

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

*Косяк О. В., викладач,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Зачешило І. В., асистент,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні Україна перебуває у стані війни, що істотно змінює всі сфери суспільного життя, зокрема й освіту. В умовах воєнного стану важливим завданням системи освіти стає забезпечення не лише академічної, але й психофізіологічної стійкості студентської молоді. Фізичне виховання в цих умовах набуває стратегічного значення: воно сприяє зміцненню здоров'я, підтриманню психоемоційного стану, розвитку навичок виживання, самозахисту, а також є дієвим засобом соціалізації і патріотичного виховання.

У період воєнних дій більшість студентів зазнають серйозних психоемоційних навантажень: тривога, страх, втрата житла, розлука з родиною. У таких умовах фізична активність виступає природним антистресовим чинником. Під час занять спортом організм виробляє ендорфіни, які покращують настрій та зменшують рівень тривожності. Це особливо актуально, коли традиційні канали психологічної допомоги недоступні або перевантажені.

Фізична підготовка молоді – це частина формування мобілізаційного потенціалу держави. Молодь, яка має належний рівень фізичного розвитку, краще справляється з адаптацією до бойових умов, менш схильна до стресових розладів і демонструє вищу витривалість.

Організація фізичного виховання у вищих закладах освіти ускладнилася через воєнні дії, руйнування інфраструктури, переїзди студентів, дистанційне навчання. Проте завдяки сучасним технологіям (онлайн-заняття, мобільні додатки, фітнес-платформи) можливо забезпечити регулярну рухову активність навіть в умовах обмеженого простору. Освітній процес повинен передбачати індивідуалізацію програм фізичного розвитку, залучення психологів, формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

Resilience – це здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до нових обставин, зберігати функціональність у кризових умовах. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню психофізіологічної стабільності, що є основою стійкості. Фізичне виховання також дисциплінує, сприяє розвитку сили волі та відповідальності, що є критично важливими як у мирний, так і у воєнний час.

В умовах небезпеки багато навчальних закладів перевели фізичне виховання у дистанційний режим. Незважаючи на обмеження, технології дозволяють ефективно організовувати фізичні заняття онлайн. Використання відеотренувань, фітнес-додатків, інструктажів із самостійної підготовки забезпечує неперервність навчання. Крім того, деякі ЗВО впроваджують курси з виживання, фізичної витривалості та навіть основ самооборони.

Викладач фізичного виховання в умовах воєнного стану виконує не лише освітню, а й реабілітаційну, консультативну функцію. Його завдання – створити умови для підтримки фізичної активності, адаптувати програми до реалій, враховуючи фізичний і психоемоційний стан студентів. Викладачі також можуть виступати фасилітаторами патріотичних ініціатив, координаторами волонтерських спортивних програм.

Через фізичну культуру реалізується патріотичне виховання, збереження національних традицій та зміцнення ідентичності. Національні види спорту, як от бойовий гопак, козацькі ігри, можуть бути інтегровані у програми фізичного виховання як культурний код нації, що мобілізує молодь на захист Батьківщини.

Фізичне виховання в умовах війни є не лише засобом оздоровлення, а й чинником національної безпеки, елементом психоемоційної стабілізації та соціальної інтеграції студентської молоді. Необхідна подальша модернізація змісту, форм і методів фізичного виховання в умовах обмежених ресурсів та загроз для життя.

Підвищення ролі викладача фізичного виховання в системі підтримки ментального здоров'я студентів та формування патріотичної свідомості.

Література:

- 1. Андрущенко В. П. Фізичне виховання студентської молоді в умовах соціальних викликів / Вісник НАПН України, 2023. №1. С. 18–25.*
- 2. Бех І. Д. Національно-патріотичне виховання в умовах воєнного стану / Освіта і суспільство, 2022. № 3. С. 4–11.*
- 3. Базилевич О. О., Кондратюк Ю. І. Фізична культура у структурі національної безпеки / Теорія і методика фізичного виховання, 2022. № 4. С. 22–28.*
- 4. Пелих В. І., Степанов М. О. Військово-патріотичне та фізичне виховання студентської молоді: інтегративний підхід / Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2023. Вип. 14. С. 91–97.*
- 5. Ткаченко І. М. Фізична культура і спорт в умовах воєнного часу: нові виклики та перспективи / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2023. № 6. С. 9–13.*