

Стадник Володимир

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання
Національного університету «Львівська політехніка»,
м. Львів, Україна
ORCID: 0000-0002-2864-4794
e-mail: volodymyr.v.stadnyk@lpnu.ua

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглянуто питання реалізації освітнього процесу фізичного розвитку здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Визначена необхідність занять із фізичного виховання в режимі реального часу як чинника зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти задля корекції психологічного стану здобувачів вищої освіти. Установлено, що в умовах воєнного стану організація занять із фізичного виховання майбутніх фахівців, має бути спрямована на вдосконалення їхньої адаптації до психічних навантажень та мати профілактичну й реабілітаційну спрямованість. Виокремлено цілі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, які скеровані на забезпечення психоемоційної рівноваги в процесі оволодіння знаннями, вміннями, навичками фізичної роботи та активного відпочинку. Сформульовано завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, які обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їхнього фізичного розвитку в ході освітнього процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних педагогічних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Результатом фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану має стати забезпечення комбінації змін у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах на основі комплексного підходу до їхнього психологічного стану.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, воєнний стан, психологічний стан.

Постановка проблеми. Повернення країни до освітнього процесу під час війни потребує нових рішень щодо залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності. Визначено, що належний рівень рухової активності є чинником, від якого залежить їхній фізичний і психологічний стан (Черевко та ін., 2022).

Малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу позиціонується як серйозна проблема для підтримки фізичної форми здобувачів вищої освіти (Ляшенко, Підвальна та Булейченко, 2021). Вже кілька років поспіль пандемія змушує студентів по-новому пристосовуватися до повсякденності. Власне це й позначилося на їхній життєдіяльності. Порушення поведінки, соціальної комунікації, переважно сидячий спосіб життя – усе це призводить до недостатньої рухової активності здобувачів вищої освіти. Самоізоляція викликає додатковий стрес, створюючи загрозу й для психічного здоров'я (Gillian & Ray, 2022). Останнє стає основним фактором відхилень у стані здоров'я та фізичного розвитку майбутніх фахівців, як умови підтримки високого рівня психофізичного стану.

Безсумнівно, важливе й навіть непересічне значення фізичної активності для усунення значної кількості негативних процесів внаслідок тривалого карантину та запровадження воєнного стану, що спричинили у здобувачів вищої освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують фізичне та психічне здоров'я. Отож, нині ефективність фізичного виховання як чинника активізації фізичної діяльності й психологічної нормалізації є вкрай актуальним питанням задля здоров'язбереження здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Актуальність забезпечення високої ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) значно зростає в зв'язку з тими викликами, які зумовлені впровадженням воєнного стану в країні.

Беззаперечно, що рухова активність і здоров'я – важлива складова могутності нашого народу. Рух позбавляє тривожності, страху, стресу і налаштовує на навчання, нові звершення задля перемоги України. Визначено, що заняття із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти вкрай необхідні, адже вони мотивують до рухової активності (Панчук та ін., 2021). Проведення занять із фізичного виховання в режимі реального часу створює умови для спілкування, емоційної розрядки, зниження тривожності, підтримки одне одного, обміну досвідом щодо організації щоденних самостійних занять фізичними вправами (Цьовх та ін., 2020).

Значні проблеми щодо збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, зумовлені складними життєвими подіями, спричиняють відхилення в стані їхнього здоров'я. Доведено (Носко, Гаркуша та Носко, 2020; Колісніченко та ін., 2021), що здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей, зміцнення психологічно-вольового характеру є важливими й необхідними складовими життя здобувачів вищої освіти. Вважається, що найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан, без якого життя та навчання неможливе. Визначено, що психоемоційний стан впливає на когнітивну, вольову, мотиваційну сферу особистості (Черевко та ін., 2022). Відтак, зростає роль фізичних навантажень в покращенні психічного здоров'я, оскільки значна кількість здобувачів вищої освіти стикається з такими проблемами, як депресія та стан тривоги (Gillian & Ray, 2022).

Науковці єдині у думці, що систематичні заняття із фізичного виховання сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної і розумової працездатності, психологічному урівноваженню (Носко, Гаркуша та Носко, 2020; Gillian & Ray, 2022). Закономірно виникає питання як працювати зі здобувачами вищої освіти в умовах війни, щоб зробити освітній процес із фізичного виховання максимально корисним задля покращення їхнього психологічного стану.

Мета статті – виявлення педагогічних основ психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час воєнного стану всі люди нашої країни знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя та стан їхнього здоров'я (Колісніченко та ін., 2021). Проте, незважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українські громадяни, засоби інформування наголошують на необхідності приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану для підняття духу і впевненості у боротьбі з ворогом.

Ми підтримуємо наукові підходи (Носко, Гаркуша та Носко, 2020; Цьовх та ін., 2020), що роль фізичного виховання у сучасній Україні як ніколи висока. Зміцнення здоров'я людей, їхньої фізичної підготовленості неможливе без розвитку умінь і готовності підтримати належний стан здоров'я в складних умовах воєнного стану. З моменту відновлення освітнього процесу у дистанційному форматі постала необхідність вирішення питань технологічних й освітньо-методичних. Визначено (Цьовх та ін., 2020), що така форма занять - новий формат, який вимагає розроблення ефективного організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання здобувачів вищої освіти в аспекті досягнення цілей дисципліни.

Настрої людей в умовах воєнного стану такі самі важливі, як техніка. Саме психологічний стан є чинником мобілізації ресурсів організму, забезпечує перенесення колювання настрою і допомагає перемагати незгоди. Уважається (Gillian & Ray, 2022; Dunnand all, 2005), що 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.

Згідно з даними (Колісніченко та ін., 2021), війна має свою психологію, вона складається з інформаційно-психологічних атак і, відповідно, колювань настрою. Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія тощо. Не можна не зважати на те, що колювання настрою, гнів або страх, в умовах воєнного стану – нормальний процес, який властивий психіці людини.

Сучасні уявлення про стрес пов'язують його з пригніченням захисних функцій організму, а також зі зниженим рівнем фізичного здоров'я

(Колісніченкота ін., 2021; Dunnand all, 2005). Причому коефіцієнт кореляції щодо такого стресу дещо вищий, ніж кореляція між значними стресовими ситуаціями та здоров'ям. Порушення зв'язку з емоційною сферою життя призводить до появи численних симптомів тривожності, почуття самотності, депресії, панічних атак, гральної чи алкогольної залежності тощо (Конова, 2012).

Згідно з науковими даними (Gillian & Ray, 2022), стрес – це сукупність неспецифічних адаптаційних (нормальних) реакцій організму на вплив різних несприятливих чинників-стресорів (фізичних або психологічних), що порушують гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). Вирізняють дві категорії фізіологічних симптомів, які виникають на тлі проблем із психікою: органічні (гастрит, коли з'являються небажані бактерії, або інсульт – через надмірний хронічний рівень дистресу) й функціональні (головний біль, слабкість, нудота та кардіоневроз) (Dunn and all, 2005). Також важливо розуміти, як психічне та фізичне здоров'я впливає на рівень стресу. Стрес також впливає на емоційний стан (Конова, 2012).

Моторика – це спалення речовин, які організм викинув через незадоволення, гнів та страх. Саме фізичну активність науковці розглядають як дієвий засіб досягнення емоційного комфорту (Носко, Гаркуша та Носко, 2020). Вважається, що це свого роду «позитивний» стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу (Gillian & Ray, 2022).

Не можна не зважати на те, що у студентському віці будується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи та запас міцності всього організму. У цьому віці психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Втім тривале нервово напруження в умовах постійного стресу, яке супроводжується гіподинамією, призводить до зниження інтенсивності загального та периферичного кровообігу, венозного застою, погіршення кровопостачання головного мозку, що зумовлює виникнення перевтоми, зниження розумової працездатності (Конова, 2012).

Завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО під час воєнного стану обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їхнього фізичного розвитку в ході освітнього процесу, організованого на основі сучасних загально наукових і спеціальних педагогічних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються в умовах воєнного стану.

Отож, вважаймо, 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. Знижені фізичні навантаження провокують низький

рівень фізичної підготовленості, дисгармонію фізичного розвитку та виникнення широкого спектру захворювань.

Доведено (Dunn та ін., 2005), що в процесі фізичної активності організм виробляє ендорфіни, які забезпечують зниження рівнів гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Підтримання фізичного здоров'я передбачає наповнення його ресурсом. Акцентуємо увагу на тому, що нині пріоритетним завданням фізичного виховання здобувачів вищої освіти є виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. В умовах воєнного стану, мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти полягає у забезпеченні комбінації змін у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах. Отже, реалізуються такі цілі:

- оздоровчі, функціональні, морфологічні;
- освітньо-виховні (спілкування, виховання культури здорового способу життя, підтримання духовного життя);
- організаторсько-педагогічні (оволодіння знаннями, вміннями, навичками фізичної роботи та активного відпочинку).

Досягнення поставленої у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти ЗВО мети в умовах воєнного стану передбачає вирішення завдань занять з фізичного виховання:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, психічного добробуту здоров'я;
- сприяння зміцненню та збереженню здоров'я, фізичному розвитку і підтримці високої працездатності;

- збільшення обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти.

- забезпечення відповідності змісту освіти та методик навчання потребам у збереженні та зміцненні здоров'я, захисті від небезпек, подоланні стресових станів.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану покликано забезпечувати здоров'я, формувати розуміння студентами того, що бути здоровим як фізично, так і психічно – це їхній обов'язок. Здобувачі вищої освіти повинні чітко усвідомити, що без активних занять фізичною культурою здоров'я не може бути ідеальним. Наукові судження цієї проблеми цього питання можна класифікувати так: а) питання здоров'я – одне з найгостріших і найактуальніших на сучасному етапі національного відродження України; б) відсутність пріоритету здоров'я як вищої людської цінності – норма нашого суспільства (Носко, Гаркуша та Носко, 2020; Колісніченко та ін., 2021).

Отож, в основу занять із фізичного виховання здобувачів вищої освіти покладено необхідність формування позитивного ставлення до фізичного й психічного здоров'я та ефективності його соціального функціонування в умовах воєнного стану. Це вимагає врахування в освітньому процесі таких напрямів впливу: особистісного (формування адекватної поведінки,

позитивного ставлення до себе); профілактичного (оволодіння прийомami і засобами попередження психічних розладів); релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання стресових станів); соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь командної роботи).

На підставі проведеної емпіричної розвідки, досліджено, що зміст фізичного виховання здобувачів вищої освіти та методик його реалізації в умовах воєнного часу насамперед повинен бути скерований на формування компетентності, необхідної для здорового та безпечного життя, що сприятиме збереженню здоров'я, як чинника психологічної рівноваги.

Щоб не нашкодити здоров'ю, а сприяти зміцненню організму і підтриманню гарної фізичної форми необхідно дотримуватись системи занять (Черевко та ін., 2022). Зазначене передбачає створення програми, спрямованої на зміцнення фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти і формування у них мотивації до здорового способу життя з урахуванням тих обставин, які зумовлені воєнним станом.

Ми долучаємось до думки (Gillian & Ray, 2022; Dunn and all, 2005), що особливої ваги набувають ефективні техніки стресостійкості, які сприятимуть формуванню у здобувачів вищої освіти здатності впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу.

Узагальнюючи вищезазначену інформацію, зазначимо, що ефективне психологічне забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, створення комфортних умов організації освітнього процесу забезпечить фізичний розвиток студентів. В умовах воєнного стану необхідно скеровувати майбутніх педагогів на дозоване виконання фізичних вправ, що сприятиме збереженню норм рухової активності здобувачів вищої освіти, і забезпеченню нормалізації їхнього психологічного стану.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Провідним завданням системи освіти в умовах воєнного стану є збереження та зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України. Наразі постала гостра необхідність посилення ролі фізичного виховання у ЗВО у зміцненні психологічного здоров'я. Психологічний стан розглядається як визначальний чинник впливу на когнітивну, вольову, та мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти.

Отже, педагогічні засади фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО в умовах воєнного стану обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їхнього фізичного розвитку в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Загалом процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти має бути скерований на формування стійкого психологічного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються в умовах воєнного стану.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Черевко, С., Лутаєва, Н., Дорош, В. та Черевко, А. (2022). Контроль психоемоційного 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)*. Вип. 5(150), сс. 119–124.

Ляшенко, В., Підвальна, О., та Булейченко, О. (2021). Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 6(137), сс. 82–85.

Gillian, S., Ray, J. (2022). *The relationship between organised recreational activity and mental health* URL: <https://www.dlgsc.wa.gov.au/department/publications/publication/> (date of application 08.07.2022).

Панчук, І., Панчук, А., Кашуба, А., Ковальський, В. та Торчинська, Н. (2021). Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. *Інноватика у вихованні*, Вип. 13 (21), сс. 173–1833.

Цювх, Л., Куспиш, О., Зубрицький, Я. та Рожко, О. (2020). Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. *Гірська школа Українських Карпат*, Вип. 22, сс. 161–166.

Носко, М., Гаркуша, С. та Носко, Ю. (2020). Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, Вип.10 (166), сс. 197–204.

Колісніченко, В., Замрозович-Шадріна, С., Шапаренко, І., Семаль, Н. та Юденко, О. (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)*, Вип. 6(137), сс. 49–53.

Dunn, A., Madhukar, H., Trivedi, M., Kampert, J., Clark, C., Chambliss, H. (2005). Exercise Treatment for Depression. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 28(1), pp.1–8.

Конова, Л. (2012). Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 6, сс. 80–83.

REFERENCES

Cherevko, S., Lutaieva, N., Dorosh, V. ta Cherevko, A. (2022). Kontrol psykhoeemotsiinoho 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. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vyp. 5(150), ss. 119–124. (in Ukrainian).

Liashenko, V., Pidvalna, O. ta Buleichenko, O. (2021). Vplyv samoizolatsii na fizychnu aktyvnist studentiv [The Influence of Self-isolation on Physical Activity of Students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vyp. 6 (137), ss. 82–85. (in Ukrainian).*

Gillian, S., Ray, J. (2022). The Relationship between Organised Recreational Activity and Mental Health URL: <https://www.dlgsc.wa.gov.au/departments/publications/publication/> (date of application 08.07.2022).

Panchuk, I., Panchuk, A., Kashuba, A., Kovalskyi, V. ta Torchynska, N. (2021). Fitnes-prohramy dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti studentiv: analiz doslidzhen [Fitness Programs to Increase the Motor Activity of Students: Analysis of Research]. *Innovatyka u vykhovanni, Vyp. 13 (21), ss. 173–1833. (in Ukrainian).*

Tsovkh, L., Kuspysh, O., Zubrytskyi, Ya. ta Rozhko, O. (2020). Innovatsiina skladova transformatsii systemy fizychnoho vykhovannia studentiv v aspekti zdoroviazberezhennia [An Innovative Component of the Transformation of the System of Physical Education of Students in the Aspect of Health Care]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat, Vyp. 22, ss. 161–166. (in Ukrainian).*

Nosko, M., Harkusha, S. ta Nosko, Yu. (2020). Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii: pryntsypy, formy ta metody realizatsii [Health-saving Technologies: Principles, Forms and Methods of Implementation]. *Visnyk natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka, Vyp.10 (166), ss. 197–204. (in Ukrainian).*

Kolisnichenko, V., Zamrozeych-Shadrina, S., Shaparenko, I., Semal, N. ta Yudenko, O. (2021). Pedahohichni umovy zghurtuvannia sportyvnoho kolektyvu v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical Conditions for the Unity of the Sports Team in the Conditions of the Martial Law]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vyp. 6 (137), ss. 49–53. (in Ukrainian).*

Dunn, A., Madhukar, H., Trivedi, M., Kampert, J., Clark, C., Chambliss, H. (2005). Exercise Treatment for Depression. *American Journal of Preventive Medicine, Vol. 28(1), rr.1–8. (in English)*

Konova, L. (2012). Psykholohichna korektsiia poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Psychological Correction of the Post-stress State of Students by Means of Physical Education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, Vyp. 6, ss. 80–83. (in Ukrainian).*

PEDAGOGICAL BASICS OF PSYCHOLOGICAL ENSURING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY ACQUISITIONS UNDER THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Volodymyr Stadnyk

Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of Physical Education of
Lviv Polytechnic National University,
Lviv, Ukraine
ORCID:0000-0002-2864-4794
e-mail: volodymyr.v.stadnyk@lpnu.ua

Abstract. The article deals with the issue of implementing the educational process of physical education in the conditions of martial law. Activation of physical activity and methods of psychological normalization through physical education is an extremely urgent issue for the health of students. The purpose of the work is to identify the basics of correcting the psychological state of students in the process of physical education in the conditions of martial law. The need for online classes in physical education as a factor in strengthening health, forming a healthy lifestyle, and optimizing the motor activity of students has been determined. It has been established that in the conditions of martial law, the organization of physical education classes for students should be aimed at improving their adaptation to mental stress and have a preventive and rehabilitative focus. It has been studied that the content of physical education for students and the methods of its implementation in wartime conditions should first of all be directed to the formation of competence necessary for a healthy and safe life, and contribute to the decision-making by students regarding their health and its preservation as a factor of psychological balance. The goals of physical education for students are highlighted, which are aimed at ensuring psycho-emotional balance in the process of mastering knowledge, abilities, skills of physical work, and active recreation. The general tasks that are solved in the conditions of martial law in physical education classes have been outlined, such as the formation of a motivational and valuable attitude to physical culture, the need for regular physical exercises; the use of physical culture and sports for the prevention of diseases, mental well-being; promotion of strengthening and preservation of health, physical development, and maintenance of high working capacity; increasing the volume of motor activity of students; ensuring compliance of the content of education and teaching methods with the needs to preserve and strengthen health, protect against dangers, overcome stressful conditions. The result of physical education of students under martial law should be to ensure a combination of changes in the cognitive, emotional, and physiological spheres based on a comprehensive approach to their psychological state.

Keywords: students, physical education, martial law, psychological state.

Стаття надійшла до редакції 04.10.2022 р.