



Наукові перспективи
Видавнича група

№ 4 (58)

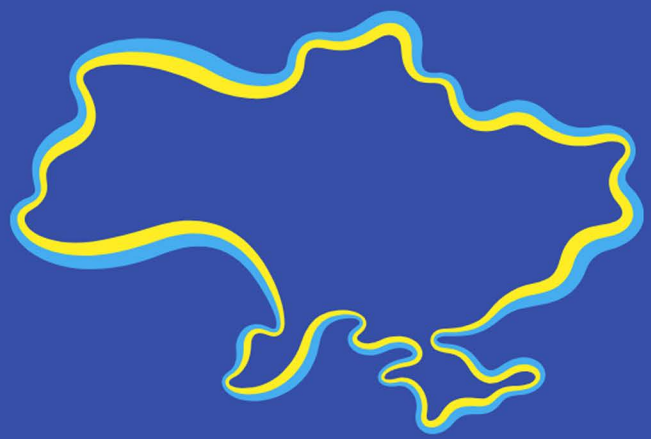
2026

ІТ НАУКА ТЕХНІКА

СЬОГОДНІ



З Україною
в серці!



Видавнича група «Наукові перспективи»

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління

«Наука і техніка сьогодні»

Випуск № 4(58) 2026

Київ – 2026

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration

"Science and technology today"

Issue № 4(58) 2026

Kyiv – 2026

Крижановська Олена Миколаївна керівник фізичного виховання, циклова комісія суспільних дисциплін та фізичного виховання, старший викладач, Черкаський державний фаховий бізнес -коледж, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Ведмедюк Артем Дмитрович навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті досліджено здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану. Здійснено комплексний аналіз теоретичних і практичних аспектів організації фізичного виховання студентської молоді в період кризових викликів, зумовлених пандемією COVID-19, запровадженням дистанційного навчання, вимушеним переміщенням населення та повномасштабною війною на території України.

Встановлено, що сучасні соціальні трансформації істотно впливають на спосіб життя здобувачів вищої освіти, знижують рівень їхньої рухової активності, ускладнюють дотримання режиму праці й відпочинку, а також спричиняють посилення психоемоційного напруження, тривожності та зниження адаптаційних можливостей організму.

Особливу увагу приділено визначенню чинників, що впливають на ефективність фізичного виховання в умовах нестабільності, серед яких: обмеженість доступу до спортивної інфраструктури, зміна формату освітнього процесу, нестача мотивації до систематичних занять фізичними вправами, інформаційне перевантаження та психологічна виснаженість студентів. Розкрито педагогічні засади психологічного супроводу процесу фізичного виховання, спрямованого на підтримку фізичного, психічного і соціального здоров'я молоді. Обґрунтовано, що фізичне виховання за таких умов виконує не лише навчально-виховну, а й профілактичну, корекційну, реабілітаційну та стабілізаційну функції.

ISSN 2786-6025 Online

У статті акцентовано увагу на необхідності впровадження інноваційних та адаптивних підходів до організації фізичного виховання, що враховують реалії воєнного часу, потреби студентської молоді та можливості цифрового освітнього середовища. Проаналізовано особливості мотивації студентів до самостійної рухової активності, визначено основні бар'єри та стимули до фізичного самовдосконалення. Запропоновано адаптивні моделі організації фізичного виховання, які поєднують традиційні, дистанційні та змішані форми роботи, сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності та відповідального ставлення до власного здоров'я. Наголошено на ролі фізичного виховання як ефективного засобу подолання стресу, профілактики психосоматичних порушень і формування стресостійкості особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язбереження, воєнний стан, соціальна нестабільність, рухова активність, студентська молодь

Kryzhanovska Olena Mykolaivna Head of Physical Education, Cycle Commission of Social Disciplines and Physical Education, Senior Lecturer, Cherkasy State Professional Business College, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Vedmediuk Artem Dmytrovych Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Health, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

HEALTH-PRESERVING POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION UNDER CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY AND MARTIAL LAW

Abstract. The article examines the health-preserving potential of physical education under conditions of social instability and martial law. A comprehensive analysis of the theoretical and practical aspects of organizing physical education for student youth during periods of crisis caused by the COVID-19 pandemic, the introduction of distance learning, forced population displacement, and the full-scale war in Ukraine has been carried out. It has been established that current social transformations significantly affect the lifestyle of higher education students, reduce their level of physical activity, complicate adherence to work-rest balance, and lead to increased psycho-emotional tension, anxiety, and a decline in the adaptive capacities of the organism.

Special attention is paid to identifying the factors that influence the effectiveness of physical education in unstable conditions, including limited access to sports infrastructure, changes in the format of the educational process, lack of

motivation for regular physical exercise, information overload, and students' psychological exhaustion. The pedagogical foundations of psychological support for the process of physical education aimed at maintaining the physical, mental, and social health of young people are revealed. It is substantiated that under such conditions physical education performs not only educational and developmental functions, but also preventive, corrective, rehabilitative, and stabilizing ones.

The article emphasizes the need to introduce innovative and adaptive approaches to the organization of physical education that take into account the realities of wartime, the needs of student youth, and the possibilities of the digital educational environment. The specific features of students' motivation for independent physical activity are analyzed, and the main barriers and incentives to physical self-improvement are identified. Adaptive models of organizing physical education are proposed, combining traditional, distance, and blended forms of work, promoting the development of health-preserving competence and a responsible attitude toward one's own health. The role of physical education as an effective means of coping with stress, preventing psychosomatic disorders, and developing individual stress resistance is emphasized.

Keywords: physical education, health preservation, martial law, social instability, physical activity, student youth, distance learning, motivation, psychological support, adaptive physical education.

Постановка проблеми

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем соціальної напруженості, зумовленої сукупністю кризових явищ глобального та національного масштабу. Пандемія COVID-19, тривалий період карантинних обмежень, вимушений перехід закладів освіти на дистанційні та змішані форми навчання, а згодом і повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України суттєво трансформували освітній простір, умови життєдіяльності молоді, її звички, способи комунікації та ставлення до власного здоров'я. За цих умов проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді набуває не лише педагогічного, а й суспільного, психологічного та державницького значення, оскільки саме молоде покоління становить інтелектуальний, професійний і демографічний потенціал країни. Дослідження, присвячені організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, свідчать про зниження рівня повсякденної фізичної активності, збільшення часу гіподинамії, зміну режиму дня та погіршення загального самопочуття здобувачів освіти [1; 2; 3].

Особливої гостроти окреслена проблема набула в умовах воєнного стану, коли до вже наявних труднощів додалися постійна небезпека для життя і здоров'я, вимушене переселення, руйнування інфраструктури, порушення

ISSN 2786-6025 Online

стабільності освітнього процесу, обмежені можливості користування спортивними спорудами та майданчиками, а також суттєве зростання рівня тривожності, емоційного виснаження й психосоматичних проявів у молоді. У таких умовах фізичне виховання перестає бути лише обов'язковим освітнім компонентом, спрямованим на формування рухових умінь і навичок. Воно перетворюється на важливий інструмент підтримки психофізичного благополуччя особистості, профілактики стресових розладів, відновлення внутрішньої рівноваги та збереження соціальної активності студентів. На необхідності психологічного забезпечення процесу фізичного виховання в умовах воєнного стану, а також на важливості врахування мотиваційних змін у студентській молоді наголошують сучасні науковці [4; 5]. Досвід функціонування системи фізичного виховання під час військових дій в Україні додатково підтверджує, що традиційні підходи до організації занять уже не забезпечують належного рівня оздоровчого впливу й потребують перегляду відповідно до нових реалій [6].

Фізичне виховання в системі вищої освіти традиційно розглядається як важлива складова формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до активної життєдіяльності, саморегуляції, професійної мобільності та відповідального ставлення до власного здоров'я. У сучасних умовах його значення істотно зростає, оскільки рухова активність є одним із найдоступніших і найефективніших засобів протидії наслідкам хронічного стресу, емоційного напруження, зниження працездатності та соціальної дезадаптації. Саме тому здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання необхідно розглядати комплексно - як сукупність педагогічних, організаційних, психолого-мотиваційних і методичних можливостей, що забезпечують підтримання фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів освіти. Водночас реалізація цього потенціалу суттєво ускладнюється через об'єктивні обмеження воєнного часу, серед яких нестабільність навчального процесу, перебування студентів у різних регіонах і країнах, відсутність єдиного доступу до спортивного обладнання, нерівні побутові умови та потреба швидкої адаптації до нових освітніх форматів [7; 8; 9].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану традиційні форми організації фізичного виховання втрачають універсальність і потребують суттєвої адаптації. Якщо в мирний час освітній процес у сфері фізичного виховання переважно спирався на очні заняття, безпосередній контроль фізичного навантаження, використання матеріально-технічної бази закладу та групову взаємодію, то нині значна частина цих умов або істотно обмежена, або взагалі відсутня. Унаслідок цього виникає суперечність між об'єктивною потребою студентської молоді в систематичній руховій активності як чиннику збереження здоров'я та реально

зниженими можливостями її повноцінного здійснення. Вказана суперечність посилюється тим, що в умовах воєнного стану саме фізична активність може виконувати стабілізаційну, компенсаторну і навіть реабілітаційну функції, однак для цього вона має бути педагогічно доцільно організованою, психологічно підтриманою та адаптованою до конкретних життєвих умов здобувачів вищої освіти [10].

Проблема також полягає в тому, що в умовах дистанційного або змішаного навчання значною мірою змінюється мотиваційна сфера студентів. Частина здобувачів вищої освіти усвідомлює фізичну активність як необхідний засіб підтримки працездатності, зниження тривожності та зміцнення імунітету, однак для багатьох систематичні заняття фізичними вправами відходять на другий план через емоційне виснаження, відсутність належної самоорганізації, побутові труднощі або недостатнє розуміння їхнього здоров'язбережувального значення. Саме тому в сучасних наукових працях дедалі більше уваги приділяється вивченню стану рухової активності студентів, динаміці їхнього фізичного і психічного здоров'я, а також пошуку нових підходів до формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами [11; 12]. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження адаптивного фізичного виховання, яке передбачає врахування безпекових, психологічних, просторових та ресурсних обмежень, характерних для воєнного часу [13].

Зв'язок порушеної проблеми з важливими науковими завданнями полягає у необхідності подальшого розвитку теорії і методики фізичного виховання в частині переосмислення його функцій в екстремальних соціальних умовах. Йдеться не лише про уточнення змісту поняття "здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання", а й про виявлення механізмів його реалізації в умовах хронічного стресу, соціальної невизначеності, обмеженої рухової активності та трансформації освітнього середовища. Наукового обґрунтування потребують питання впливу дозованої рухової активності на психоемоційний стан студентів, збереження їхньої функціональної готовності до навчальної діяльності, формування навичок саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та стресостійкості. У цьому аспекті сучасні дослідження, присвячені організації рухової активності в умовах воєнного стану, розкривають перспективи оновлення змісту фізичного виховання на основі гнучких, індивідуалізованих і технологічно підтриманих підходів [14; 15].

Практичний вимір порушеної проблеми полягає в необхідності вдосконалення реальної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Сьогодні йдеться не лише про адаптацію навчальних програм до умов воєнного часу, а й про розроблення нових методичних рекомендацій щодо організації самостійної рухової активності студентів, використання цифрових платформ і мобільних застосунків для супроводу занять, запровадження

ISSN 2786-6025 Online

здоров'язбережувальних технологій у змішаному форматі навчання, а також посилення психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти. Практичні завдання також включають створення безпечних моделей рухової активності для різних категорій студентів, врахування їхнього фактичного місця перебування, рівня фізичної підготовленості, емоційного стану, можливостей доступу до інвентарю та умов для виконання фізичних вправ. Усе це вимагає від викладача фізичного виховання нових професійних компетентностей, пов'язаних з гнучким плануванням, індивідуалізацією навантаження, мотиваційною підтримкою та цифровою комунікацією зі студентами.

Окремої уваги потребує той факт, що здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання в умовах війни слід розглядати не лише як засіб підтримки поточного стану здоров'я, а і як чинник формування довготривалих життєвих стратегій молоді. Систематична рухова активність, навіть у мінімально доступному форматі, сприяє розвитку дисциплінованості, самоконтролю, емоційної врівноваженості, здатності до відновлення після стресу та адаптації до змін. Саме тому наукове осмислення цієї проблеми має міждисциплінарний характер і перебуває на перетині педагогіки, психології, фізіології, теорії фізичного виховання та здоров'язбережувальних технологій. Розроблення ефективних моделей фізичного виховання для кризових умов є важливим кроком до збереження людського потенціалу країни, підтримки молоді в період соціальних випробувань і забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема здоров'язбереження студентської молоді засобами фізичного виховання в умовах соціальної нестабільності, дистанційного навчання та воєнного стану останніми роками набула особливої актуальності в українському науковому дискурсі. Аналіз сучасної наукової літератури засвідчує, що дослідники розглядають означену проблематику крізь призму кількох взаємопов'язаних напрямів: вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів, трансформація організації фізичного виховання в кризових умовах, мотиваційні аспекти залучення молоді до фізичної активності, психологічне забезпечення освітнього процесу у сфері фізичного виховання, а також пошук інноваційних і адаптивних моделей реалізації здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання.

Одним із перших тематичних блоків у досліджуваному напрямі стали праці, присвячені вивченню фізичної активності студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання, спричиненого пандемією COVID-19. Так, Ю. І. Петренко та І. М. Махонін акцентують увагу на тому, що використання інформаційних технологій у фізичному вихованні стало не лише вимушеним кроком, а й новим ресурсом підтримки рухової активності студентів в умовах

обмеженого очного контакту [1]. Дослідники підкреслюють важливість цифрових платформ, онлайн-завдань та дистанційного педагогічного супроводу, які дозволяють частково компенсувати зниження рухової активності. У близькому проблемному полі працюють Л. Рибалко, О. Пермяков і Т. Йопа, які звертають увагу на різке скорочення обсягу рухової активності студентської молоді під час карантинних обмежень та обґрунтовують необхідність пошуку педагогічних механізмів її активізації [2]. Автори наголошують, що недостатня рухова активність у поєднанні з тривалим перебуванням у статичному положенні негативно позначається як на фізичному стані здобувачів освіти, так і на їхній мотивації до занять.

Подальший розвиток означена тематика отримала у працях, присвячених безпосередньо організації фізичного виховання студентів в умовах дистанційної освіти. М. В. Дудко, В. І. Матійчук, І. В. Хрипко та Н. О. Домашенко розглядають дистанційний формат як складний, але перспективний напрям модернізації фізичного виховання, який потребує оновлення змісту навчання, підбору адекватних методів контролю та посилення самостійної роботи студентів [3]. У дослідженні обґрунтовується теза про те, що традиційна модель фізичного виховання не може бути механічно перенесена в онлайн-середовище, а тому виникає потреба у створенні адаптованих форм організації занять, що враховують індивідуальні можливості здобувачів освіти та реальні умови їхнього перебування.

Із початком повномасштабної війни в Україні акценти наукових досліджень зміщуються від суто організаційних аспектів дистанційного навчання до комплексного осмислення ролі фізичного виховання як засобу збереження фізичного і психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Важливе місце в цьому контексті посідає праця В. Стадника, у якій обґрунтовано педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти [4]. Автор справедливо підкреслює, що в умовах постійного стресу, тривожності, інформаційного перевантаження та загрози життю фізичне виховання має виконувати не лише навчальну, а й психостабілізуювальну функцію. Такий підхід істотно розширює уявлення про здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання, оскільки дозволяє розглядати його як інструмент підтримки емоційної рівноваги, формування стресостійкості та профілактики дезадаптаційних станів.

Важливий внесок у розроблення проблеми зробили Н. А. Орленко, І. В. Скидан та С. П. Гейченко, які розглядають особливості фізичного виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні [6]. У їхній роботі акцентовано увагу на обмеженнях, пов'язаних із безпековою ситуацією, руйнуванням звичних освітніх маршрутів, неможливістю використання повноцінної спортивної інфраструктури та необхідністю організації занять у різних форматах

ISSN 2786-6025 Online

залежно від місця перебування студентів. Це дослідження підкреслює, що фізичне виховання в умовах війни повинно ґрунтуватися на принципах гнучкості, варіативності та безпеки.

Суттєвим є й внесок Ю. О. Забіяко, яка досліджує дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану [8]. Авторка підкреслює, що поєднання дистанційного формату з реаліями воєнного часу створює нові виклики для викладача: необхідність не лише забезпечити методичний супровід рухової активності, а й адаптувати зміст занять до обмежених побутових умов, нестійкого інтернет-зв'язку, психологічного виснаження студентів та різного рівня доступу до ресурсів. Праця демонструє, що цифровізація фізичного виховання в сучасних умовах є не тимчасовим явищем, а одним із напрямів трансформації освітнього процесу.

Питання обмеження рухової активності як чинника погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти розглядають О. П. Митчик, В. Й. Тарасюк та М. С. Мороз [9]. Вони доводять, що зниження обсягу повсякденних рухів негативно впливає на фізичний розвиток, функціональний стан організму та психоемоційне самопочуття студентів. У цьому контексті фізичне виховання має розглядатися не лише як навчальна дисципліна, а як механізм компенсації дефіциту рухів, який набуває особливої значущості в умовах соціальних і безпекових обмежень.

Подальший розвиток наукової думки пов'язаний із пошуком інноваційних підходів до формування здоров'язбережувального способу життя студентської молоді. В. Церетелі, С. Грдзелідзе та С. Хірний наголошують на важливості впровадження інноваційних педагогічних рішень у фізичному вихованні в умовах воєнного стану [10]. Йдеться про використання цифрових ресурсів, індивідуалізованих програм рухової активності, інтеграцію елементів самоконтролю, самооцінки фізичного стану, а також акцент на здоров'язбережувальній компетентності як результаті освітнього процесу. Такий підхід свідчить про поступовий перехід від традиційної нормативної моделі фізичного виховання до особистісно орієнтованої та адаптивної.

Узагальнюючий характер має дослідження О. В. Андрєєвої, В. Степанюка, І. В. Хрипко та Т. В. Івчатової, у якому проаналізовано сучасний стан рухової активності і здоров'я студентів, окреслено основні проблеми та перспективи [11]. Автори підкреслюють, що системні порушення рухового режиму, погіршення фізичного стану, зростання психоемоційного напруження та зниження інтересу до регулярних занять є характерними тенденціями сучасного студентського середовища. Водночас дослідники вбачають перспективу в переорієнтації фізичного виховання на збереження здоров'я, формування навичок самостійної рухової активності та індивідуалізацію педагогічного впливу.

Сучасні праці 2025 року демонструють подальше поглиблення досліджуваної проблематики. Так, О. Микитчик, О. Кошелева, Т. Сидорчук, О. Демідова та Д. Афанасьєв аналізують залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану [12]. Автори звертають увагу на те, що сама по собі наявність навчальної дисципліни не гарантує рухової активності студентів; вирішальним є раціональне педагогічне конструювання змісту, дозування навантаження, зворотний зв'язок і мотиваційний супровід. А. Багорка та О. Есаулова акцентують увагу на адаптивному фізичному вихованні студентської молоді в умовах воєнного стану [13], підкреслюючи значення варіативності форм і методів, можливості індивідуального добору вправ, орієнтації на безпеку та реальні ресурси здобувачів освіти. Н. О. Гордієнко та Т. В. Бадрак, у свою чергу, розкривають сучасні підходи до організації рухової активності здобувачів в умовах воєнного стану [14], доводячи, що ефективними є ті моделі, які поєднують гнучкість, доступність, цифрову підтримку та здоров'язбережувальну спрямованість.

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану є багатоаспектною і перебуває в центрі уваги сучасних українських дослідників. Науковці одностайно визнають, що фізичне виховання в сучасних умовах виконує не лише освітню, а й оздоровчу, профілактичну, психорегуляційну та адаптаційну функції [4; 10; 14]. Водночас більшість наявних праць висвітлює окремі аспекти проблеми - дистанційну організацію занять, мотивацію студентів, психологічний супровід, обмеження рухової активності або адаптивні моделі фізичного виховання [3; 5; 8; 13]

Мета статті полягає у комплексному дослідженні здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, аналізі особливостей організації фізичного виховання студентської молоді в кризових обставинах, обґрунтуванні його ролі у збереженні фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, а також у розробленні теоретичних засад для впровадження адаптивних педагогічних підходів до формування здоров'язбережувального способу життя в умовах сучасних суспільних викликів.

Виклад основного матеріалу

Воєнний стан як особлива соціальна реальність створює комплекс негативних впливів на організм людини, що проявляється на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Хронічний стрес, зумовлений постійною загрозою життю, невизначеністю майбутнього, втратою близьких, розривом соціальних зв'язків, призводить до дисфункції адаптаційних механізмів, розвитку психосоматичних розладів, зниження імунного статусу. Студентська молодь, перебуваючи в періоді інтенсивного формування особистості та

ISSN 2786-6025 Online

становлення здоров'я, є особливо вразливою до таких впливів, що обумовлює необхідність цілеспрямованих заходів із збереження та зміцнення її здоров'я [4; 11; 15]. Фізичне виховання в умовах воєнного стану набуває нових функцій поряд із традиційними. Крім розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок та виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, воно стає важливим засобом психологічної реабілітації, соціальної адаптації та профілактики стресових розладів. Здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання в таких умовах реалізується через комплекс механізмів: фізіологічний, психологічний і соціальний [4; 6; 10; 14].

Аналіз досвіду організації фізичного виховання в українських закладах вищої освіти в умовах воєнного стану дозволяє виділити кілька ключових проблемних аспектів. По-перше, це значне зниження рівня фізичної активності студентів, зумовлене обмеженням доступу до спортивної інфраструктури, переходом на дистанційні форми навчання, зміною пріоритетів у системі цінностей [1; 3; 8; 9; 15]. По-друге, спостерігається зниження мотивації до занять фізичними вправами через психоемоційне виснаження, втрату інтересу до навчання, невизначеність майбутнього [5; 7]. По-третє, актуалізується проблема недостатньої готовності викладачів фізичного виховання до роботи в кризових умовах, відсутності відповідних методичних розробок та навичок психологічного супроводу студентів [4; 6].

Реалізація здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання в умовах воєнного стану потребує створення специфічних педагогічних умов. До їх числа належать: гуманістична спрямованість фізкультурно-оздоровчої діяльності, що передбачає орієнтацію на потреби, інтереси та можливості кожного студента, врахування його фізичного та психоемоційного стану; індивідуалізація навчального процесу, що дозволяє адаптувати зміст, методи та засоби фізичного виховання до індивідуальних особливостей здобувачів освіти; інтеграція фізичного виховання з елементами психологічної підтримки та реабілітації, що передбачає використання спеціальних вправ та методик для зняття стресу, подолання тривожності, формування позитивного мислення [4; 10; 13; 14].

Особливе значення має формування внутрішньої мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. У кризових умовах зовнішні стимули, зокрема оцінки чи заліки, часто втрачають свою ефективність, тому важливо сформуванню внутрішню потребу в руховій активності як засобі збереження здоров'я, подолання стресу, підтримання нормального способу життя. Цьому сприяє просвітницька робота щодо інформування студентів про користь фізичних вправ для здоров'я в умовах стресу, демонстрація позитивних прикладів, залучення студентів до планування та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності [5; 7; 12].

Зміст фізичного виховання в умовах воєнного стану потребує певної адаптації. Рекомендується збільшення частки вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, релаксації, координації рухів, які сприяють зняттю м'язової напруги та психоемоційного напруження. Доцільно включати елементи йоги, пілатесу, дихальної гімнастики, стретчингу, які можуть виконуватися в обмеженому просторі з мінімальним інвентарем. Важливе місце мають займати ігрові форми занять, які сприяють підвищенню настрою, актуалізації позитивних емоцій, соціальній взаємодії [4; 10; 13; 14].

Організаційні форми фізичного виховання в умовах воєнного стану мають бути максимально гнучкими та адаптивними. Поряд із традиційними навчальними заняттями доцільно використовувати факультативні заняття за інтересами, самостійні заняття під дистанційним керівництвом викладача, спортивно-масові заходи, що проводяться в безпечних умовах, онлайн-змагання та челенджі. Важливо забезпечити можливість занять у різний час доби, враховуючи нерегулярний розпорядок життя багатьох студентів у воєнний час, проблеми з електропостачанням, необхідність перебування в укриттях [3; 6; 8; 14].

Особливу увагу слід приділяти категоріям студентів, які потребують додаткової підтримки. До них належать внутрішньо переміщені особи, які часто перебувають у стані хронічного стресу та мають обмежений доступ до спортивної інфраструктури; студенти, члени сімей яких беруть участь у бойових діях; особи, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій; студенти з обмеженими можливостями здоров'я. Для цих категорій необхідно розробляти індивідуальні програми фізичного виховання, передбачати можливість психологічної консультації, створювати умови для соціальної підтримки та інтеграції [4; 6; 13].

Оцінювання результатів фізичного виховання в умовах воєнного стану має бути диференційованим та орієнтованим насамперед на процес, а не лише на кінцевий результат. Важливо оцінювати не тільки рівень фізичної підготовленості, але й динаміку функціонального стану, зміни в психоемоційній сфері, ступінь сформованості мотивації до занять фізичною культурою, дотримання принципів здорового способу життя. Доцільним є використання портфоліо, самооцінки, рефлексивних завдань поряд із традиційними нормативами та тестами [3; 4; 12; 14].

Висновки

Проведене дослідження дало підстави стверджувати, що в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану фізичне виховання набуває особливого значення як важливий засіб збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я студентської молоді. Встановлено, що його здоров'язбережувальний потенціал реалізується не лише через розвиток

ISSN 2786-6025 Online

фізичних якостей і підвищення рівня рухової активності, а й через профілактику стресових станів, зниження психоемоційного напруження, формування стресостійкості та підтримку соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.

З'ясовано, що сучасні кризові умови істотно ускладнюють організацію традиційного освітнього процесу з фізичного виховання. Основними чинниками, які негативно впливають на його ефективність, є дистанційний формат навчання, обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зниження рівня мотивації студентів до занять руховою активністю, психоемоційне виснаження, вимушене переміщення та загальна нестабільність життєвих умов. Усе це потребує перегляду змісту, форм і методів фізичного виховання з урахуванням реалій воєнного часу.

У ході дослідження обґрунтовано, що ефективна реалізація здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання можлива за умови впровадження адаптивних педагогічних підходів, які передбачають індивідуалізацію навантаження, гуманістичну спрямованість освітнього процесу, посилення психологічного супроводу, використання дистанційних та змішаних технологій навчання, а також орієнтацію на формування внутрішньої мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Важливого значення набуває оновлення змісту занять через включення вправ оздоровчого, релаксаційного та відновлювального характеру, доступних для виконання в різних умовах.

Доведено, що фізичне виховання в умовах воєнного стану має розглядатися як багатофункціональний педагогічний інструмент, який поєднує освітню, оздоровчу, профілактичну, корекційну та психостабілізуючу функції. Його організація повинна ґрунтуватися на принципах безпеки, гнучкості, доступності, варіативності та врахування індивідуальних потреб студентської молоді.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо в розробленні й експериментальній перевірці ефективності адаптивних моделей фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, а також у вивченні впливу різних видів рухової активності на психоемоційний стан, рівень стресостійкості та якість життя студентської молоді.

Література

1. Петренко, Ю. І., Махонін, І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 60–63.
2. Рибалко, Л., Пермяков, О., Йопа, Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 145–149.

3. Дудко, М. В., Матійчук, В. І., Хрипко, І. В., Домашенко, Н. О. Організація фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2022. № 11 (157). С. 68–71. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16.

4. Стадник, В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні.* 2022. № 1 (16). С. 132–140. DOI: 10.35619/iuu.v1i16.488.

5. Марченко, О., Бричук, М., Дедух, М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 3. С. 44–50. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.44–50.

6. Орленко, Н. А., Скидан, І. В., Гейченко, С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції.* Київ : Національний авіаційний університет, 2022. С. 68–70.

7. Бойко, Г., Козлова, Т., Шарафутдинова, С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. № 1 (159). С. 12–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02.

8. Забіяко, Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.* 2023. Вип. 2 (160). С. 114–118. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24.

9. Митчик, О. П., Тарасюк, В. Й., Мороз, М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 1. С. 110–115. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2023.1.16.

10. Церетелі, В., Грдзелідзе, С., Хірний, С. Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 3К (176). С. 497–500. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).111.

11. Андрєєва, О. В., Степанюк, В., Хрипко, І. В., Івчатова, Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 12 (185). С. 9–14. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01.

12. Микитчик, О., Кошелева, О., Сидорчук, Т., Демідова, О., Афанасьєв, Д. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 1 (186). С. 91–94. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18.

13. Багорка, А., Есаулова, О. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2025. С. 202–210.

14. Гордієнко, Н. О., Бадрак, Т. В. Сучасні підходи до організації рухової активності здобувачів в умовах воєнного стану. *Олімпійський та паролімпійський спорт.* 2025. № 2. DOI: 10.32782/olimpstu/2025.2.5.

15. Павлюк, І. Рухова активність студентів під час COVID-19 та війни в Україні: проблеми, перспективи, шляхи вирішення. *Науковий часопис Українського державного*

References

1. Petrenko, Yu. I., & Makhonin, I. M. (2020). Fizychna aktyvnist studentiv v umovakh vymushenoho dystantsiinoho navchannia z vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii [Physical activity of students under forced distance learning using information technologies]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu - Scientific and Methodological Foundations of Using Information Technologies in the Field of Physical Culture and Sport*, 4, 60-63 [in Ukrainian].

2. Rybalko, L., Permiakov, O., & Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the problem of intensifying motor activity of student youth under quarantine restrictions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia - Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups*, 145-149 [in Ukrainian].

3. Dudko, M. V., Matiichuk, V. I., Khrypko, I. V., & Domashenko, N. O. (2022). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi v umovakh dystantsiinoi osvity [Organization of physical education of student youth under distance education]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 11(157), 68-71. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16 [in Ukrainian].

4. Stadnyk, V. (2022). Pedahohichni osnovy psykholohichnogo zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану [Pedagogical foundations of psychological support for the process of physical education of higher education students under martial law]. *Innovatyka u vykhovanni - Innovations in Education*, 1(16), 132-140. DOI: 10.35619/iuu.v1i16.488 [in Ukrainian].

5. Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoїu aktyvnistiu v umovakh voєnnogo stanu [Peculiarities of students' motivation for independent motor activity under martial law]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 3, 44-50. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.44-50 [in Ukrainian].

6. Orlenko, N. A., Skydan, I. V., & Heichenko, S. P. (2022). Fizyчне vykhovannia studentiv ZVO pid chas viiskovykh dii v Ukraini [Physical education of higher education students during military actions in Ukraine]. In *Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity - Physical Education in the Context of Modern Education: Proceedings of the 17th International Scientific and Methodological Conference* (pp. 68-70). Kyiv: Natsionalnyi aviatsiinyi universytet [in Ukrainian].

7. Boiko, H., Kozlova, T., & Sharafutdynova, S. (2023). Doslidzhennia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia v umovakh voєnnogo stanu [Study of motivation for physical education classes under martial law]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 1(159), 12-14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02 [in Ukrainian].

8. Zabiіako, Yu. O. (2023). Dystantsiine navchannia fizychnii kulturi v umovakh voєnnogo stanu instance learning in physical culture under martial law]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15*, 2(160), 114-118. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24 [in Ukrainian].

9. Mytchyk, O. P., Tarasiuk, V. Y., & Moroz, M. S. (2023). Fizychnе vykhovannia studentiv v umovakh obmezhenia rukhovoї aktyvnosti [Physical education of students under conditions of limited motor activity]. Akademichni studii. Seriiia "Pedagogika" - Academic Studies. Series "Pedagogy", 1, 110-115. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2023.1.16 [in Ukrainian].

10. Tsereteli, V., Hrdzelidze, S., & Khirnyi, S. (2024). Innovatsiini pidkhody do formuvannia zdoroviazberezhuvalnoho sposobu zhyttia sered studentskoi audytorii v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [Innovative approaches to the formation of a health-preserving lifestyle among student youth under martial law in Ukraine]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 3K(176), 497-500. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).111 [in Ukrainian].

11. Andrieieva, O. V., Stepaniuk, V., Khrypko, I. V., & Ivchatova, T. V. (2024). Rukhova aktyvnist i zdorovia studentiv: suchasnyi stan, problemy i perspektyvy [Motor activity and health of students: current state, problems and prospects]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 12(185), 9-14. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01 [in Ukrainian].

12. Mykytchyk, O., Kosheleva, O., Sydorchuk, T., Demidova, O., & Afanasiev, D. (2025). Zaluchenist zdobuvachiv vyshchoi osvity do ratsionalno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti v umovakh voiennoho stanu [Engagement of higher education students in rationally organized motor activity under martial law]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 1(186), 91-94. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18 [in Ukrainian].

13. Bahorka, A., & Esaulova, O. (2025). Adaptivne fizychnе vykhovannia studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Adaptive physical education of student youth under martial law]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння - Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups, 202-210 [in Ukrainian].

14. Hordiienko, N. O., & Badrak, T. V. (2025). Suchasni pidkhody do orhanizatsii rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv v umovakh voiennoho stanu [Modern approaches to the organization of motor activity of learners under martial law]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport - Olympic and Paralympic Sport, 2. DOI: 10.32782/olimpsspu/2025.2.5 [in Ukrainian].

15. Pavliuk, I. (2025). Rukhova aktyvnist studentiv pid chas COVID-19 ta viiny v Ukraini: problemy, perspektyvy, shliakhy vyrishennia [Motor activity of students during COVID-19 and the war in Ukraine: problems, prospects, ways of solution]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 - Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 11(198), 162-165. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).33 [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 25.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026