

the conditions of ordinary human life». UNESCO Director General Federico Mayor also spoke about the need to «preserve the educational, cultural and ethical values of sport» at the opening of the II International Conference of Ministers and Managers Responsible for Physical Education in Sports. «If sport has meaning,» emphasized Federico Mayor, «it lies in the humane nature of sport and its contribution to the affirmation of humanism.»[3]

As such, the theoretical and practical activity of Pierre de Coubertin throughout his life was aimed at the development and practical implementation of pedagogical ideas. These ideas had a pronounced humanistic orientation, aimed at the improvement of man, human relations and society as a whole.

LITERATURE

1. Pierre de Coubertin, *Olympism: selected writings*, edited by Norbert Muller, 234p, Lausanne, IOC, 2000
2. John J Macaloon, *This Great Symbol. Pierre de Coubertin and the Origins of the Modern Olympic Games*, Univ. of Chicago Press, 1981, 186p, New Edition: Routledge 2007
3. *International Journal of the History of Sport*, Volume 23? 267p, Issue 3 & 4 2006 - *This Great Symbol: Pierre de Coubertin and the Origins of the Modern Olympic Games*
4. Michael Llewellyn Smith. *Olympics in Athens 1896: The Invention of the Modern Olympic Games*, 387p, Profile Books Ltd, London: 2004

Петро ПЕТРИЦА

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
Petrytsa@tntu.edu.ua*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Здоровий спосіб життя для студентів закладу вищої освіти стає дедалі важливішим у сучасному світі, але він також стикається з численними викликами, такі як сидячий спосіб життя, стрес та психологічне благополуччя, неправильне харчування, недостатня фізична активність, недостатній сон. Ці виклики підкреслюють важливість того, щоб студенти були особливо уважними до свого здоров'я та вживали заходи для збереження здорового способу життя. Активна участь у фізичних вправах, здоровому харчуванні, стратегіях зняття стресу та підтримка психічного

благополуччя можуть допомогти студентам зберегти своє здоров'я та досягти успіху у навчанні [2, 3, 6].

Сьогодні, здоровий спосіб життя є особливо актуальним у контексті глобальних змін та викликів: зміни клімату, економічні нестабільності, глобальна пандемія та повномасштабне вторгнення. Сучасні студенти стикаються з унікальними викликами, які можуть впливати на їхнє здоров'я та благополуччя. Відповідно, розгляд аспектів здорового способу життя серед студентів стає не лише актуальним, але й невідкладним завданням для академічної та наукової спільноти. Пропагування здорового способу життя серед студентів може допомогти зменшити вплив факторів ризику та покращити загальний рівень фізичного та психічного здоров'я в громадськості. Таким чином, обговорення цієї теми не лише допомагає зрозуміти важливість здорового способу життя, але й стимулює до дій та впровадження практичних заходів для його забезпечення у студентському середовищі [4, 5, 6].

Аналіз літератури [1, 8, 9, 12] дозволяє нам зрозуміти важливість практичних заходів щодо забезпечення здорового способу життя, а саме регулярних тренувань або фізичних вправ, організація інформаційних семінарів та лекцій про здорове харчування та фізичну активність, створення доступних місць для рекреації та спортивних занять на свіжому повітрі, сприяння психологічній підтримці та консультуванню студентів, забезпечення доступу до медичних послуг та ресурсів для підтримки фізичного та психічного здоров'я, створення сприятливого та безпечного середовища для життя та навчання, впровадження програм психологічної підтримки та психологічних тренувань, організація соціальних заходів.

Важливу роль у забезпеченні здорового способу життя має системи стимулювання та мотивації для стимулювання активного способу життя, залучення студентів до спортивних та фітнес-програм, сприяння здоровому харчуванню, проведення кампаній з популяризації здорового способу життя через соціальні медіа та інші комунікаційні канали, організація спеціальних заходів та фестивалів, присвячених здоровому життю та фізичній активності, підтримка студентських ініціатив щодо створення здорових спільнот та підтримки здорового способу життя, сприяння розвитку самосвідомості та самообслуговування у студентів, щоб вони були відповідальними за своє власне здоров'я та добробут [10, 11].

Особливе значення у веденні здорового способу життя студента сьогодення відіграє - війна. Війна надає особливий контекст та виклики для здорового способу життя студентів у вищих навчальних закладах. Умови війни ставлять перед студентами та університетськими спільнотами

унікальні виклики, але здоровий спосіб життя, підтримка та спільна робота можуть допомогти забезпечити їхнє благополуччя та виживання в цей непростий час. *Безпека та здоров'я* в умовах конфлікту студенти можуть стикатися зі стресом, тривогою та навіть небезпекою для свого фізичного здоров'я та безпеки. Забезпечення безпеки студентів у навчальному середовищі та поза ним стає найважливішим пріоритетом [7, 8, 9]. *Доступ до медичної допомоги* в умовах війни може бути ускладнений доступ до медичних послуг та лікарської допомоги. Важливо забезпечити студентам доступ до необхідної медичної допомоги та ресурсів для збереження їхнього здоров'я та благополуччя. Студенти можуть переживати стрес, тривогу та травматичні події у зв'язку з військовим конфліктом. Надання *психологічної підтримки* та консультацій є важливим для збереження їхнього психічного здоров'я та допомоги у подоланні з емоційними труднощами [5, 8, 12].

Отже, умови війни ставлять перед студентами та університетськими спільнотами унікальні виклики, але здоровий спосіб життя, підтримка та спільна робота можуть допомогти забезпечити їхнє благополуччя та виживання в цей непростий час.

Ведення здорового способу життя є ключовим елементом для забезпечення фізичного та психічного благополуччя студентів у вищих навчальних закладах. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відпочинок і стрес-менеджмент є основними складовими здорового способу життя, які можуть покращити якість життя студентів і підвищити їхню академічну продуктивність та відволікти увагу від непростих подій сьогодення. Здоровий спосіб життя також має додаткові переваги, такі як підвищена енергія, покращений настрій і знижене ризик розвитку різних хвороб. Тому важливо, приділяти належну увагу здоровому способу життя студентської молоді закладу вищої освіти і надавали необхідні ресурси та підтримку для досягнення цієї мети.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даниленко Н. В., Батир Р. ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. Міжнародні науковий журнал «Грааль науки». № 4 (травень 2021). С. 502–510.
2. Палічук ю. І. Збереження та покращення здоров'я студентської молоді. *Nauka i innowacja* – 2014: Materiały X międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (07-15 березня 2014 р.). Перемишль, 2014. С. 68–71.
3. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навч закладів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорт. 2014. № 11. С. 44–48

4. Приймак Г. ю. Дефініційний аналіз поняття «здоровий спосіб життя». Науковий вісник ужгородського університету. серія: «Педагогіка.Соціальна робота». 2018 рік. Вип. 1 (42). С. 195–198.
5. Karakulak, A., Tepe, B., Dimitrova, R. et al. Trust in government moderates the association between fear of COVID-19 as well as empathic concern and preventive behaviour. *Commun Psychol* 1, 43 (2023). (Scopus/WoS) <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00046-5>
6. Jovanović, V., Rudnev, M., Abdelrahman, M., Abdul Kadir, N. B.'y., Adebayo, D. F., Akaliyski, P., Alaseel, R., Alkamali, Y. A., Alonso Palacio, L. M., Amin, A., Andres, A., Ansari-Moghaddam, A., Aruta, J. J. B., Avanesyan, H. M., Ayub, N., BacikovaSleskova, M., Baikanova, R., Bakkar, B., Bartoluci, S., Benitez, D., Bodnar, I., Bolatov, A., Borchet, J., Bosnar, K., BrochePérez, Y., Buzea, C., Cassibba, R., del Pilar Grazioso, M., Dhakal, S., Dimitrova, R., Dominguez, A., Duong, C. D., Dutra Thome, L., Estavela, A. J., Fayankinnu, E. A., Ferenczi, N., Fernández-Morales, R., Friehs, M.-T., Gaete, J., Gharz Edine, W., Gindi, S., Giordani, R. C. F., Gjoneska, B., Godoy, J. C., Hancheva, C. D., Hapunda, G., Hihara, S., Islam, M. S., Janovská, A., Javakhishvili, N., Kabir, R. S., Kabunga, A., Karakulak, A., Karl, J. A., Katović, D., Kauyzbay, Z., Kaźmierczak, M., Khanna, R., Khosla, M., Kisaakye, P., Klicperova-Baker, M., Kokera, R., Kozina, A., Krauss, S. E., Landabur, R., Lefringhausen, K., Lewandowska-Walter, A., Liang, Y.-H., Lizarzaburu-Aguinaga, D., López Steinmetz, L. C., Makashvili, A., Malik, S., Manrique-Millones, D., Martín-Carbonell, M., Mattar Yunes, M. A., McGrath, B., Mechili, E. A., Mejía Alvarez, M., Mhizha, S., Michałek-Kwiecień, J., Mishra, S. K., Mohammadi, M., Mohsen, F., Moreta-Herrera, R., Muradyan, M. D., Musso, P., Naterer, A., Nemat, A., Neto, F., Neto, J., Okati-Aliabad, H., Orellana, C. I., Orellana, L., Park, J., Pavlova, I., Peralta, E. A., Petrytsa, P., Pilkauskaitė Valickiene, R., Pišot, S., Poláčková Šolcová, I., Prot, F., Ristevska Dimitrovska, G., Rivera, R. M., Riyanti, B. P. D., Saiful, M. S. H., Samekin, A., Seisembekov, T., Serapinas, D., Sharafi, Z., Sharma, P., Shukla, S., Silletti, F., Skrzypińska, K., Smith-Castro, V., Solomontos-Kountouri, O., Stanciu, A., Ştefenel, D., Stogianni, M., Stuart, J., Sudarnoto, L. F., Sultana, M. S., Sulejmanović, D., Suryani, A. O., Tair, E., Tavitian-Elmadjian, L., Uka, F., Welter Wendt, G., Yang, P.-J., Yıldırım, E., & Yu, Y. (2023, November 27). The Coronavirus Anxiety Scale: Cross-National Measurement Invariance and Convergent Validity Evidence. *Psychological Assessment*. Advance online publication. 2023. P. 1-16 <https://dx.doi.org/10.1037/pas0001270>
7. Well-being and Life Satisfaction of Strength Athletes During War: Role of Individual and Health-Related Determinants / Iuliia Pavlova, Mariia Roztorhui, Petro Petrytsa, Tetiana Melnyk, Natalia Nalyvayko, Andrii Ohnystyi // *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. – 2023. – Vol. 12, N 2. – P. 25–31. DOI 10.26773/mjssm.230904 (Web of Science)
8. Pavlova I, Krauss S, McGrath B, Cehajic-Clancy S, Bodnar I, Petrytsa P, Synytsya T, Zhara H. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Appl Psychol Health Well Being*. 2023 Aug 31. P. 1-20. doi/10.1111/aphw.12484 Epub ahead of print. PMID: 37652753.
9. Wen Xu, Iuliia Pavlova, Xi Chen, Petro Petrytsa, Lorenz Graf-Vlachy and Stephen X. Zhang. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during

the Russia-Ukraine war in March 2022. P. 957 - 966. International Journal of Social PsychiatryOnlineFirst. The Author(s) 2023, Article Reuse Guidelines. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>

10. Iuliia Pavlova, Dmytro Zikrach, Vadym Shvets, Petro Petical education and sports instrysa, Dorota Ortenburger, Józef Langfort. Profiles of academic motivation and wellbeing of physructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Physical Activity Review*, vol. 10(2), 2022. P. 1-11. doi:10.16926/par.2022.10.16 Міжнародний науковий журнал, e-ISSN 2300-5076
11. Pavlova, I., Bodnar, I., Shvets, V., Petrytsa, P., & Nalyvayko, N. (2022). Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Science*. 17(4), 1009-1023. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7117>
12. Rogowska Aleksandra M.; PavlovaIuliia; KusnierzCezary; OchnikDominika; Bodnar Ivanna; Petrytsa Petro. Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *Journal of clinical medicine*. 2020 VOL. 9 (11). P. 195-215. <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>.

Valery YEDNAK

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
ednakv@tntpu.edu.ua*

Dmytro YEDNAK

*Postgraduate student of the 2nd year of study
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,
dyednak12345@gmail.com*

Galina YEDNAK

*Methodologist of the Department of Methodology of Natural and Mathematical Subjects, Technologies and Physical Education
Ternopil Regional Communal Institute of Postgraduate Pedagogical Education
Ternopil, Ukraine
galinaednak@ukr.net*

SPORT AS A MEANS OF ADAPTATION OF COMBAT VETERANS TO CIVILIAN LIFE

One of the most painful and tragic consequences of the armed aggression of the Russian Federation against Ukraine is the large number of wounded military and civilians. Rehabilitation and reintegration of veterans into civilian life is an urgent task today. One of the most effective tools for rehabilitating war veterans is to involve them in adaptive sports. Sports have a profound psychotherapeutic effect. It helps veterans distract themselves from intrusive memories, feel strong