



Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11, № 4. С. 20-25. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i4-003

Gurtova T., Nezghoda S. Pedagogichni osnovy korektsii mentalnoho zdorovia здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану [Pedagogical fundamentals correction of the mental health of higher education students in the process of physical education under the conditions of martial state]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2023. Vol. 11, No 4. S. 20-25. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i4-003

УДК 378.016:796.894

DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i4-003

Тетяна ГУРТОВА

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

<https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

tetyana.v.gurtova@lpnu.ua

Світлана НЕЗГОДА

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

<https://orcid.org/0000-0001-5592-7688>

svitlana.p.nezhoda@lpnu.ua

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглянуто питання нормалізації ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у ході навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. З'ясовано, що довготривалий вплив воєнного стану на ментальне здоров'я є чинником «ризиків багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації». Виявлено, що провідним чинником корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є фізичне виховання. Метою дослідження є виявлення педагогічних основ фізичного виховання у закладах вищої освіти у нормалізації ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Досліджено, що внесок дисципліни «Фізичне виховання» у вищу освіту має полягати в забезпеченні здобувачів вищої освіти усіма аспектами знань про науково-практичні засади фізичної культури і здорового способу життя, а також в оволодінням системою практичних умінь і навичок, що є запорукою збереження й зміцнення здоров'я та психічного благополуччя, поряд із удосконаленням психофізичних здібностей і якостей особистості. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти має окремі структурні ланки, в основі яких загальнопедагогічні та специфічні завдання. Досягнення поставленої у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти мети передбачає вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань задля задоволення викликів сьогодення. Визначено, що організація занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану зумовлена важливістю і необхідністю проведення організаційних заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Передбачено реалізацію наступного: визначення арсеналу форм фізичної активності, в ході яких можна вирішувати завдання, що забезпечують досягнення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану; визначення стану сформованості мотивації до здійснення самостійної фізичної активності в умовах воєнного стану; використання природних та гігієнічних чинників. Виокремлено положення, що саме студентська молодь може отримати найбільшу користь від фізичної активності, повною мірою використовуючи засоби фізичного виховання задля нормалізації ментального здоров'я.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; воєнний стан; ментальне здоров'я; фізична активність.

Tetyana GURTOVA

Lviv Polytechnic National University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

tetyana.v.gurtova@lpnu.ua

Svitlana NEZHODA

Lviv Polytechnic National University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-5592-7688>

svitlana.p.nezhoda@lpnu.ua

PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS CORRECTION OF THE MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION UNDER THE CONDITIONS OF MARTIAL STATE

Abstract. The article deals with the issue of normalizing the mental health of students during their studies at a higher education institution under martial law. It was found that the long-term impact of martial law on mental health is a factor of "the risk of many and often long-term forms of physical, psychological and social maladaptation." It was found that the leading factor in improving the mental health of students is physical education. The purpose of the research is to identify the pedagogical foundations of physical education in institutions of higher education in the normalization of the mental health of students in the conditions of martial law. It has been investigated that the contribution of the discipline "Physical education" to higher education should consist in providing students with all aspects of knowledge about the scientific and practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle, as well as mastering a system of practical skills and abilities that are a guarantee of preserving and strengthening health and mental well-being, along with the improvement of psychophysical abilities and personality qualities. The physical education of students has separate structural links, based on general pedagogical and specific tasks. Achieving the goal set in the physical education of students involves solving educational, educational, and health-improving tasks to meet the challenges of today. It was determined that the organization of physical education classes in the conditions of martial law is due to the importance and necessity of organizational measures to create the most favorable conditions for improving the mental health of students. The

implementation of the following is foreseen: determination of the arsenal of forms of physical activity, in the course of which it is possible to solve tasks that ensure the achievement of the objectives of physical education in conditions of martial law; determining the state of formation of motivation to perform independent physical activity in the conditions of martial law; use of natural and hygienic factors. It is highlighted that it is student youth who can benefit the most from physical activity, fully using the means of physical education to normalize mental health.

Keywords: students of higher education; physical education; martial law; mental health; physical activity.

Постановка проблеми. Всупереч складним і трагічним подіям в Україні студентська молодь навчається, чим забезпечує майбутнє нашої держави. Якісне формування висококваліфікованого фахівця у закладах вищої освіти (ЗВО) в умовах воєнного стану – виклик сьогодення, який потребує максимальної активізації професійних і людських якостей, задля спільної перемоги і на освітянській ниві.

Дослідження у галузі психології [4-6] засвідчують, що війна має довготривалі наслідки, особливо для молоді. Наперекір тривалій війні в Україні, частина здобувачів вищої освіти адаптувалися до стресу, втім, частина перебуває у певній невизначеності. Вони впевнені, що нічого не контролюють у своєму житті, і тому ніби поставили його на паузу, відклали на невизначений термін «після перемоги».

Визначено [8], що постійна паніка, перевтома й невизначеність неабияк виснажують організм. У психології такий стан називають завмиранням [9]. Нині війна триває, а значить – загроза не минула. Досягти внутрішнього спокою допомагають не тільки психологічні засоби, першочергове значення у цьому процесі має фізична активність [10]. Відсутність якої визначною мірою вважається ще однією причиною тривоги та негативних емоцій [2]. Беззаперечно, що саме рух допомагає відчувати легкість і надає позитивної енергії [8].

Доведено [3], що фізична активність є чинником покращання ментального здоров'я, зменшення та запобігання таким станам, як тривога та депресія, покращуючи настрій та інші аспекти самопочуття. Дослідження [8, 9] свідчать про те, що користь фізичної активності полягає у протидії різним аспектів порушення ментального здоров'я. Вважається [10], що саме студентська молодь із найвищим ризиком психічних захворювань може отримати найбільшу користь від фізичної активності задля нормалізації психічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Насамперед зазначимо, що сфера освіти в умовах воєнного часу зазнала кардинальних змін. Слід врахувати й те, що у здобувачів вищої освіти значно частіше, аніж в осіб інших вікових груп, розвиваються такі проблеми, як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, каталонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також зловживання алкоголем і наркотичними засобами [2, 8]. Як свідчать емпіричні дослідження [4], психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Таким чином, цілком закономірно, що довготривалий вплив воєнного стану на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти є чинником «ризiku багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Численні дослідження [2, 3, 8, 9] доводять, що регулярна фізична активність сприяє розвитку та має численні переваги для фізичного, психічного, когнітивного та психосоціального здоров'я, що, безсумнівно, сприяє навчанню. Незважаючи на те, що більшість доказів отримано з перехресних досліджень, які демонструють зв'язок між фізичною активністю та різними аспектами здоров'я [1, 5], доступні емпіричні дослідження підтверджують ці перехресні докази. Експериментальні дані, хоч і більш обмежені щодо здобувачів вищої освіти, є достатніми, щоб підтвердити думку про те, що для студентської молоді фізична активність є визначальним фактором фізичного та ментального здоров'я [8, 10].

Доведено, що пережитий стрес – якщо з ним не працювати – може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям [7]. Водночас молодий організм має високий потенціал до відновлення. Провідним чинником активації цього потенціалу визначено фізичну активність. Численні наукові розвідки підтверджують [1, 2, 8], що фізичні вправи – це спосіб підвищення психічного благополуччя. Засвідчено [3, 5], що фізичні вправи покращують сон, але користь фізичної активності для ментального здоров'я цим не обмежується. Доведено [10], що регулярне виконання вправ, сприяє зменшення рівня стресу. Існують докази [3, 7] впливу фізичних вправ на підвищення рівня пам'яті і концентрації, нормалізації ваги тіла та покращання самооцінки.

Дослідження та мета-аналізи показують [8], що фізичні вправи також допомагають знизити тривожність. Зокрема, видання Business Insider у своїх дослідженнях довели, що фізичні вправи більше впливають на стан ментального здоров'я, ніж економічний статус [4]. Вважається [2], що в аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення. Безсумнівно важливе й навіть непересічне значення дисципліни «Фізичне виховання» у закладі у ЗВО для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у

здобувачів вищої освіти відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я, внаслідок запровадження спочатку карантинних заходів безпеки, а далі воєнного стану.

Метою даного дослідження є виявлення педагогічних основ фізичного виховання у ЗВО у забезпеченні ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу. Задля здійснення наукової розвідки у визначеному керунку, насамперед зазначимо, що ментальне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом біологічних факторів. Це перш за все стан душевного благополуччя (комфورت), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). У цілому, ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку особи із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. З іншого боку – дослідження здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства, має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здатності зробити внесок в життя суспільства [3, 5].

Фізичне здоров'я неможливе без ментального здоров'я, які є рівноцінно важливими складовими загального здоров'я. Ментальні розлади є чинником виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: діабету, захворювань серця тощо. Думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я [7]. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я зазначає, що ментальні розлади можна розділити на дві групи: ендогенні та екзогенні. До першої групи входять захворювання, спричинені генетикою або порушеннями метаболізму. У другій групі – захворювання, що виникли внаслідок зовнішніх чинників, зокрема, внаслідок воєнних дій. Переважно сидячий спосіб життя протягом тривалого часу значно збільшила ризики погіршення стану ментального здоров'я незалежно від, або на додаток до впливу обмеження фізичної активності [5]. Зауважимо, що запровадженню воєнного стану передувало тривале дистанційне навчання. Пандемія і пов'язані з нею зміни, соціальні та фізичні обмеження, призвели до того, що більше третини здобувачів вищої освіти в Україні, а точніше 38% (згідно з даними), у 2020 році жили в стані постійного стресу. Ще 58% прагнуть покращити свій психологічний стан [2].

Дослідження показали [10], що брак рухів протягом дня та постійне сидіння викликають тривожність та депресію, а фізична активність, навпаки, забезпечує позитивні емоції. Лімфатична система потребує постійного руху м'язів, аби переміщувати рідину тілом та видаляти всі зайві речовини. Якщо руховий режим порушено, система починає давати збій, який викликає надлишок токсинів у тілі. Регулярне фізичне навантаження, з одного боку, допомагає підтримувати себе у відмінній формі, що вже позитивно впливає на самооцінку, з іншого боку – покращує настрій, з'являються сили досягати поставлених цілей, налагоджувати корисні зв'язки, використовувати можливості. Високий рівень фізичної активності – це одна з найбільш характерних ознак міцного ментального здоров'я, яка змінюючи хімічні процеси у мозку, допомагає відволіктися, знизити тривожність, сконцентруватися на позитиві [5]. Не варто забувати й про те, що бездіяльність підвищує ризик виникнення ожиріння, діабету, остеопорозу, високого кров'яного тиску та низки серцево-судинних захворювань тощо. Поширеність і значний ризик захворювань у здобувачів вищої освіти, пов'язаний із недостатньою фізичною активністю, описується як пандемія [8].

Оптимальна фізична активність, враховуючи її обґрунтований фізіологічний вплив на ментальне здоров'я має вирішальне значення для залучення студентської молоді до фізичного виховання у різних його формах протягом навчального дня та зменшення впливу сидячого способу життя. У цьому аспекті важливо, що зв'язок фізичної активності та фізичної підготовки з когнітивними функціями та здоров'ям мозку, а також з академічною успішністю здобувачів вищої освіти, що доведено низкою наукових розвідок. Відтак, фізична активність є чинником не тільки збереження ментального здоров'я, але й покращенням когнітивного розвитку протягом усього життя. У сукупності результати емпіричних розвідок [7, 10] свідчать про те, що підвищення аеробної підготовленості, отримане від фізичної активності, пов'язане з покращенням цілісності структури та функцій мозку, що є основою ментального здоров'я.

Фахівці стверджують [2], що негативні відчуття, які виникають у воєнній реальності є нормальною реакцією. Втім, якість вищої освіти ототожнюється із якістю підготовки працеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Здоров'я, як державне надбання, вимагає відповідного до себе ставлення зі сторони усіх державних інститутів. Саме тому питання збереження

та покращання здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану вважається одним із найактуальніших.

Не викликає сумніву, що роль фізичного виховання у підготовці висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока. Внесок фізичної культури у вищу освіту має полягати у забезпеченні здобувачів вищої освіти усіма аспектами знань про науково-практичні засади фізичної культури і здорового способу життя, а також в оволодінням системою практичних умінь і навичок, що є запорукою збереження та зміцнення здоров'я, психічного благополуччя й удосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості. Удосконалення людського чинника неможливо без зміцнення здоров'я студентської молоді, їх фізичної підготовленості, без розвитку умінь і готовності підтримати належний стан здоров'я упродовж всього життя. Фізичне виховання у ЗВО традиційно розглядається як «практичний» предмет, який є вкрай важливим для ментального здоров'я та благополуччя [2]. Отож, необхідно докласти зусиль для забезпечення якісного фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що покликано сприяти підвищенню рівня їхньої фізичної активності, фізичного здоров'я й психологічного благополуччя.

Фізичне виховання у ЗВО має окремі структурні ланки, в основі яких стоять як загальнопедагогічні, так і специфічні завдання. Особливу роль у процесі фізичного виховання відіграє самостійний вибір конкретних і визначених для нього форм і засобів навчальних занять, що дозволяють йому забезпечити оптимальний рівень знань, рухових навичок і умінь в широкому спектрі фізичної культури з урахуванням викликів сьогодення.

Нині, в умовах воєнного стану, завдання фізичного виховання у ЗВО полягають у створенні умов для повної реалізації та фізичного та психічного розвитку здобувачів вищої освіти в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Досягнення поставленої у фізичному вихованні мети передбачає вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань.

Визначаємо умови, від яких залежить реалізація визначеної мети фізичного виховання у ЗВО в умовах воєнного стану. Приведемо їхній перелік:

- сформованість у здобувачів вищої освіти стійкого інтересу до занять фізичним вихованням, формування мотиваційного компоненту;
- педагогічне керівництво і контроль з боку викладачів;
- дотримання дидактичних принципів.

Що передбачає:

- надання студентам теоретичних відомостей щодо можливостей фізичного виховання у нормалізації їхнього фізичного та психічного стану;
- формування завдань у досягненні оптимального фізичного та психічного стану;
- навчання здобувачів вищої освіти виконанню фізичних вправ і адекватного їх добору;
- оволодіння методами фізичного виховання та їхніми компонентами (фізичне навантаження, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку тощо);
- навчання здобувачів вищої освіти самоконтролю в оцінюванні фізичного та психічного стану та реакції організму на фізичне навантаження;
- навчання здобувачів вищої освіти у складанні плану індивідуальних занять.

Дидактичними умовами забезпечення ефективності впливу фізичного виховання у нормалізації фізичного та психічного стану здобувачів вищої освіти:

- відображення в завданнях фізичного виховання необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами;
- поєднання різноманітних за способом впливу методів фізичного виховання;
- взаємопов'язане формування усіх компонентів бажання додатково займатись фізичними вправами;
- безперервність педагогічного впливу на фізичний та психічний стан здобувачів вищої освіти.

Результатом практичної реалізації визначеного повинна стати розвиток потреби у здобувачів вищої освіти у збереженні та покращанні свого стану ментального здоров'я. Що передбачає:

- усвідомлення у необхідності в самостійних систематичних заняттях фізичним вихованням;
- вироблення методики самостійних занять, розробки необхідних програм, враховуючи бажання обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контролю задля коригування планів.

В основі реалізації вищеприведеного – самовиховання, шляхом набуття здобувачами вищої освіти знань, а, надалі трансформація накопичених знань у поведінку. Спочатку треба зацікавити на заняттях фізичним вихованням, пояснити, в чому цінність й необхідність таких занять. Тобто, вихідний елемент – забезпеченні зв'язку знань з емоціями та формування переконань у необхідності подбати про психологічний стан, мінімізувати стихійні переживання в умовах воєнного стану. Мотивація до

занять фізичними вправами позиціонується як вагомий чинник впливу на результати психічного стану, а, відтак, ментального здоров'я. Взаємозв'язок між мотивацією та ментальним здоров'ям пояснюється теорією самовизначення [4].

Отримуючи інформацію про зміст, сутність занять, здобувач вищої освіти аналізує її на емоційному та когнітивному рівнях, відбираючи при цьому необхідне для себе, а також задовольняючи в тій чи іншій мірі свою потребу у фізичному вихованні як чинника збереження ментального здоров'я. Організація занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану, зумовлене важливістю і необхідністю проведення організаційних заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Передбачено реалізацію наступного:

1. Визначення арсеналу форм фізичної активності, в ході яких можна вирішувати завдання, що забезпечують досягнення поставленої мети занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану. Для цього визначили певні форми: гігієнічна гімнастика (щоденно 10–30 хвилин), оздоровчі заходи (прогулянки, за гартувальні заходи тощо); активний відпочинок (дихальні вправи, інші вправи за уподобанням), самостійні заняття з використанням ефективних у фізичній рекреації видів вправ.

2. Визначення стану сформованості мотивації до здійснення самостійної фізичної активності в умовах воєнного стану.

3. Використання природних (вода, сонце, повітря) та гігієнічних чинників (гігієна роботи і відпочинку, харчування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок). Слід звертати увагу здобувачів вищої освіти на необхідність систематично виконувати гігієнічні вимоги.

Відтак, з урахуванням наведеного, визначаймо, що організація фізичного виховання у ЗВО у забезпеченні впливу на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, передбачає формування знань у питаннях фізичної активності, яке пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні ментального здоров'я, шляхом забезпечення належного рівня фізичного виховання. У цьому аспекті дистанційне навчання має низку переваг, надаючи здобувачам вищої освіти багатий мультимедійний контент, доступний у будь-який час і в будь-якому місці.

Висновки. Фізичне виховання в умовах воєнного стану може бути важливим фактором, що сприяє ментальному здоров'ю здобувачів вищої освіти. Нині висуваються специфічні вимоги до освітнього процесу фізичного виховання задля збереження здоров'я здобувачів вищої освіти вищої школи. Стрімке поширення пандемії Covid-19, а згодом впровадження воєнного стану зумовило нові виклики та потребу у оволодінні новими вміннями і навичками, формувати компетентності у здобувачів вищої освіти у форматі дистанційного чи змішаного навчання.

Дійовим механізмом збереження і зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану – є створення належних педагогічних умов реалізації їхнього фізичного виховання у ході навчання з метою поширення кращої освітньої практики. Останні обумовлені необхідністю забезпечення повної реалізації їхнього фізичного розвитку в ході навчального процесу, як чинника регулювання психічного стану. Організація занять фізичним вихованням в умовах воєнного стану, зумовлене важливістю і необхідністю проведення заходів для створення найбільш сприятливих умов покращання ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Це забезпечується шляхом нівелювання впливу стихійних переживань в умовах воєнного стану задля протидії викликам, які неминуче трапляються з огляду на ситуацію війни.

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

Список використаних джерел

1. Конова Л. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. Вип. 6. С. 80–83.
2. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Іноватика у вихованні*. 2022. Вип. 16. с. 132–140.
3. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*. 2008. № 45(1). p. 69–85. URL: https://doi.org/10.1300/J013v45n01_05
4. Biddle S.J.H., Fox K.R., Boucher S.H. *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge. 2000.
5. Crone D., Heaney L., Owens C. *Physical Activity and Mental*. London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2013.
6. Educating the Student Body: *Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: The National Academies Press. 2013. URL: <https://doi.org/10.17226/18314>
7. Fontaine K. R. Physical Activity Improves Mental Health. *Phys Sportsmed*. 2015. 28(10). P. 83–84. URL: <https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256>
8. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. 2010. № 9. p. 492–499. URL: <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
9. Zhong W., Zhang G. Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>

10. Zahrt O. H., Crum A. J. Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports*. 2020. p. 101027. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101027>

References

1. Konova L. Psykholohichna korektsiia poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2012. Vyp. 6. S. 80–83.
2. Stadnyk V. V. Pedahohichni osnovy psykholohichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. *Innovatyka u vykhovanni*. 2022. Vyp. 16. s. 132-140. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>
3. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*. 2008. № 45(1). P. 69-85. URL: https://doi.org/10.1300/J013v45n01_05.
4. Biddle S.J.H., Fox K.R., Boucher S.H. Physical activity and psychological well-being. London: Routledge. 2000.
5. Crone D., Heaney L., Owens C. *Physical Activity and Mental*. London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2013.
6. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: The National Academies Press. 2013. URL: <https://doi.org/10.17226/18314>
7. Fontaine K. R. Physical Activity Improves Mental Health. *Phys Sportsmed*. 2015. 28(10). P. 83-84. URL: <https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256>
8. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. 2010. № 9. P. 492-499. URL: <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
9. Zhong W., Zhang G. Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>
10. Zahrt O. H., Crum A. J. Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports*. 2020. P. 101027. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101027>