



УДК 797:616-036.22-057.875

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-47-58](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-47-58)

Вовк Ігор Васильович кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський національний університет природокористування, вул. В. Великого, м. Дубляни, 80381, тел.: (032)22-42-335, <https://orcid.org/0000-0001-6075-6094>

Волошин Олена Романівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. І. Франка, 24, м. Дрогобич, 82100, тел.: (03-24)41-04-74, <https://orcid.org/0000-0001-5710-4810>

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, 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 50, тел.: (032)239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

Мусієнко Олена Володимирівна кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 50, тел.: (032)239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0153-8262>

Зелікова Тетяна Іванівна старша викладачка кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка», вул. Ст. Бандери, 12, м. Львів, 79013, тел.: (032) 276-43-80, <https://orcid.org/0000-0002-5251-5979>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЛЕЖНОГО РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У роботі розглянуто питання забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Визначено, що малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу може стати серйозною проблемою для підтримки фізичної форми здобувачів вищої освіти. Мета дослідження – виявлення напрямів дисципліни «Фізичне виховання» у забезпеченні належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. З'ясовано, що систематична рухова





активність студентської молоді є одним із визначальних чинників здорового способу життя в умовах воєнного стану, мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти полягає у забезпеченні комбінації змін у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах. Установлено, що таке передбачає те, що фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на усунення наявних негативних тенденцій в їхньому фізичному розвитку й здоров'ї, цілеспрямованим впливом засобами, методами фізичної культури на системи організму через стимулювання основних компонентів здорового способу життя з урахуванням особливостей ситуації, спричиненої воєнним станом. На підставі аналізу та узагальнення наявної інформації встановлено, що для підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану необхідно:

чітко визначити цінності рухової активності в житті, місце і роль фізичних вправ; розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах воєнного стану; впроваджувати нові вітчизняні та закордонні форми фізичного виховання у змішаній формі; переорієнтувати процес фізичного виховання у ЗВО у он-лайн форматі на навчально-методичний з акцентом вирішення нагальних завдань цього процесу; впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття; забезпечити оволодіння навичками здорового способу життя. За результатами дослідження розширено відомості щодо можливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти у забезпеченні належного рівня їхньої рухової активності, як чинника здоров'язбереження, в умовах воєнного стану.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, воєнний стан, самостійні заняття, рухова активність, фізичне здоров'я, здоров'язбереження.

Vovk Ihor Vasylovych PhD (pedagogical sciences), associate professor, head of the department of physical education, Lviv National University of Nature Management (Ukraine), str. V. Velykiho, 1, 80381, Dublyany, Zhovkivskyi district, Lviv region, tel. (032)22-42-335, <https://orcid.org/0000-0001-6075-6094>

Voloshyn Olena Romanivna PhD (pedagogical sciences), associate professor, associate professor of the department of physical therapy, occupational therapy and health, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobyt'sk, St. I. Franka, 24, Drohobych, tel.: (03-24)41-04-74, <https://orcid.org/0000-0001-5710-4810>

Gurtova Tetyana Valentynivna PhD (science in physical education and sport), senior lecturer of the department of physical education, sports and health, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhitskyi, Pekarska St., 50, Lviv, 79010, tel.: (032)239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>





Musienko Olena Volodymyrivna PhD (biological sciences), associate professor, associate professor of the department of physical education, sports and health, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhitskyi, Pekarska St., 50, Lviv, 79010, tel.: (032)239-26-13, <https://orcid.org/0000-0002-0153-8262>

Zelikova Tetyana Ivanivna senior lecturer, department of physical education, Lviv Polytechnic National University, St. Banderi St., 12, Lviv, 79013, tel.: (032) 276-43-80, <https://orcid.org/0000-0002-5251-5979>

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF ENSURING THE APPROPRIATE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF THE MARTIAL STATE

Abstract. The paper considers the issue of ensuring the appropriate level of physical activity of students of higher education in the conditions of martial law. It was determined that a sedentary lifestyle for a long period can become a serious problem for maintaining the physical form of higher education students. The purpose of the study is to identify the directions of the discipline "Physical education" in ensuring the proper level of motor activity of students of higher education in the conditions of martial law. It was found that the systematic motor activity of student youth is one of the determining factors of a healthy lifestyle in the conditions of martial law, the purpose of physical education of students of higher education is to ensure a combination of changes in the cognitive, emotional, and physiological spheres. It has been established that this implies that physical education is a pedagogical process aimed at eliminating existing negative trends in their physical development and health, through the purposeful influence of the means and methods of physical culture on the systems of the body through the stimulation of the main components of a healthy lifestyle, taking into account the specifics of the situation, caused by martial law. Based on the analysis and generalization of the available information, it was established that to increase the motor activity of students of higher education in the conditions of martial law, it is necessary: clearly define the values of motor activity in life, the place and role of physical exercises; develop new methods of developing interests and motives and a conscious attitude to physical exercises and increasing motor activity in the conditions of martial law; introduce new domestic and foreign forms of physical education in a mixed form; to reorient the process of physical education in higher education institutions in an online format to an educational and methodological one with an emphasis on solving the urgent tasks of this process; to introduce new forms of independent exercise classes and additional independent classes; ensure mastery of healthy lifestyle skills. Based on





the results of the study, information was expanded on the possibility of physical education of students of higher education in ensuring the proper level of their motor activity, as a factor of health preservation, in the conditions of martial law.

Keywords: students of higher education, physical education, martial law, independent studies, physical activity, physical health, health care.

Постановка проблеми. Із початком агресії російської федерації проти України проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти сьогодні, як ніколи, актуальна, і спосіб її вирішення вкрай необхідно розглядати насамперед освітній площині. Упровадження воєнного стану спричинило нові виклики перед закладами освіти, внаслідок чого освітній процес опинився у нових реаліях. Втім, у час, коли країна знаходиться у стані військової агресії з боку рф, найважливішим є не втратити якість освітнього процесу задля задоволення викликів сьогодення.

Безсумнівно, що повернення країни до освітнього процесу під час війни потребує нових рішень щодо залучення здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності [2]. Проблема є цілком на часі, так як мають місце негативні тенденції, стану здоров'я, а, відтак зменшення потенцій організму щоб протистояти викликам війни. В умовах воєнного стану малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу може стати серйозною проблемою для підтримки фізичної форми здобувачів вищої освіти [1].

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання», як невід'ємна складова вищої освіти, спрямоване на формування гармонійно розвиненого сучасного фахівця в умовах раціонально організованої рухової активності [4]. Натомість фізична бездіяльність є значною перешкодою для стану здоров'я та четвертим фактором ризику глобальної смертності. Останнє стає основним фактором відхилень у стані їхнього здоров'я та фізичного розвитку, як умови підтримки високого рівня психофізичного стану [7].

Доведено важливе й навіть непересічне значення фізичної активності для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у здобувачів вищої освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я. В умовах воєнного стану, розвиток рухової активності здобувачів вищої освіти посідає одне з провідних місць поміж завдань їхнього фізичного виховання. Зважаючи на вищевикладене, активізація фізичної діяльності і методів розслаблення засобами фізичного виховання є вкрай актуальним питанням задля здоров'язбереження здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підтвердженням інтересу до даної проблеми є велика кількість публікацій. Визначено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної і розумової працездатності та підвищенню якості навчання [1, 6, 9].





Перебування у стані перманентного стресу, спричинює наслідки на фізичному психічному рівні, якими можуть бути порушення численних параметрів рівня здоров'я [2]. Натомість, вважається [7], що належний рівень рухової активності є чинником, від якого залежить фізичний і психологічний стан.

Згідно дослідженню [3], яке було проведено по всій Україні спільно з Міністерством здоров'я України, що серед основних факторів здорового способу життя регулярна фізична активність є найменш зрозумілим фактором для здобувачів вищої освіти. Визначено [10], що брак активності може проявлятися в нездоровому наборі ваги, порушенні режиму дня, непослуху, а протягом тривалого часу – брак руху призводить до неадекватного фізичного розвитку. Зв'язок багатьох хвороб та малорухливості було встановлено та доведено науковими дослідженнями [2, 3, 10]. Науковими розвідками [1, 9], засвідчена користь фізичної активності та шкода від надмірного сидіння.

Згідно ідеям [3], запобігання проблемам із здоров'ям починається з їхнього кращого розуміння. Отож, завдання фізичного виховання у нових реаліях освіти полягає у необхідності забезпечення розуміння загроз відсутності фізичної активності [6], а також сприяння всіма можливими засобами компенсувати її брак у режимі дня здобувачів вищої освіти [5].

Мета статті – виявлення напрямів дисципліни «Фізичне виховання» у забезпеченні належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Насамперед, для реалізації дослідження у визначеному керунку, зазначимо, що організація ефективного навчання, адаптація освітнього процесу із фізичного виховання до вимог воєнного стану передбачає реалізацію Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. У стратегії одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку на основі збільшення рухового режиму студентської молоді [3].

Малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу позиціонується як серйозна проблема для підтримки фізичної форми здобувачів вищої освіти [2]. Кілька років поспіль пандемія змусила їх повному пристосовуватися до повсякденності. Власне це й позначилося на життєдіяльності студентської молоді. Порушення поведінки, соціальної комунікації, переважно сидячий спосіб життя, призводять і до відносно нижчого рівня рухової активності здобувачів вищої освіти вже протягом тривалого часу. Самоізоляція викликає додатковий стрес, створюючи загрозу й для психічного здоров'я. Останнє стає основним фактором відхилень у стані





їхнього здоров'я та фізичного розвитку, як умови підтримки високого рівня психофізичного стану [8].

Рухову активність розглядають [3] як комплексну характеристику індивіда, що потребує розвитку (вдосконалення) та передбачає наявність у нього мотивації здійснювати м'язову діяльність, реалізація якої відбувається в різних формах і спрямована на вирішення завдань фізичного виховання. Вважається [7], що розвиток рухової активності студентської молоді повинен бути одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у ЗВО.

Взаємозалежність між фізичним вихованням, рівнем рухової активності і здоров'ям здобувачів вищої освіти підтверджена численними дослідженнями [1-3, 7, 9]. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів стан здоров'я здобувачів вищої освіти визначають [4] як інтегрований підсумок навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Систематична рухова активність студентської молоді є одним із визначальних чинників здорового способу життя. Вкрай важливо змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття фізичною культурою. Вирішення цього завдання безпосередньо пов'язане з виробленням концепції сучасних методик фізичного виховання в режимі змішаного навчання, які забезпечать досягнення високої якості і гарантованих результатів цього процесу. Саме створенню новітніх методик фізичного виховання належить ключова роль у адаптації навчального процесу до дидактичного виклику сьогодення.

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

На відміну від більшості факторів, які послаблюють стан здоров'я, кількість факторів, які сприяють його покращанню, дуже мала. Фактично, протидією негативним наслідкам обмеження рухової активності за період навчання у ЗВО є система фізичного виховання. Безсумнівно важливе й навіть непересічне значення фізичної активності для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у здобувачів вищої освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують фізичне та психічне здоров'я, внаслідок тривалого карантину та запровадження воєнного стану. Отож, нині, ефективність фізичного виховання як чинника активізації фізичної діяльності і психологічної нормалізації є вкрай актуальним.

Першочергово студенти повинні усвідомити беззаперечну є значимість і високий потенціал рухової активності для розширення у створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності. Відтак, раціональна організація





рухової режиму здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО є запорукою збереження їхнього здоров'я.

У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, психічну стійкість і, в цілому, забезпечувати високу працездатність упродовж навчання.

Нам імпонують ідеї [6], що проблему дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти ЗВО можна вирішити тільки шляхом комплексного поєднання теоретичної інформації щодо значимості рухової активності в умовах воєнного стану та практики. Досліджено [9], що вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів, невміння займатися фізичними вправами. Переконливим є погляд знаних авторитетів у цій галузі [3], що відсутність елементарних знань про рухову активність та її значення для здоров'я, про вплив фізичних вправ на розвиток і діяльність організму є визначальними факторами у формуванні негативного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням та небажання займатись будь-яким видом фізичної активності.

Формування знань здобувачів вищої освіти у питаннях рухової активності було пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні здоров'я та певною мірою у поліпшенні інших компонентів рухової активності.

Отож, надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, на нашу думку, дозволяють збільшити загальний обсяг знань задля створення умов, які б викликали внутрішню потребу та активізували прагнення здобувачів вищої освіти у руховій активності, незважаючи на виклики воєнного стану.

Здобувачі повинні усвідомити, що саме зараз, в умовах воєнного стану, регулярна фізична активність важлива як ніколи, бо вона: корисна не тільки для тіла, але й для психіки, оскільки знижує ризик депресії та покращує загальне самопочуття, а також може допомагати дотримуватися чіткого розпорядку дня. Настрої людей умовах воєнного стану такі самі важливі, як техніка [2]. Саме психологічний стан є чинником мобілізації ресурсів організму, забезпечує легше перенесення коливання настрою і допомагає перемагати. Професійне застосування технік та знань з курсу базової психологічної адаптації до стресових ситуацій може не лише точково стабілізувати психіку, що знаходиться під дією стресу, а й завадити загостренню психологічних проблем та їх переходу до хронічної стадії.





Отже, вважаємо, що в умовах воєнного стану, організація занять із фізичного виховання здобувачів вищої освіти, має бути спрямована на вдосконалення їхньої адаптації до психічних навантажень. Водночас мати профілактичну, реабілітаційну спрямованість та набувати медико-соціального значення. Натомість, знижені фізичні навантаження провокують низький рівень фізичної підготовленості, дисгармонію фізичного розвитку та виникнення широкого спектру захворювань.

Таким чином, в умовах воєнного стану, мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти полягає у забезпеченні комбінації змін у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах. Це передбачає те, що фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на усунення наявних негативних тенденцій в їх фізичному розвитку й здоров'ї впливом засобами, методами фізичної культури на системи організму через стимулювання основних компонентів здорового способу життя з урахуванням особливостей ситуації, спричиненої воєнним станом.

Проведений аналіз та узагальнення наявної інформації здійсненого обстеження дозволяють згрупувати матеріали, що для підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти, його свідомості, активності у забезпеченні необхідного щоденного рівня такої активності в умовах в умовах воєнного стану необхідно:

- навчити здобувачів вищої освіти вчитися в умовах воєнного стану й тим самим сприяти вирішенню проблеми підвищення якості фізичного виховання;
- чітко визначити цінності рухової активності в житті, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі життя;
- розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах воєнного стану;
- впроваджувати нові вітчизняні та закордонні форми дистанційного фізичного виховання серед студентської молоді;
- переорієнтувати процес фізичного виховання у ЗВО у он-лайн форматі на навчально-методичний з акцентом вирішення нагальних завдань фізичного виховання;
- впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття здобувачів вищої освіти ;
- формування вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденному житті в умовах воєнного стану з метою забезпечення необхідного щоденного рівня рухової активності;
- розвиток мотиваційної установки у здобувачів вищої освіти: умовою будь-якої цілеспрямованої діяльності є готовність до певної активності, виникнення якої безпосередньо залежить від наявності потреби і від об'єктивної ситуації задоволення цієї потреби;





– використання усіх можливих засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти на формування та розвиток стійкої потреби та звички у систематичній руховій активності;

– оволодіння навичками здорового способу життя.

Щодо останнього, то вважаємо, що фізкультурно-оздоровча діяльність здобувачів вищої освіти, має набувати форм активного відпочинку, чим і забезпечується неперервність процесу фізичного виховання. Формою проведення таких занять в умовах воєнного стану 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.

Ще одним із досить важливих шляхів до активізації рухової активності здобувачів вищої освіти є домашні завдання із фізичного виховання. Під домашньою роботою розуміють діяльність при виконанні завдань викладача поза навчанням, яка передбачені програмою фізичного виховання. Розробляючи індивідуальні програми занять фізичними вправами, необхідно визначити їх вид (або спрямованість), інтенсивність, тривалість вправ. Їхнє систематичне виконання сприяє формуванню звички у здобувачів вищої освіти до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення.

Виконання самостійних занять в умовах воєнного стану, беззаперечно передусім є формою залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною культурою, сприяють міцному засвоєнню навчального матеріалу та формуванню звички до рухової активності. Окрім того, що домашнє завдання сприяє міцному засвоєнню пройденого матеріалу, позитивно впливаючи на здоров'я та фізичний розвиток. Завдання фахівця при цьому надати здобувачам вищої освіти фахові рекомендації, котрі мають вирішальну роль для виховання навичок самостійної роботи. Рекомендації можуть бути загальними і індивідуальними, відповідно до індивідуальних особливостей.

З урахуванням усього вищевикладеного, фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, насамперед повинні бути орієнтовані на розвиток інтересу, формування умінь і навичок та пов'язаних з ними спеціальних знань щодо розширення потенціалу рухової активності. Опрацювання отриманих у ході дослідження результатів дає змогу констатувати, що вирішення питання підтримки належного рівня рухової активності, як чинника збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді потребує уваги та розробки системи заходів на основі використання потенціалу фізичного виховання у ЗВО. Останнє передбачає застосування педагогічних засобів, що уможливають інформування, навчання та виховання,





спрямовані на освоєння знань, формування і розвиток умінь та навичок підтримки рухової активності.

Узагальнюючи досліджене питання, з'ясовано, що фізичне виховання у забезпеченні належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану може бути ефективним за таких умов:

— ретельного планування й проєктування освітнього процесу на основі обґрунтованого використання засобів фізичного виховання;

— наявності підготовлених якісних матеріалів і завдань в електронному форматі, які будуть доступними та посилюючими для виконання в будь-який час та з будь-якого місця перебування;

— застосування інноваційних засобів фізичного виховання задля підвищення зацікавленості у заняттях, як академічних так і у вільний від навчання час;

— забезпечення гнучкості навчальної програми, відповідно до уподобань здобувачів вищої освіти щодо вибору рухової активності.

Вважаймо, що дотримання зазначених умов у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, має бути стратегічно орієнтована на розуміння студентами того, що бути здоровим зараз як фізично, так і психічно – це їхній обов'язок. Здобувачі вищої освіти повинні чітко усвідомити, що їхнє здоров'я не може бути доведене до ідеалу та виступати основною життєвою цінністю не займаючись фізичною культурою. При цьому важливо зрозуміти, що фізичне виховання дає здобувачам освіти можливість не тільки бути фізично активними, але й допомагає стабілізувати психологічний стан, що безсумнівно призводить до отримання якісних освітніх результатів.

Висновки. У контексті чільних цілей освіти визначено, що збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану, поряд із забезпеченням належного рівня їхньої психофізичної готовності до професійної діяльності – провідне завдання фізичного виховання у ЗВО. Розвиток рухової активності здобувачів вищої освіти під час навчання займає одне з провідних місць поміж завдань фізичного виховання. Втім, її стан нині не забезпечує необхідного рівня соматичного здоров'я та психофізичної готовності здобувачів вищої освіти до професійної діяльності. Визначена проблематика розглядається в загальнодержавному контексті, оскільки воно стосується високоосвіченої категорії громадян, які в майбутньому мають скласти основу продуктивних сил повоєнного відновлення.

За результатами дослідження розширено відомості щодо можливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти у забезпеченні належного рівня їхньої рухової активності в умовах воєнного стану. Нові вимоги до реалізації освітнього процесу у термін російської воєнної агресії передусім передбачають істотні зміни в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.





Основою вирішення проблеми оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, повинно стати таке: вільний вибір виду рухової активності можливого за таких умов; оптимальність фізичних навантажень; набуття здобувачів вищої освіти ми знань з основ теорії і методики фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження не розкриває всіх аспектів досліджуваної проблеми. Один із напрямів подальших досліджень вбачається у більш глибокій диференціації й індивідуалізації змісту фізичного виховання задля забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти ЗВО в умовах воєнного стану.

Література:

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. (2023)/ 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*, 1(159), 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. (2022). Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(4), с. 20-25. <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. Кондрацька Г.Д. (2022). Роль просвітницької роботи в закладах освіти з метою формування здорового способу життя учнівської молоді. *Перспективи та інновації науки*, 1(6), 194-202. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-194-202](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-194-202).
5. Колісниченко В.В., Замрозевич-Шадріна С.Р., Шапаренко І.Є., Семаль Н.В., Юденко О.Ю. (2021). Педагогічні умови згуртування спортивного колективу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6(137), 49-53. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).11)
6. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. (2022). Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної конференції. К.: НАУ*, 108 с.
7. 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/iiu.v1i16.488>
8. Черевко С.В., Лутаєва Н.В., Дорош В.А., Черевко А.Д. (2022). Контроль психо-емоційного стану студентів як важливий елемент успішної навчальної та професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(150), 119-124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).26)
9. Ridkodubskia H., Vyhovskyi L., Vyhovska T., Yakubova L., Humenyuk O., Oliynyk I. (2022). Application of information technologies in the educational process of higher educational institutions under the martial law. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 13(3), 274-287.
10. Samah H., Riki T. (2019). Do Israeli health promoting schools contribute to students' healthy eating and physical activity habits? *Health Promotion International*, 34(1), 102-112. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax066>





References:

1. Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. (2023). 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. 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., Nezhoda, S. (2022). 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. Vyp. 11(4). S. 20–25.* <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i4-003> [inUkrainian].
3. Boichuk, Yu.D. (Eds.). (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhenia : kolektyvna monohrafiia* [General theory of health and health: a collective monograph]. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 488 s. [in Ukrainian].
4. Kondratska, H.D. (2022). Rol prosvitnytskoi roboty v zakladakh osvity z metoiu formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi. [The role of educational work in educational institutions in order to form a healthy lifestyle of student youth]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky.* (Vols. 1(6). (pp. 194-202). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-194-202](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-194-202). [in Ukrainian].
5. Kolisnichenko, V.V., Zamrozevych-Shadrina, S.R., Shaparenko, I.Ye., Semal, N.V., & Yudenko, O.Yu. (2021). Pedahohichni umovy zghurtuvannia sportyvnoho kolektyvu v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical conditions for the unity of the sports team in the conditions of martial law]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* (Vols. 6(137). (pp. 49-53). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).11). [inUkrainian].
6. Orlenko, N.A., Skydan, I.V., Heichenko, S.P. (2022). Fizychnye vykhovannia studentiv ZVO pid chas viiskovykh dii v Ukraini Physical education of students of higher education institutions during military operations in Ukraine [Physical education of students of higher education institutions during military operations in Ukraine]. *Fizychnye vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: Materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii.* K.: NAU. 108 s.
7. Stadnyk, V.V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in conditions of martial law]. *Innovatyka u vykhovanni.* Vyp. 16. S. 132–140. <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488> [inUkrainian].
8. Cherevko, S.V., Lutaieva, N.V., Dorosh, V.A., & Cherevko, A.D. (2022). Kontrol psykhoemotsiinoho stanu studentiv yak vazhlyvyi element uspishnoi navchalnoi ta profesiinoi diialnosti [Control of the psycho-emotional state of students as an important element of successful educational and professional activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* (Vols. 5(150). (pp. 119-124). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).26/](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).26/). [inUkrainian].
9. Ridkodubska, H., Vyhovskyi, L., Vyhovska, T., Yakubova, L., Humenyuk, O., & Oliinyk I. (2022). Application of information technologies in the educational process of higher educational institutions under the martial law. *Journal for Educators. Teachers and Trainers.* (Vols. 13(3). (pp. 274-287). <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.03.026>
10. Samah, H., Riki, T. (2019). Do Israeli health promoting schools contribute to students' healthy eating and physical activity habits? *Health Promotion International*, 34(1), pp. 102–112. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax066>

