку карантинних заходів безпеки, а далі воєнного стану.

Метою даного дослідження є виявлення потенцій фізичного виховання у ЗВО у нормалізації психологічного стану 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. Задля здійснення наукової розвідки у визначеному керунку, насамперед зазначимо, що психологічний стан – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом біологічних факторів. Це перш за все стан душевного благополуччя (комфорту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). У цілому, психологічний стан об'єднує здоровий дух та психіку особи із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. З іншого боку – дослідження здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства, має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здатності зробити внесок в життя суспільства [4, 6].

Фізичне здоров'я неможливе без нормалізації психологічного стану, які є рівноцінно важливими складовими загального здоров'я. Психологічні розлади є чинником виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: діабету, захворювань серця тощо. Думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я [8]. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить.



Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я зазначає, що психічні розлади можна розділити на дві групи: ендогенні та екзогенні. До першої групи входять захворювання, спричинені генетикою або порушеннями метаболізму. У другій групі – захворювання, що виникли внаслідок зовнішніх чинників, зокрема, внаслідок воєнних дій. Переважно сидячий спосіб життя протягом тривалого часу значно збільшують ризики погіршення психологічного стану незалежно від, або на додаток до впливу обмеження фізичної активності [6].

Зауважимо, що запровадженню воєнного стану передувало тривале дистанційне навчання. Пандемія і пов'язані з нею зміни, соціальні та фізичні обмеження, призвели до того, що більше третини здобувачів вищої освіти в Україні, а точніше 38% (згідно з даними), у 2020 році жили в стані постійного стресу. Ще 58% прагнуть покращити свій психологічний стан [3].

Дослідження показали [11], що брак рухів протягом дня та постійне сидіння викликають тривожність та депресію, а фізична активність, навпаки, забезпечує позитивні емоції. Лімфатична система потребує постійного руху м'язів, аби переміщувати рідину тілом та видаляти всі зайві речовини. Якщо руховий режим порушено, система починає давати збій, який викликає надлишок токсинів у тілі. Регулярне фізичне навантаження, з одного боку, допомагає підтримувати себе у відмінній формі, що вже позитивно впливає на самооцінку, з іншого боку – покращує настрій, з'являються сили досягати поставлених цілей, налагоджувати корисні зв'язки, використовувати можливості.

Високий рівень фізичної активності – це одна з найбільш характерних ознак міцного психологічного стану, яка змінюючи хімічні процеси у мозку, допомагає відволіктися, знизити тривожність, сконцентруватися на позитиві [6]. Не варто забувати й про те, що бездіяльність підвищує ризик виникнення ожиріння, діабету, остеопорозу, високого кров'яного тиску та низки серцево-судинних захворювань тощо. Поширеність і значний ризик захворювань у здобувачів вищої освіти, пов'язаний із недостатньою фізичною активністю, описується як пандемія [9].

Оптимальна фізична активність, враховуючи її обґрунтований фізіологічний вплив на психологічний стан, має вирішальне значення для залучення студентської молоді до фізичного виховання у різних його формах протягом навчального дня та зменшення впливу сидячого способу життя. У цьому аспекті важливо, що зв'язок фізичної активності та фізичної підготовки з когнітивними функціями та здоров'ям мозку, а також з академічною успішністю здобувачів вищої освіти, що доведено низкою наукових розвідок [1, 4, 7].



Відтак, фізична активність є чинником не тільки збереження психологічного стану, але й покращенням когнітивного розвитку протягом усього життя. У сукупності результати емпіричних розвідок [7, 10] свідчать про те, що підвищення аеробної підготовленості, отримане від фізичної активності, пов'язане з покращенням цілісності структури та функцій мозку, що є основою нормалізації психологічного стану.

Фахівці стверджують [3], що негативні відчуття, які виникають у воєнній реальності є нормальною реакцією. Втім, якість вищої освіти ототожнюється із якістю підготовки працеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Здоров'я, як державне надбання, вимагає відповідного до себе ставлення зі сторони усіх державних інститутів. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану вважається одним із найактуальніших.

Не викликає сумніву [1], що роль фізичного виховання у підготовці висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока. Внесок фізичної культури у вищу освіту має полягати у забезпеченні здобувачів вищої освіти усіма аспектами знань про науково-практичні засади фізичної культури і здорового способу життя, а також в оволодінням системою практичних умінь і навичок, що є запорукою збереження та зміцнення здоров'я, психічного благополуччя й удосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості. Удосконалення людського чинника неможливо без зміцнення здоров'я студентської молоді, їх фізичної підготовленості, без розвитку умінь і готовності підтримати належний стан здоров'я упродовж всього життя. Фізичне виховання у ЗВО традиційно розглядається як «практичний» предмет, який є вкрай важливим для нормалізації психологічного стану та благополуччя [2]. Отож, необхідно докласти зусиль для забезпечення якісного фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що покликано сприяти підвищенню рівня їхньої фізичної активності, фізичного здоров'я й психологічного благополуччя.

Фізичне виховання у ЗВО має окремі структурні ланки, в основі яких стоять як загальнопедагогічні, так і специфічні завдання. Особливу роль у процесі фізичного виховання відіграє самостійний вибір конкретних і визначених для нього форм і засобів навчальних занять, що дозволяють йому забезпечити оптимальний рівень знань, рухових навичок і умінь в широкому спектрі фізичної культури з урахуванням викликів сьогодення.

Нині, в умовах воєнного стану, завдання фізичного виховання у ЗВО полягають у створенні умов для повної реалізації та фізичного та психічного розвитку здобувачів вищої освіти в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Досягнення поставленої у фізичному



вихованні мети передбачає вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань.

Визначаємо умови, від яких залежить реалізація визначеної мети фізичного виховання у ЗВО в умовах воєнного стану. Приведемо їхній перелік:

- сформованість у здобувачів вищої освіти стійкого інтересу до занять фізичним вихованням, формування мотиваційного компоненту;
- педагогічне керівництво і контроль з боку викладачів;
- дотримання дидактичних принципів реалізації навчального процесу.

Що передбачає:

- надання студентам теоретичних відомостей щодо можливостей фізичного виховання у нормалізації їхнього фізичного та психологічного стану;
- формування завдань у досягненні оптимального фізичного та психологічного стану;
- навчання здобувачів вищої освіти виконанню фізичних вправ і адекватного їх добору;
- оволодіння методами фізичного виховання та їхніми компонентами (фізичне навантаження, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку тощо);
- навчання здобувачів вищої освіти самоконтролю в оцінюванні фізичного та психологічного стану та реакції організму на фізичне навантаження;
- навчання здобувачів вищої освіти складання плану індивідуальних занять.

Дидактичними умовами забезпечення ефективності впливу фізичного виховання у нормалізації фізичного та психологічного стану здобувачів вищої освіти:

- відображення в завданнях фізичного виховання необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами;
- поєднання різноманітних за способом впливу методів фізичного виховання;
- взаємопов'язане формування усіх компонентів бажання додатково займатись фізичними вправами;
- безперервність педагогічного впливу на фізичний та психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Результатом практичної реалізації визначеного має стати розвиток потреби у здобувачів вищої освіти у збереженні та покращанні свого стану психологічного стану. Що передбачає:

- усвідомлення у необхідності в самостійних систематичних заняттях фізичним вихованням;
- вироблення методики самостійних занять, розробки необхідних програм, враховуючи бажання обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контролю задля коригування планів.



В основі реалізації вищеприведеного – самовиховання, шляхом набуття здобувачами вищої освіти знань, а, надалі трансформація накопичених знань у поведінку. Спочатку треба зацікавити на заняттях фізичним вихованням, пояснити, в чому цінність й необхідність таких занять. Тобто, вихідний елемент – забезпеченні зв'язку знань з емоціями та формування переконань у необхідності подбати про психологічний стан, мінімізувати стихійні переживання в умовах воєнного стану. Мотивація до занять фізичними вправами позиціонується як вагомий чинник впливу на результати психологічного стану. Взаємозв'язок між мотивацією та психічним здоров'ям пояснюється теорією самовизначення [4].

Отримуючи інформацію про зміст, сутність занять, здобувач вищої освіти аналізує її на емоційному та когнітивному рівнях, відбираючи при цьому необхідне для себе, а також задовольняючи в тій чи іншій мірі свою потребу у фізичному вихованні як чинника збереження психологічного стану. Зміст фізичного виховання в умовах воєнного стану, визначений важливістю і необхідністю проведення організаційних заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання психологічного стану здобувачів вищої освіти. Передбачено реалізацію наступного:

- Визначення арсеналу форм фізичної активності, в ході яких можна вирішувати завдання, що забезпечують досягнення поставленої мети занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану. Для цього визначили певні форми: гігієнічна гімнастика (щоденно 10–30 хвилин), оздоровчі заходи (прогулянки, за гартувальні заходи тощо); активний відпочинок (дихальні вправи, інші вправи за уподобанням), самостійні заняття з використанням ефективних у фізичній рекреації видів вправ.

- Визначення стану сформованості мотивації до здійснення самостійної фізичної активності в умовах воєнного стану.

- Використання природних (вода, сонце, повітря) та гігієнічних чинників (гігієна роботи і відпочинку, харчування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок). Слід звертати увагу здобувачів вищої освіти на необхідність систематично виконувати гігієнічні вимоги.

Відтак, з урахуванням наведеного, визначаймо, що організація фізичного виховання у ЗВО у забезпеченні впливу на психологічний стан здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, передбачає формування знань у питаннях фізичної активності, яке пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні психологічний стану, шляхом забезпечення належного рівня фізичного виховання. У цьому аспекті дистанційне навчання має низку переваг, надаючи здобувачам вищої освіти багатий мультимедійний контент, доступний у будь-який час і в будь-якому місці.



Висновки: Нині висуваються специфічні вимоги до освітнього процесу фізичного виховання задля збереження здоров'я здобувачів вищої освіти вищої школи. Стрімке поширення пандемії Covid-19, а згодом впровадження воєнного стану зумовило нові виклики та потребу у оволодіти новими вміннями і навичками, формувати компетентності у здобувачів вищої освіти у форматі дистанційного чи змішаного навчання. Фізичне виховання в умовах воєнного стану може бути важливим фактором, що сприяє нормалізації психологічного стану здобувачів вищої освіти.

Дійовим механізмом збереження і зміцнення психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є ефективна реалізація їхнього фізичного виховання у ході навчання з метою поширення кращої освітньої практики. Останні обумовлені необхідністю забезпечення повної реалізації їхнього фізичного розвитку в ході навчального процесу, як чинника регулювання психологічного стану. Організація занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану, зумовлене важливістю і необхідністю проведення заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання психологічного стану здобувачів вищої освіти. Це забезпечується шляхом нівелювання впливу стихійних переживань в умовах воєнного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються з огляду на ситуацію війни.

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

Література:

1. Блавт О., Герасименко О., Гуртова Т. (2024). Основні напрями у реалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(7), 7-13. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-001>
2. Конова Л. (2012). Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6. 80-83.
3. Стадник В.В. (2022). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*, 16, 132-140. <https://doi.org/10.35619/iiv.v1i16.488>
4. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. (2008). The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*, 45(1), 69-85. https://doi.org/10.1300/J013v45n01_05
5. Biddle S.J.H., Fox K.R. (2000). Boucher S.H. *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
6. Crone D., Heaney L., Owens C. (2013). *Physical Activity and Mental*. London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine.
7. Educating the Student Body: *Taking Physical Activity and Physical Education to School*. (2013). Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
8. Fontaine K. R. (2015). Physical Activity Improves Mental Health. *Phys Sportsmed*, 28(10), 83-84. <https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256>

9. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 9, 492-499. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
10. Zhong W., Zhang G. (2021). Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 12, 589622. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>
11. Zahrt O. H., Crum A. J. (2020). Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports*, 101027. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101027>

References:

1. Blavt, O., Herasymenko, O., Hurtova, T. (2024). 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*. Vyp. 12, No 7. S. 7–13. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-001> [inUkrainian].
2. Konova L. (2012). Psykholohichna korektsiia poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Vyp. 6. S. 80–83. [inUkrainian].
3. Stadnyk V. (2022). Relevance of innovation in the educational process of physical education: challenges of martial state [Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in conditions of martial law] *Innovation in education*. Vyp. 16. S. 132–140. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488> [inUkrainian].
4. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. (2008). The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*. № 45(1). P. 69-85. URL: https://doi.org/10.1300/J013v45n01_05.
5. Biddle S.J.H., Fox K.R., Boucher S.H. (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
6. Crone D., Heaney L., Owens C. (2013). *Physical Activity and Mental*. London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine.
7. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. (2013). Washington, DC: The National Academies Press. URL: <https://doi.org/10.17226/18314>
8. Fontaine K. R. (2015). Physical Activity Improves Mental Health. *Phys Sportsmed*. 28(10). P. 83-84. URL: <https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256>
9. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. № 9. P. 492-499. URL: <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
10. Zhong W., Zhang G. (2021). Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 12, P. 589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>
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>