

УДК 378.017:796]:355.48(470+571:477)"2014/..."(045)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-155-163](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-155-163)

**Добрідень Алла Володимирівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри виховних технологій та педагогічної творчості, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 28, м. Умань, 20300, тел.: (067) 365-91-17, <https://orcid.org/0000-0003-0786-0161>.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Анотація.** У статті авторкою окреслена роль фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні та розглянуто вплив сьогоденної ситуації на навчання та спосіб життя студентської молоді. Аналізуючи теоретико-методичний матеріал, щодо окресленої проблематики з'ясовано, що важливою вимогою сучасного суспільства є формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь.

Уміння підтримувати своє тіло у добрій фізичній формі є необхідним для забезпечення успіху в будь-якій сфері життя. Нажаль, умови воєнного стану значно ускладнили забезпечення належного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, адже в таких умовах має місце значне зростання фізичного та психологічного навантаження на людину. Тому авторка статті пропонує максимально уникати негативні наслідки від великого фізичного та психологічного навантаження, важливо дотримуватися правильного режиму дня, раціону харчування, планування фізичних навантажень та знаходити час для відпочинку і відновлення організму.

Завданням кожного закладу вищої освіти є формування фізично здорової молоді, а це: відмінне здоров'я, володіння психофізичними якостями (витривалість, сила, спритність, ідеальна координація рухів, швидкість реакції й самоконтроль). Встановлено, що успішність розумової та пізнавальної діяльності здобувача вищої освіти залежить від його психофізичного стану. Авторкою статті запропоновано методичні рекомендації з метою покращення фізичного та психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

У публікації з'ясовано, що фізичне виховання має бути невід'ємною частиною життя кожної людини, в тому числі і здобувачів вищої освіти. Це допоможе не тільки зберегти тіло у відповідній формі, але й зберегти психічний стан на високому рівні. Тому важливо продовжувати підтримувати і розвивати систему фізичного виховання студентської молоді та сприяти формуванню здорового та активного способу життя серед вихованців.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, фізичне здоров'я, стрес, вправи, здобувач вищої освіти.

**Dobryden Alla Volodymyrivna** Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Educational Technologies and Pedagogical Creativity, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Sadova St., 28, Uman, 20300, tel.: (067) 365-91-17, <https://orcid.org/0000-0003-0786-016>

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW IN UKRAINE

**Abstract.** The author of the article outlined the role of physical education of students in the conditions of martial law in Ukraine and analysed the influence of the current situation on the study and way of life of student youth. Analysing theoretical and methodological material regarding the issues under consideration we found out that the formation of healthy lifestyle as the condition for the preservation of the Ukrainian nation, the development of prospect for a true spiritual renewal of the next generations are important requirements of modern society.

The ability to keep one's body in good physical shape is necessary for achieving success in any life area. Unfortunately, the conditions of martial law made it much more difficult to ensure the proper physical development of students, because in such conditions a person is under a lot of physical and psychological stress. Therefore, the author of the article suggests avoiding the negative consequences of enormous physical and psychological stress as much as possible, it is important to follow the correct daily routine, food ration, physical activities planning and find the time for rest and body recovery.

The task of every institution of higher education is the formation of physically trained youth and it means excellent health, such psychophysical qualities as endurance, strength, agility, ideal coordination of movements, speed of reaction and self-control. We pointed out that the efficiency of student's mental and cognitive activity depend on his/her psychophysical condition. The author of the article developed the methodological guidelines aimed at the improvement of physical and psychological condition of students living under martial law.

It is emphasized in the article that physical education must be an integral part of every person's life, including students' lives. It will help to keep not only the body in proper shape, but also the mental health at the high level. Thus, it is important to continue to develop the system of physical education of student youth and to promote the formation of healthy and active lifestyle among students.

**Keywords:** physical education, sport, physical health, stress, exercises, student.

**Постановка проблеми.** Здоров'я людини є найбільшою цінністю життя, яка повинна стояти на вершині ієрархії якісних показників кожної особистості.

Стан здоров'я людини впливає на всі аспекти життєдіяльності особистості з біологічного, духовного та соціального погляду і взаємодіє з ними.

Обрана тема є досить актуальною, особливо у контексті сучасної політичної та соціально-економічної ситуації в Україні. З урахуванням того, що триває військовий конфлікт, а також з огляду на загострення геополітичної ситуації в світі, зокрема у зв'язку з агресивною поведінкою росії, тема фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану набуває особливого значення.

Фізичне виховання є важливою складовою процесу формування та розвитку особистості. Уміння підтримувати своє тіло в добрій фізичній формі є необхідним для забезпечення успіху у будь-якій сфері життя. Умови воєнного стану значно ускладнили забезпечення належного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, адже в таких умовах має місце значне зростання фізичного та психологічного навантаження на людину.

Крім того, воєнний стан негативно впливає на роботу університетів та інших закладів освіти, зокрема через перерви в освітньому процесі, скорочення робочих годин, перенесення термінів іспитів та інші наслідки. У таких умовах фізичне виховання стає однією з небагатьох можливостей забезпечити належну фізичну форму та здоров'я учасників освітньо-виховного процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведення наукових досліджень щодо впливу умов воєнного стану на процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти допоможе встановити оптимальні способи забезпечення належного фізичного розвитку в таких умовах.

Значна кількість досліджень філософів, медичних працівників, соціологів, психологів, педагогів присвячені висвітленню проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя, а саме: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначеев, В. Колбанов, Н. Куїнджі, І. Мурашов, Ю. Лисицин, В. Петленко, Г. Сердюковська, Л. Сущенко та А. Щедрина, а також педагоги: Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцев, С. Лапаєнко, С. Свириденко, В. Оржеховська, Л. Татарникова та інші.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та практичній реалізації запропонованих методичних рекомендацій і вправ для покращення психічного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне здоров'я охоплює рівень росту та розвитку органів та систем організму, їх узгодженість у функціонуванні, антропометричні характеристики, морфологічні та функціональні запаси, що забезпечують адаптаційні реакції. За визначенням Н. Волошко, І. Зязюна, С. Максименко, В. Рибалка та інших дослідників, фізичне здоров'я пов'язане з умінням контролювати своє тіло, рухи, фізичну витривалість, відсутністю

хронічних захворювань та високим рівнем працездатності [1; 2; 3; 4]. Фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична норма та фізична активність є найважливішими показниками фізичного здоров'я людини, тож, розглянемо їх.

**Фізичний розвиток** – це процес змін в тілі людини, що відбувається протягом життя і пов'язаний з ростом та зростанням маси тіла, зміною форми тіла, розвитком скелетно-м'язової системи, зміною рівня розвитку органів та систем організму, здатністю до саморегуляції та адаптації до зовнішніх впливів. Фізичний розвиток відображається у показниках, таких як: зріст, вага, об'єм грудної клітки, індекс маси тіла, розвиток м'язів і скелету, рівень витривалості і сили, а також у взаємозв'язку між цими показниками та рівнем функціональних можливостей організму людини.

*Фізичний розвиток здобувача вищої освіти* є важливим аспектом його життя і має безпосередній вплив на його успішність у навчанні та у професійній діяльності. Вихованці проводять багато часу за навчанням, що призводить до сидячого способу життя, який негативно впливає на фізичний розвиток, знижує їх рівень фізичної форми та здоров'я. Тому важливо, щоб здобувачі вищої освіти були обізнані щодо важливості значення фізичного здоров'я та здорового способу життя, включаючи правильне харчування та регулярну фізичну активність.

Для того, щоб підтримувати свій фізичний розвиток, здобувачі вищої освіти мають займатися різними видами спорту, включаючи: фітнес, біг, плавання, йогу тощо. Важливо також забезпечити себе здоровим харчуванням та відповідним рівнем фізичної активності, що допоможе зберегти фізичне та психічне здоров'я.

**Фізична працездатність** – це здатність людини виконувати фізичну роботу протягом тривалого періоду часу без втрати продуктивності та з відчуттям комфорту. Це означає, що людина має достатній рівень фізичної витривалості та сили, щоб виконувати різноманітні фізичні завдання, такі як підйом важких предметів, біг, стрибки, плавання тощо, без відчуття втоми, болю або перенапруження. Фізична працездатність є важливою складовою загальної працездатності та має значний вплив на здоров'я та життєву діяльність людини. Для забезпечення фізичної працездатності необхідно займатися фізичними вправами та підтримувати здоровий спосіб життя.

*Фізична працездатність здобувача вищої освіти* – це здатність організму до виконання фізичної праці при певному рівні навантаження та збереженні оптимального рівня функціонального стану організму, що позитивно впливає на їх академічні досягнення. Регулярна фізична активність та збалансоване харчування підвищують фізичну працездатність та знижують ризик розвитку хронічних захворювань, які негативно впливають на освітній процес.

Крім того, фізична працездатність позитивно впливає на психічний стан здобувачів вищої освіти, допомагає зменшити рівень стресу та підвищити

самооцінку. Все це покращує загальну якість життя та допомагає досягти більш високих успіхів як у навчанні, так і в інших сферах життєдіяльності.

**Фізична норма** – це здоровий фізичний стан людини, який забезпечує нормальне функціонування всіх систем організму. Вона включає такі показники, як маса тіла, зріст, об'єм грудної клітки, серцево-судинна та дихальна системи, а також інші параметри.

Здоровий фізичний стан, відповідно до фізичної норми, має безпосередній вплив на здоров'я здобувача вищої освіти. Наприклад, відсутність зайвої ваги та правильне співвідношення маси тіла та зросту знижує ризик виникнення хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, артрит та інші. Також, правильний розвиток серцево-судинної та дихальної системи забезпечує підвищену витривалість та енергію, необхідну для навчання та повсякденної життєдіяльності.

**Фізична активність** – це будь-яка рухова діяльність, що сприяє витраті енергії і підвищенню фізичної форми та здоров'я. Це можуть бути різні види вправ, спорту, прогулянок, танців, активних ігор та інших фізичних занять, що проводяться з регулярністю та у міру напруження. Фізична активність має багато позитивних впливів на здоров'я, таких як зниження ризику розвитку хронічних захворювань, поліпшення функціонування серцево-судинної системи, зменшення ризику депресії та стресу, збільшення енергії та збудливості, підвищення настрою та загальної якості життя.

*Фізична активність здобувачів вищої освіти* не тільки позитивно впливає на фізичне здоров'я, але й має значний вплив на розумову працездатність. Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню кровообігу та підвищенню рівня кисню, які поставляються до мозку, що може підвищити увагу, концентрацію та когнітивні здібності. Крім того, фізична активність допомагає зменшити рівень стресу та покращити настрій, що сприяє більш ефективній роботі мозку, зменшенню ризику розвитку депресії та зниженню рівня тривоги.

Отже, фізична активність може бути корисною не тільки для фізичного здоров'я, але й для підвищення розумової працездатності та загального благополуччя здобувачів вищої освіти. Фізичне здоров'я людини є складним поняттям, яке охоплює не тільки фізичні аспекти, але й має вплив на духовний та соціальний стан особистості. Збалансована комбінація цих показників є важливою для збереження та підвищення рівня фізичного здоров'я людини, що може сприяти покращенню якості життя та досягненню більш успішних результатів у навчанні та роботі.

Аналізуючи фізичне виховання студентської молоді важливим аспектом їх здоров'я та розвитку є достатній рівень фізичної активності у період навчання в університеті, коли вони проводять багато часу за столами і перед комп'ютерами.

Нижче наведено деякі ідеї та рекомендації, які можуть допомогти забезпечити ефективне фізичне виховання студентської молоді:

1. Запропонуйте різноманітні види фізичних активностей, щоб здобувачі мали можливість вибрати те, що їм подобається. Наприклад, можна організувати групові заняття зі стретчингу, йоги, фітнесу або боксу, а також спортивні змагання або велопогулянки.

2. Розташуйте фізичні тренажери та обладнання на території університету, наприклад, на спортивному майданчику або в спеціально обладнаному залі. Це дасть здобувачам можливість займатися фізичною активністю в зручний для них час.

3. Організуйте спортивні заходи, такі як турніри з футболу, волейболу, баскетболу, тенісу та інші. Це не тільки сприятиме фізичному розвитку здобувачів, а й допоможе підтримувати колективний дух і підвищувати мотивацію.

4. Підтримуйте здоровий спосіб життя серед вихованців, надаючи інформацію про правильне харчування, важливість здорового сну та відпочинку. Також можна запропонувати участь у заняттях з медитації, що сприятиме зняттю стресу та поліпшенню емоційного стану.

5. Стимулюйте здобувачів до фізичної активності, пропонуючи програми та ініціативи, які підтримують здоровий спосіб життя. Наприклад, можна організувати фітнес-виклик, в якому вони отримують бали за виконання різноманітних фізичних вправ.

6. Залучайте до фізичної активності всю студентську спільноту, включаючи викладачів, адміністрацію та інших працівників закладу освіти. Наприклад, можна організувати спільні заняття або спортивні турніри між здобувачами та викладачами університету.

7. Забезпечуйте безпеку під час фізичних занять та змагань, надаючи здобувачам необхідне спорядження та інструктаж з правил поведінки на спортивному майданчику.

8. Включайте в програму фізичного виховання здобувачів питання здорового способу життя, наприклад, профілактику хвороби серця, правильне харчування, куріння та алкогольне споживання.

9. Створюйте можливості для розвитку різноманітних видів спорту та активностей, щоб здобувачі мали можливість знайти те, що їм подобається. Наприклад, можна організовувати тренування з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, йоги, танців тощо.

10. Сприяйте формуванню командного духу та співпраці між здобувачами під час спортивних змагань та тренувань.

Фізичне виховання тісно взаємопов'язане зі здоров'ям та загальним благополуччям людини. Це стосується не тільки фізичного здоров'я, але й **психічного стану людини**. Позитивний вплив фізичних занять на психічний стан людини також не можна переоцінити. Регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрій, збільшувати енергію та концентрацію уваги. Фізична активність є важливим елементом в

підтримці психічного здоров'я та допомагає зберегти рівновагу між фізичним та психічним станом людини.

*Психічний стан здобувачів вищої освіти* може впливати на їх освітню працездатність, яка визначається їх здатністю до засвоєння і розуміння навчального матеріалу, а також до виконання різноманітних завдань. Негативний психічний стан, такий як стрес, тривожність, депресія, може значно знизити освітню працездатність здобувачів вищої освіти.

- **стрес** може знижувати когнітивні функції, такі як увага та пам'ять, що може ускладнювати засвоєння матеріалу та виконання завдань;
- **тривожність** може перешкоджати концентрації та викликати нездорову перевтому, що може призводити до зниження ефективності навчання;
- **депресія** може призвести до зниження зацікавленості в навчанні та до відчуття втоми, що також може ускладнювати навчальний процес.

З іншого боку, позитивний психічний стан, такий як задоволеність життям та впевненість в своїх здібностях, може підвищувати мотивацію до навчання та покращувати освітню працездатність. Наприклад, здобувач, який відчуває впевненість в своїх здібностях, може легше брати на себе складні завдання та здавати екзамени. Здобувач, який є задоволеним своїм життям, може бути більш зосередженим та ефективним у навчанні, оскільки він не засмучується дрібницями.

Вашій увазі пропонуємо практичні вправи, які можуть допомогти покращити психічний стан здобувачів вищої освіти. Деякі з них включають:

1. **Медитація** може допомогти зменшити рівень стресу та тривожності. Деякі здобувачі вищої освіти можуть знайти корисними медитаційні додатки або відео, щоб навчитися технікам медитації та включати їх у свій розклад.

2. **Йога** є чудовим способом розслаблення м'язів та зниження рівня стресу. Виконання йоги може також допомогти покращити здатність до концентрації та зосередження, що може бути корисним під час навчання.

3. **Регулярна фізична активність** може допомогти знизити рівень стресу та тривожності, а також покращити настрій та самопочуття.

4. **Планування роботи**, створення розкладу або списку завдань може допомогти здобувачу вищої освіти відчувати контроль над своїм життям та навчанням. Це може допомогти зменшити відчуття тривоги та стресу, пов'язаного з невизначеністю та невпевненістю.

5. **Глибоке дихання** може допомогти знизити рівень стресу та тривожності, а також збільшити кисневий потік до мозку, що може підвищити зосередженість та пам'ять.

6. **Підтримка соціальних зв'язків** з рідними та друзями, додають відчуття зменшення самотності та більшу впевненість у собі. Соціальна підтримка допомагає зменшити рівень стресу та тривожності, а також збільшити відчуття розуміння.

7. **Корисне харчування** може впливати на психічний стан людини. Споживання здорової їжі, такої як фрукти, овочі, білки та здорові жири, може допомогти знизити рівень стресу та тривожності, підвищити настрій та енергію.

8. **Інтереси та хобі** допомагають здобувачам вищої освіти відволіктися від навчання та занять, відчувати задоволення та збільшувати відчуття досягнення. Це може допомогти знизити рівень стресу та тривожності та покращити настрій.

9. **Записування думок та почуттів у щоденник** допоможе зосередитися на своїх емоціях та розслабитися.

10. **Регулярний та достатній сон** допомагає підвищити рівень енергії, покращити настрій та знизити рівень стресу. Спробуйте зберігати регулярний розклад сну та намагатися спати в достатню кількість годин на добу.

Загалом, покращення психічного стану здобувачів вищої освіти може відбуватися за допомогою різних практичних вправ та змін у житті. Важливо звернути увагу на своє самопочуття та шукати способи, які допоможуть зменшити рівень стресу, тривожності, підвищити загальний рівень благополуччя та задоволеності життям. Також важливо пам'ятати, що психологічний стан людини також може бути піддаватися негативному впливу від занадто великого фізичного навантаження. Довготривале перевантаження може призвести до зниження емоційної стійкості, збільшення рівня стресу та негативно позначитися на психічному здоров'ї.

**Висновки.** Таким чином, фізичне виховання має бути невід'ємною частиною життя кожної людини, в тому числі і здобувачів вищої освіти. Це допоможе не тільки зберегти тіло у відповідній формі, але й зберегти психічний стан на високому рівні. Тому важливо продовжувати підтримувати і розвивати систему фізичного виховання студентської молоді та сприяти формуванню здорового та активного способу життя серед них.

Зростання фізичного та психологічного навантаження на людину негативно впливає на її здоров'я та благополуччя. Хоча фізичні вправи та інтенсивні тренування корисні для зміцнення м'язів та серцево-судинної системи, занадто велике навантаження може привести до травм та виснаження організму. Тому, щоб уникнути негативних наслідків від навантаження, важливо дотримуватися правильного режиму дня, раціонально планувати фізичні навантаження, знаходити час для відпочинку та відновлення організму.

Також важливо пам'ятати, що кожна людина має свої індивідуальні можливості та обмеження, тому необхідно підбирати навантаження відповідно до свого фізичного та психологічного стану. Рекомендується звернутися до лікаря чи кваліфікованого тренера, якщо виникають сумніви щодо того, які вправи можуть бути безпечними для конкретної людини.



Отож, на основі аналізу досліджень науковців, що присвячені висвітленню проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя нами були запропоновані методичні рекомендації та практичні вправи, які допоможуть забезпечити належні умови для фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

**Література:**

1. Волошко Н. І. Психологічна культура здоров'я: навчально-методичний посібник. Київ : Науковий світ, 2008. 163 с.
2. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: науково-методичний посібник. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
3. Максименко С. Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6 (111). С. 72–76.
4. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навчальний посібник. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.

**References:**

1. Voloshko, N. I. (2008). *Psykhologichna kultura zdorov'ia. [Psychological Health Culture: educational and methodological manual]*. Kyiv: Naukovyi svit [in Ukrainian].
2. Ziaziun, I. A. (2000). *Pedahohika dobra: idealy i realii. [Pedagogy of Goodness: Ideals and Realities: Scientific and Methodological Manual]*. Kyiv: MAUP [in Ukrainian].
3. Maksymenko, S. D. (2008). *Psykhologichni zasady propaguvannia psykhohihienichnoho vykhovanniy i zdorovoho sposobu zhyttya molodi. [Psychological Foundations of Promoting Psychohygienic Education and Healthy Lifestyle of Youth]*. *Praktychna psykhohihiya ta sotsialna robota*, 6 (111), 72–76 [in Ukrainian].
4. Rybalka, V. V. (2009). *Teorii osobystosti u vitchyznyanii psykhologhii ta pedahohitsi. [Theories of Personality in Domestic Psychology and Pedagogy: Textbook]*. Odesa: Bukayev Vadym Viktorovych [in Ukrainian].