

9. Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2005). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
10. Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports motivation survey and physical activity students of sport education teacher training and education faculty fkip muhammadiyah university surakarta. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
11. Öz, N. D., & Üstün, F. (2022). Investigation of the relationship between university students' mobile gaming motivations and loneliness levels. *Physical Education of Students*, 26(4), 196–206. <https://doi.org/110.15561/20755279.2022.0405>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).35
УДК 378.091.3-048.34:796]:355.01

Церковна О.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

Філенко Л. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пасько В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Помещикова І.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пащенко Н.О.,
старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

З початком бойових дій освітній процес зазнав значних змін. З метою пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти нами було досліджено зміни стану здоров'я, способу життя, появу симптомів стресу з початком воєнних дій. Стрес, викликаний військовими діями, разом із збільшенням часу, що проводився за комп'ютером і низькою руховою активністю, спричинили погіршення здоров'я у 39% опитаних студентів.

Визначено найактуальніші теми для студентів в умовах воєнного часу, навчальний курс доповнено матеріалом з актуальних для студентів тем. Створено та запропоновано студентам методичні рекомендації щодо зняття стресу та виходу зі стресового стану. У пошуках нових шляхів залучення студентів до фізичної активності запропоновано взяти участь у масових спортивно-патріотичних заходах.

Зміна програми курсу та впровадження нових тем та форм у навчальний процес показали свою ефективність та отримали позитивну оцінку серед студентів.

Ключові слова. Фізичне виховання, воєнний час, студенти, стрес, оптимізація.

Olena Tserkovna, Ludmila Filenko, Vladlena Pasko, Irina Pomeshchikova, Natalya Pashchenko Search for ways of optimizing the educational process of physical education in a technical university in the conditions of wartime. The need to adapt the physical education course for distance learning on the Moodle platform arose with the introduction of martial law. Statement of the problem, the significance of scientific and practical problems. Students and teachers found themselves in difficult conditions. It is necessary to organize the educational process among students with maximum accessibility to learning and practicality in wartime. Target. Find a way to optimize the process of physical education in a technical university in wartime. The optimization of this process was carried out using the methods of analysis of literary sources, questionnaires and methods of mathematical statistics. Results. The study was conducted among students with the aim of studying changes in health status, lifestyle, identifying symptoms of stress with the outbreak of hostilities. The stress caused by military operations, together with the increase in time spent at the computer and low physical activity, led to a deterioration in health in 39% of the students surveyed. The most relevant topics in modern conditions have been identified and the training course has been supplemented by them: "Providing first aid for various types of injuries and wounds", "Rules for survival in a military conflict zone", "Helping the psyche in a new reality". Developed and offered to students methodological recommendations for stress relief and exit from a stressful state. In search of new ways to attract students to physical activity, they were invited to participate in mass sports and patriotic events of various levels. Conclusions. Changes in the course program, the introduction of new themes and forms into the educational process have shown their effectiveness and received a positive assessment from the students.

Keywords. Physical education, students, wartime stress, optimization.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Початок військових дій та запровадження воєнного стану в Україні, внесли зміни до всіх сфер життя, у тому числі до організації освітнього процесу у закладах вищої освіти. Студенти та викладачі опинилися у непростих життєвих умовах: хтось у зоні бойових дій, хтось у зоні

окупації, хтось був змушений покинути місто та країну. Виникла потреба організувати навчальний процес таким чином, щоб забезпечити максимальну доступність навчання та корисність курсу у воєнний час для всіх студентів.

Харківський національний університет радіоелектроніки (далі - ХНУРЕ) опинився у зоні бойових дій, керівництвом міста та у закладах вищої освіти для забезпечення безпеки студентів та викладачів, було прийнято рішення про переведення навчального процесу у дистанційну форму.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з основних завдань вищої освіти є підготовка гармонійних, висококваліфікованих фахівців, здатних до інтеграції у світове співтовариство, що володіють не лише глибокими професійними знаннями у вибраній спеціалізації, а й високими фізичними здібностями, працездатністю, всебічною фізичною підготовкою, вмінням зберігати, підтримувати та зміцнювати здоров'я використовуючи знання, отримані в процесі навчання [6,10].

Важливою основою економічного, військового розвитку країни є людські ресурси. Фізична культура та спорт забезпечують здоров'я нації та сприяють зміцненню національної безпеки держави.

Останнім часом виникла потреба оптимізації процесу фізичного виховання [4,5], пошуку нових підходів для підвищення стресостійкості, працездатності, освоєння методів самодопомоги.

Ціль. Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у технічному закладі вищої освіти в умовах воєнного часу. **Методи:** аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості як здатності цілеспрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури та спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності; як спосіб фізичного самовдосконалення та самовиховання через регулярні заняття фізичними вправами та спортом.

Введений військовий стан наклав певні обмеження на повноцінне проведення освітнього процесу у вищих навчальних закладах. З початком військових дій навчання студентів повністю перейшло у дистанційний формат на інформаційно-освітню платформу СДН Moodle. Підходи до розробки окремих курсів у системі Moodle широко відображені в педагогічній літературі [3,9], і так само були випробувані нами раніше під час пандемії Covid-19 [7].

Освітній процес з фізичного виховання у технічному закладі вищої освіти має свою специфіку - необхідно поєднувати теоретичну складову та освоєння практичних навичок. У зв'язку з цим нами розроблено дистанційний курс «Фізичне виховання та спорт», що враховує цю особливість. Курс включає 16 занять. Кожне заняття складається з інформаційного, практичного та контрольного блоків. Інформаційний блок містить лекційний матеріал, представлений у вигляді презентацій.

Практичний блок містить опис практичних завдань і посилання на практичні завдання у відеоформаті. Контрольний блок складається з тестових питань до лекційного матеріалу, практичних нормативів та завдань. На виконання тестових питань приділяється обмежена кількість часу. Після проходження тестування оцінка виставляється в автоматичному режимі. Практичні нормативи викладач оцінює в ручному режимі, вносить письмові зауваження, дає пояснення та коментарі в інтерактивному вигляді. Усі отримані бали автоматично підсумовуються. Розроблений курс завантажено на платформу Moodle, групові щоденні консультації проходять у Google meet, додаткові персональні консультації здійснюються через електронну пошту.

Мал.1. Приклади робочих вікон із компонентами дистанційного курсу



У зв'язку з початком воєнних дій у країні, та у Харкові зокрема, виникла реальна загроза життю та здоров'ю студентів.

Переживання травматичних подій, викликаних воєнними діями, дуже впливає на психологічний стан учасників цих подій [2,9].

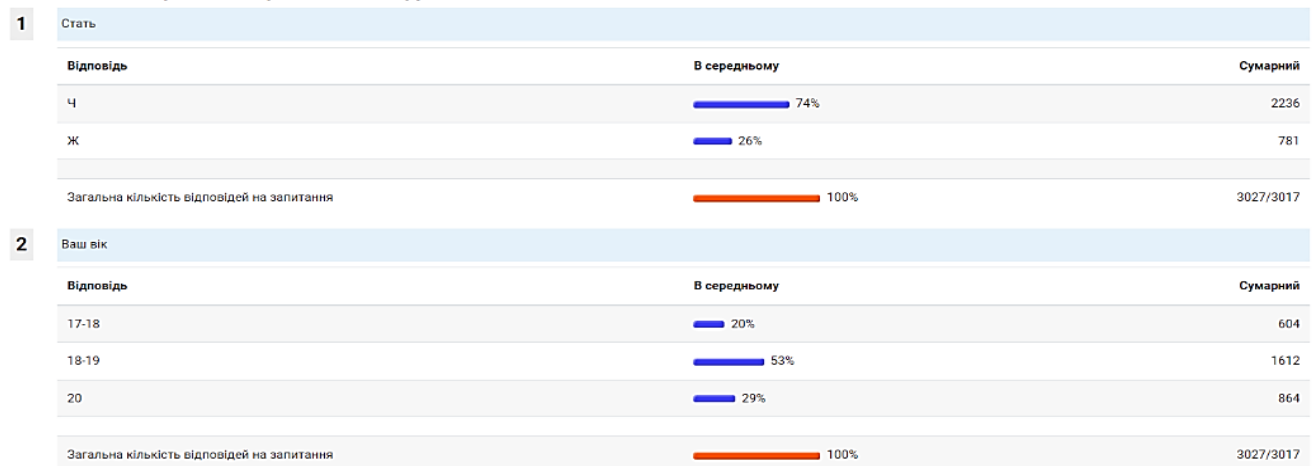
З метою пошуку шляхів оптимізації навчального процесу проведено дослідження у формі опитувань. Перше опитування включало відомості про самооцінку стану здоров'я, фізичного стану студентів у цілому та динаміки зміни цих показників з моменту початку активних військових дій. Також включалися питання про розподіл часу для роботи з персональним комп'ютером (далі – ПК) та для зайняття руховою активністю, знання про симптоми стресу та використання методів профілактики у стресових ситуаціях. Інше опитування включало вибір найбільш затребуваних для студентів тем в умовах військового часу.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження нами проведено анкетування 3017 студентів 1-3 курсів усіх факультетів ХНУРЕ, серед яких 2236 (74%) юнаків та 781 (26%) дівчат (Мал.2), середній вік яких склав 19,4 року. Опитування проводилося у системі дистанційного навчання Moodle. Розроблена для даного дослідження анкета, складалася з

14 питань, скомпонованих за кількома блоками: загальні питання; питання, пов'язані з оцінкою здоров'я та фізичного стану та їх динаміка з початком активних бойових дій; питання про знання та застосування методів профілактики стресу; питання про розподіл часу на рухову активність та роботу за комп'ютером. Статистична обробка результатів дослідження проводилася за допомогою функціоналу СДО Moodle та MS Excel.

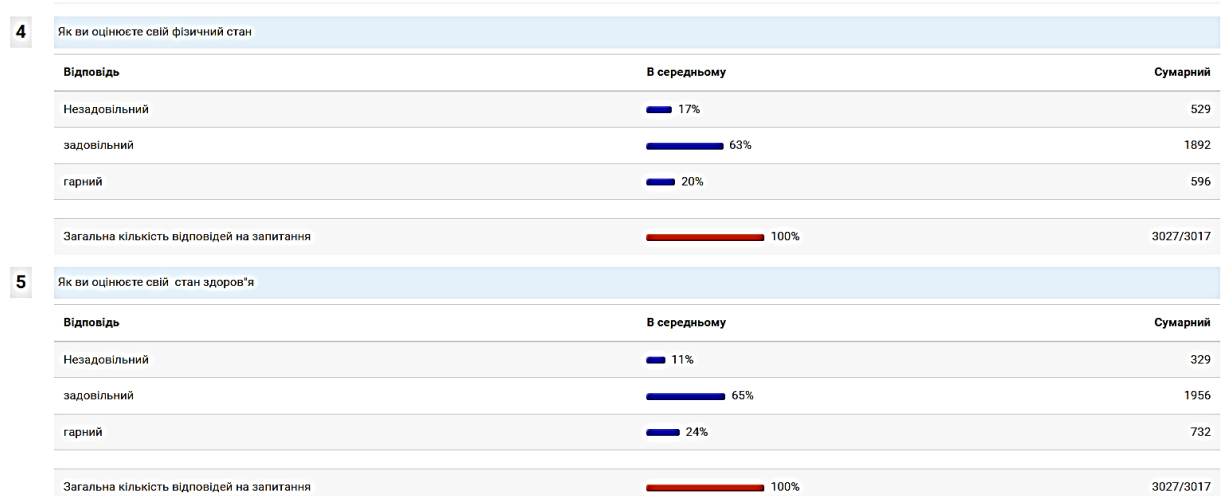
Переглянути усі відповіді. Усі учасники. Переглянути порядок за замовчуванням. Відповіді: 3017

Загальне опитування студентів 1-3 курсів



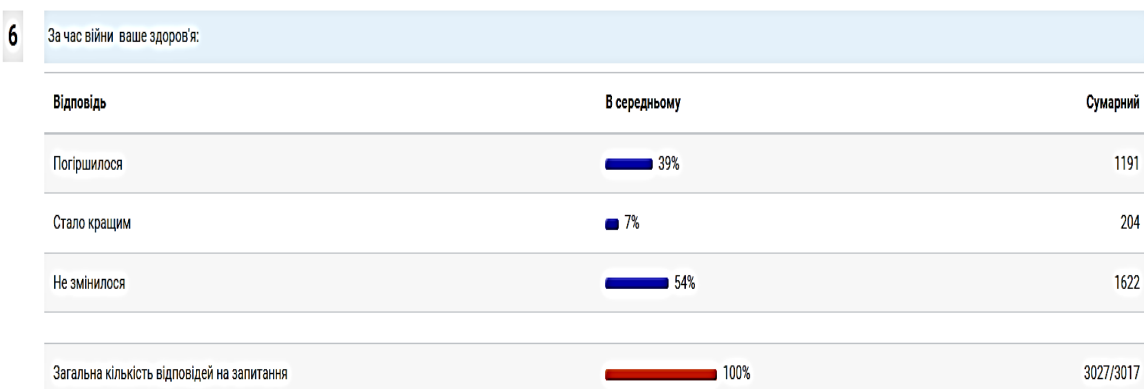
Мал. 2. Кількісний та віковий склад учасників опитування.

З метою вивчення впливу умов життя у новій реальності на самопочуття, спосіб життя та здоров'я студентів, їм було запропоновано оцінити свій фізичний стан та стан свого здоров'я. За результатами опитування 17% студентів оцінили свій фізичний стан як незадовільний та 11% студентів оцінили стан свого здоров'я як незадовільний. 63% та 65%, відповідно, опитаних вважають свій фізичний стан та стан свого здоров'я задовільним. І, відповідно, 20% і 24% оцінюють свій фізичний стан та своє здоров'я як «добре» (Мал.3)



Мал.3. Оцінка фізичного стану та стану здоров'я

Під час дослідження динаміку зміни стану здоров'я за період війни 39% відзначили погіршення свого стану здоров'я, 7% відзначили покращення та 54% студентів не помітили зміни у стані свого здоров'я.

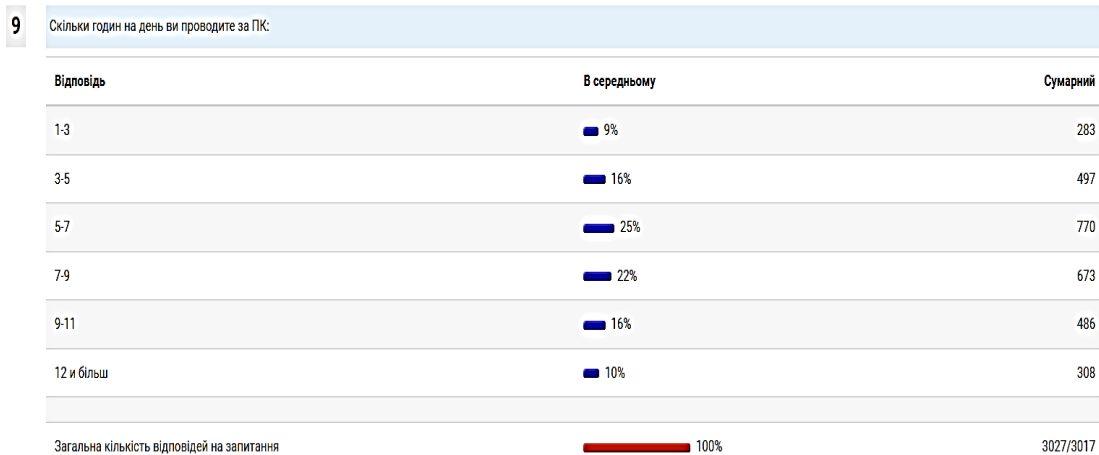


Мал.4. Оцінка зміни рівня здоров'я під час війни

Для оцінки способу життя студентів нами досліджено:

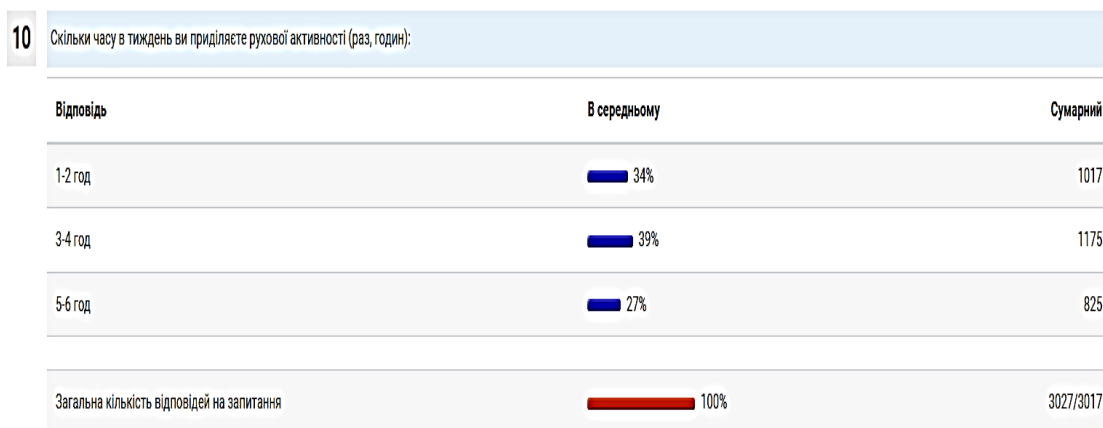
- ✓ кількість часу для роботи за ПК;
- ✓ кількість часу, що відводиться на рухову активність під час воєнних дій.

Оцінюючи кількість часу, який студенти проводять за комп'ютером на день, було отримано такі результати: 48% студентів проводять за ПК більше 7 годин на день. Цю категорію студентів можна кваліфікувати як «студенти, які мають сидячий (пасивний) спосіб життя». Ця категорія студентів знаходиться у зоні великого ризику розвитку серйозних захворювань.



Мал.5. Кількість часу, що проводиться за ПК

При цьому 34% мають 1-2 години рухової активності на тиждень, що відповідає низькій фізичній активності (згідно з рекомендаціями Всесвітньої Організації Охорони здоров'я має бути не менше 150 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності протягом тижня).



Мал.6. Відведення часу для рухової активності на тиждень

Також, проведено опитування студентів про наявність симптомів стресу (Таблиця 1).

Таблиця 1.

N	Питання	Постійно	Іноді	Ні
1	Чи відчуваєте ви стомлення, %	33	57	10
2	Чи відчуваєте занепокоєння, %	26	50	24
3	Чи маєте порушення сну, %	25	45	30

За результатами опитування встановлено: серед студентів постійно відчувають стомлення - 33%, почуття занепокоєння - 26%, порушення сну - 25%. Іноді відчувають стомлення - 57%, почуття занепокоєння - 50%, порушення сну - 45%. Втоми не відчувають лише 10%, не відчувають занепокоєння - 24% і не мають порушень зі сном - 30%.

На запитання: Чи знаєте ви методи профілактики стресу, позитивно відповіли 84%, не знають - 16%. При цьому лише 16% опитаних студентів часто використовують ці методи для зняття стресу, 62% - іноді, 21% - взагалі не використовують.

На основі даних проведеного опитування 39% студентів вважають, що їх стан здоров'я погіршився, 34% мають рівень рухової активності нижче за мінімальний, 48% ведуть сидячий (пасивний) спосіб життя, при цьому як мінімум 25% студентів постійно мають хоча б 1 із симптомів стресу.

У зв'язку з початком військових дій у країні виникла необхідність перемістити фокус уваги з академічних (класичних) тем предмета фізичне виховання на прикладні теми з виживання в умовах війни, підтримання психічного здоров'я студентів, надання першої невідкладної допомоги при отриманні різних видів травм та поранень. З метою інформаційної допомоги студентам в адаптації до існуючої реальності нами розроблено та запропоновано 16 тем, розподілених на 4 блоки. Студентам пропонувалося визначити теми, які найактуальніші для них тепер.

Перелік тем:

1. Загальні теми включають лекції:
 - 1.1 Історія спорту. Олімпійські ігри. Досягнення українських спортсменів.
 - 1.2 Рухові якості. Методи спортивного тренування.
 - 1.3 Фізіологія спорту. Адаптація. Працездатність. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей
 - 1.4 Розвиток рухових якостей в процесі самостійних занять.
2. Блок прикладних лекцій:
 - 2.1 Комплекси вправ для зняття напруги на робочому місці.
 - 2.2 Профілактика стомленості зору.
 - 3.3 Профілактика захворювань хребта та суглобів.
 - 4.4 Шкідливі звички. Вплив на організм. Шляхи виходу.
3. Блок тем, що стосується екстремальних умов життя включає:

3.1 Перша допомога при різних травмах, кровотечах, ранах, переломах. Основи надання невідкладної долікарської допомоги.

- 3.2 Основи надання невідкладної долікарської допомоги у зв'язку вогнепальними пораненнями, дії під час завалів.
- 3.3 Вживання в екстремальних умовах.
- 3.4 Як вижити, коли навколо збройний конфлікт.
 4. Блок лекцій про стрес та психологічну стійкість:
 - 4.1 Стрес. Фізіологія стресу.
 - 4.2 Допомога під час панічних атак.
 - 4.3 Підтримка психічного здоров'я.
 - 4.4 Допомога психіці у новій реальності.

У ході проведення опитування щодо визначення найбільш актуальних розділів та запропонованих тем взяло участь 3519 студентів 1-3 курсів ХНУРЕ.

з 4х запропонованих розділів, який ви вважаєте найважливішим											
					Середній клас	№					
					1	2	3	4	5		
1. Темы загальної тематики											2.8
2. Прикладні теми до ФВ											3.0
3. Екстремальні умови.											3.8
4. Стресс. Психологічна стійкість.											4.0
Відповіді	1	2	3	4	5	Сумарний					
1. Темы загальної тематики	666 (19%)	822 (23%)	994 (28%)	642 (18%)	395 (11%)	3519					
2. Прикладні теми до ФВ	429 (12%)	729 (21%)	1190 (34%)	735 (21%)	436 (12%)	3519					
3. Екстремальні умови.	255 (7%)	320 (9%)	673 (19%)	1050 (30%)	1221 (35%)	3519					
4. Стресс. Психологічна стійкість.	284 (8%)	280 (8%)	437 (12%)	834 (24%)	1684 (48%)	3519					

Мал.7.Результати опитування для визначення найбільш актуальних тем

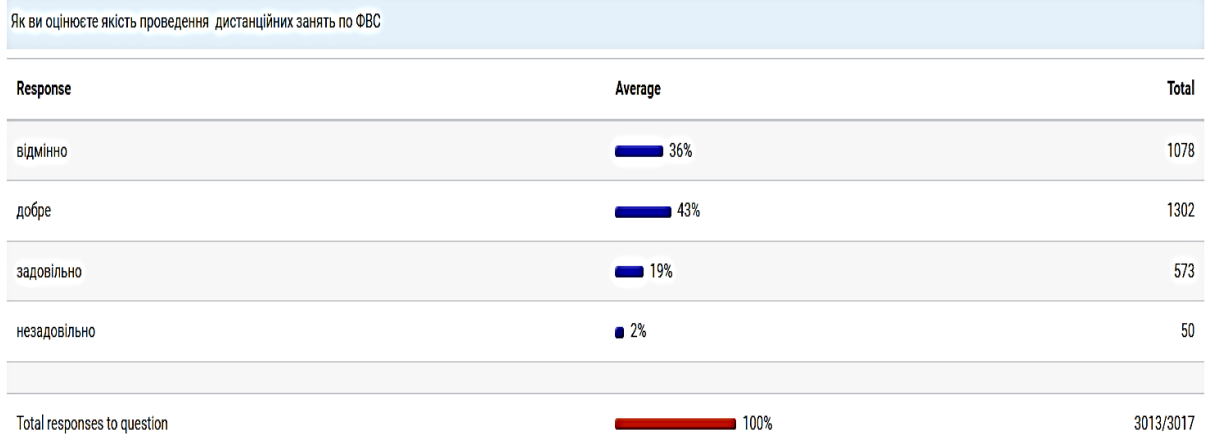
За результатами опитування виявлено найбільш необхідні розділи. Блок тем про стрес та психологічну стійкість виявилися найбільш пріоритетними для студентів зараз. Так, ці теми мали актуальність серед 72% студентів. Другим за актуальністю став блок тем про екстремальні умови, його відзначили 65% студентів. Прикладні теми опинилися на 3-му місці, їх обрали 33% опитаних студентів та загальні (класичні) теми з фізичного виховання обрали 29% студентів.

З метою формування стійкої мотивації до захисту власного життя та здоров'я, напрацювання навичок надання першої невідкладної допомоги та психологічної підтримки у гострих стресових ситуаціях розроблено лекції на актуальні теми для студентів. У ході підготовки зазначених тем зібрано та структуровано інформацію щодо надання першої медичної допомоги при різних видах травм, вивчено правила виживання в зоні військового конфлікту, створено та запропоновано студентам методичні розробки щодо зняття стресу та виходу зі стресових станів.

У пошуках нових шляхів залучення студентів до фізичної активності їм запропоновано брати участь у масових спортивно-патріотичних заходах всеукраїнського та університетського масштабу: онлайн челендж «ВПЕРЕД ДО ПЕРЕМОГИ» та онлайн флешмоб «ЗАХИСНИКАМ УКРАЇНИ».

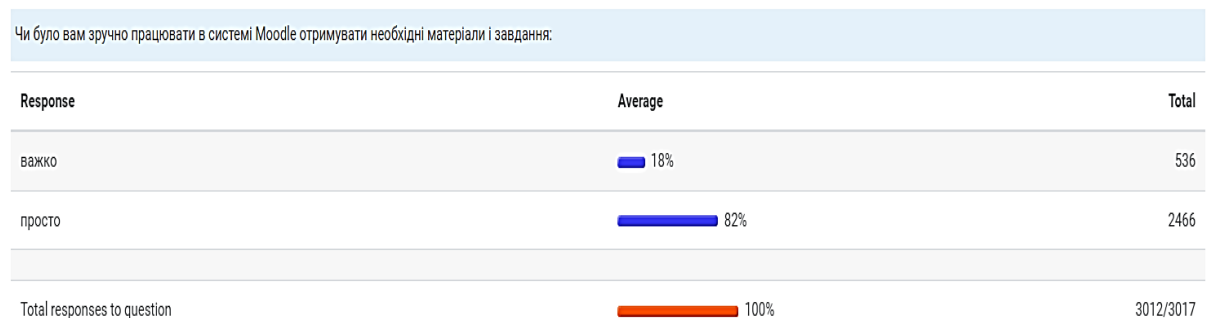
Після закінчення курсу нами проведено повторне опитування студентів з метою оцінити нововведення та зміни програми даного курсу, якість проведення дистанційного курсу з фізичного виховання та зручності роботи в системі MOODLE.

За результатами опитування (Мал.8) отримано такі результати: 79% студентів оцінили якість проведеного курсу добре та відмінно, 19% оцінили задовільно і 2% незадовільно.



Мал.8. Результати повторного опитування щодо оцінки зміни програми

Зручність роботи на платформі MOODLE відзначили 82% опитаних.



Мал. 9. Оцінка роботи на платформі Moodle

Висновки. Проведене дослідження показало, що запровадження воєнного стану країни внесло істотні зміни у навчальний процес. Дистанційна форма навчання є альтернативною формою очного навчання в умовах воєнного часу. Стрес, викликаний військовими діями, разом із збільшенням часу, що проводиться за комп'ютером і низькою руховою активністю, спричинили погіршення здоров'я у 39% опитаних студентів.

Теперішня об'єктивна реальність викликала необхідність доповнити курс фізичного виховання новими актуальними для студентів теоретичними темами та залучити студентів до нових форм фізичної активності спортивно-патріотичної спрямованості.

Змінена програма курсу має позитивну оцінку серед студентів.

Однією з переваг цього дослідження є великий обсяг вибірки серед студентів, які взяли участь у дослідженні. У проведеному дослідженні вивчено широкий спектр показників: спосіб життя студентів, режим рухової активності, симптоми стресу, актуальні теми.

Отримані результати можуть бути використані під час створення програм реалізації психопедагогічних технологій для ефективної навчальної діяльності студентів в умовах воєнного часу, перегляду та оптимізації форм та методів навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень: вивчення досвіду зарубіжних колег та впровадження у практику навчального процесу засобів та методів зняття посттравматичних симптомів стресу з метою підвищення стресостійкості студентів загалом та зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я.

Література

- Дзюба, В.П. (2022). Реалізація національно-патріотичного виховання у закладах в умовах воєнного стану. Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні» (м. Одеса, 3 травня – 13 червня 2022 року), (с. 132–136). Одеса : Видавничий дім «Гельветика».
- Жуматій, Т.А. (2022). Переживання травматичної події: від захисних ілюзій до розширення концепцій. International training and scientific conference «In search of truth and humanity in the age of war» (Poland, Leszno, 21-26.08.2022). Leszno.
- Каук, В., Гребенюк, В., Шкіль О., & Водяницький, Д. (2017). Управління компетенціями в MOODLE. Матеріали 9-ої Науково-практичної конференції «Інноваційні комп'ютерні технології у вищій школі» (Львів, 21–23 листопада, 2017 року), (с. 56–61). Львів : Видавництво Наукового товариства ім. Шевченка
- Миронюк, І., Слабкий, Г. та Білак-Лук'ячук, В. (2022). Виклики для системи громадського здоров'я на регіональному рівні в умовах війни в Україні. Матеріали міжнародної конференції XVI. «Виклики для системи громадського здоров'я на регіональному рівні в умовах стану війни в Україні» (Дніпро, 2022), (с. 358-363). Дніпро : «Рубіжник здоров'я»
- Счастливец, В.І., & Рожченко, В.М. (2022). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації «Освітній процес в умовах підвищення кваліфікації» (Одеса, 3 травня – 13 червня, 2022 року). (с. 420–422). Одеса : Видавничий дім «Гельветика».
- Церковна, О.В., Осіпов, В.М., & Коновалов, Д.О. (2020). Дослідження самооцінки стану здоров'я і мотиваційних

пріоритетів студентів першого року навчання. «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини»: збірник наукових праць. (с. 179–182). Харків: ХДАФК.

7. Церковна, О.В., Єгорова, О.В., & Строкач, С.Г. (2020). Реалізація дистанційного навчання на платформі Moodle з дисципліни «фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс], (с. 88–93). Харків: ХДАФК.

8. Roberts, B., & Fuhr, D.C. (2019) Scaling up mental health interventions in conflict zones. *The Lancet Public Health*, 4(10), e489–e490. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30179-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30179-3)

9. Rice, W.H. (2008). Moodle 1.9 E-Learning Course Development: A complete guide to successful learning using Moodle 1.9. Packt Publishing Ltd.

10. Tserkovnaya, E., Osipov, V., Filenko, L., & Pasko, V. (2017). Dynamics of changes in the structure and morbidity level of technical college students. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(58), 72–75.

11. World Health Organization. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey. Geneva: World Health Organization; 2020.

Reference

1. Dzjuba, V.P. (2022). Realizacija nacional'no-patriotynogo vyhovannja u zakladah v umovah voynennogo stanu [Implementation of national-patriotic education in institutions under martial law]. *Materialy vseukrai'ns'kogo naukovo-pedagogichnogo pidvyshhennja kvalifikacij "Osvitnij proces v umovah voynennogo stanu v Ukraїni" – Materials of the all-Ukrainian scientific and pedagogical advanced training "Educational process under martial law in Ukraine" (Odesa, May 3 - June 13, 2022)*, (pp. 132-136). Odesa: Helvetica Publishing House [in Ukrainian].

2. Zhumatij, T.A. (2022). Perezhyvannja travmatychnoi' podii': vid zahysnyh iluzij do rozshyrennja koncepcij [Experiencing a traumatic event: from protective illusions to expanding concepts]. *International training and scientific conference "In search of truth and humanity in the age of war" (Poland, Leszno, 21-26.08.2022)*. Leszno. [in Ukrainian].

3. Kauk, V., Grebenjuk, V., Shkil' O., & Vodjanyckyj, D. (2017). Upravlinnja kompetencijamy v MOODLE [Competency management in MOODLE]. *Materialy 9-oї Naukovo-praktychnoi' konferencii "Innovacijni komp'juterni tehnologii" u vyshnij shkoli" – Materials of the 9th Scientific and Practical Conference "Innovative Computer Technologies in Higher Education" (Lviv, November 21-23, 2017)*, (pp. 56-61). Lviv: Shevchenko Scientific Society Publishing House [in Ukrainian].

4. Myronjuk, I., Slabkyj, G. ta Bilak-Luk'janchuk, V. (2022). Vyklyky dlja systemy gromads'kogo zdorov'ja na regional'nomu rivni v umovah vijny v Ukraїni [Challenges for the public health system at the regional level in the context of war in Ukraine]. *Materialy mizhnarodnoi' konferencii XVI "Vykyky dlja systemy gromads'kogo zdorov'ja na regional'nomu rivni v umovah stanu vijny v Ukraїni" – Materials of the international conference XVI "Challenges for the public health system at the regional level in the context of the state of war in Ukraine" (Dnipro, 2022)*, (pp. 358-363). Dnipro: "Rubizhnyk Zdorovya" [in Ukrainian].

5. Schastlyvec', V.I., & Rozhechenko, V.M. (2022). Fyzyczne vyhovannja zdobuvachiv vyshhoi' osvity v umovah voynennogo stanu [Physical education of higher education students under martial law]. *Vseukrai'ns'ke naukovo-pedagogicne pidvyshhennja kvalifikacij "Osvitnij proces v umovah pidvyshhennja kvalifikacij" – All-Ukrainian scientific and pedagogical advanced training "Educational process in the conditions of advanced training" (Odesa, May 3 - June 13, 2022)* (pp. 420-422). Odesa: Publishing house "Helvetica" [in Ukrainian].

6. Tserkovna, O.V., Osipov, V.M., & Konovalov, D.O. (2020). Doslidzhennja samoocinky stanu zdorov'ja i motyvacijnyh pryorytetiv studentiv pershogo roku navchannja [Study of self-assessment of health and motivational priorities of first-year students]. *"Suchasni tendencii' sprjamovani na zberezhennja zdorov'ja ljudyny": zbirnyk naukovykh prac' – "Modern trends aimed at preserving human health": a collection of scientific papers* (pp. 179-182). Kharkiv: KHDAFK [in Ukrainian].

7. Tserkovna, O.V., Jegorova, O.V., & Strokach, S.G. (2020). Realizacija dystancijnogo navchannja na platformi Moodle z dyscypliny "fyzyczne vyhovannja" v zakladi vyshhoi' osvity tehničnogo profilju [Implementation of distance learning on the Moodle platform in the discipline "physical education" in a technical higher education institution.]. *"Naukovo-metodyčni osnovy vykorystannja informacijnyh tehnologij v galuzi fizychnoi' kul'tury i sportu": zbirnyk naukovykh prac' [Elektronnyj resurs] – "Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports": a collection of scientific papers [Electronic resource]*, (pp. 88-93). Kharkiv: KHDAFK [in Ukrainian].

8. Roberts, B., & Fuhr, D.C. (2019) Scaling up mental health interventions in conflict zones. *The Lancet Public Health*, 4(10), e489–e490. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30179-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30179-3)

9. Rice, W.H. (2008). Moodle 1.9 E-Learning Course Development: A complete guide to successful learning using Moodle 1.9. Packt Publishing Ltd.

10. Tserkovnaya, E., Osipov, V., Filenko, L., & Pasko, V. (2017). Dynamics of changes in the structure and morbidity level of technical college students. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(58), 72–75.

11. World Health Organization. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey. Geneva: World Health Organization; 2020.