

References:

1. Company Profit Analysis. *ibuhgalter.net*. URL: <https://ibuhgalter.net/ru/material/1298/25902> (accessed: 20.02.2025).
2. Tulchinskaya S., Skorobogatui A. The main factors affecting the profitability of the enterprise. *Efektivna ekonomika*. 2018. No. 11. URL: <https://doi.org/10.32702/2307-2105-2018.11.6>.

УДК 796

Саїтгарєєва В.
Петренко Н.В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СПОСІБ ПІДРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄНОГО СТАНУ

Розглянуто значення фізичного виховання як ефективної підтримки ментального здоров'я в умовах воєнного стану. Особлива увага приділена дистанційному формату проведення занять, яка акцентує увагу на самостійній фізичній активності. Проаналізовано основні цілі фізичного виховання, зокрема зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, отримання більшої навички, удосконалення професійної підготовки та формування соціальної активності.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, активність, ментальне здоров'я.

The importance of physical education as an effective support for psychological health in martial law conditions is considered. Special attention is paid to the distance learning format, which emphasizes independent physical activity. The main goals of physical education are analyzed, including health promotion, improving working capacity, gaining more skills, improving professional training and forming social activity.

Keywords: physical education, sports, activity, psychological health.

В умовах воєнного стану зростає рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження як у військових, так і у цивільного населення. Особливо це стосується молоді, здобувачів вищої освіти та осіб, які зазнали впливу бойових дій. Фізичне виховання відіграє ключову роль у підтримці не лише фізичного, а й ментального здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та адаптації до складних умов життя. Фізична активність впливає на мозкову діяльність та гормональний фон людини. Під час занять спортом виробляються ендорфіни – так звані «гормони щастя», які допомагають боротися зі стресом і депресією. Також фізичні вправи сприяють покращенню концентрації, знижують рівень тривожності та допомагають зменшити наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який часто розвивається у людей, що пережили бойові дії.

В умовах воєнного стану люди часто позбавлені можливості відвідувати спортивні зали. Проте навіть мінімальна фізична активність, наприклад, ранкова гімнастика, йога або кардіотренування, можуть допомогти підтримати тонус організму та знизити рівень стресу. Спільні фізичні навантаження (біг, спортивні ігри, бойові мистецтва) допомагають не лише підтримувати фізичну форму, а й створювати соціальні зв'язки, що є важливим елементом підтримки ментального здоров'я. Йога, пілатес, дихальні практики допомагають стабілізувати нервову систему, зменшити рівень кортизолу (гормону стресу) та сприяють загальному розслабленню організму [2].

В умовах війни діти особливо вразливі до стресових факторів. Заняття спортом допомагають їм адаптуватися до нових умов, зберігати позитивний настрій і розвивати дисципліну.

Для здобувачів вищої освіти фізична активність є важливою частиною здорового способу життя. Регулярні тренування допомагають боротися з тривогою, покращують соціалізацію та підвищують рівень стресостійкості.

Організація різноманітних спортивних заходів, один із прикладів впровадження фізичного виховання під час воєнного стану. Проведення групових тренувальних занять, змагань, челенжів та спортивних марафонів сприяє підтримці морального духу. Також організація дистанційних практичних занять. Використання онлайн-платформ для проведення тренувань з видів спорту дозволяє здобувачам вищої освіти підтримувати фізичну активність навіть в умовах обмежень. В умовах військового стану заняття з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, як правило, здійснюються дистанційно, більшість часу виділяється на самостійну роботу. Вони можуть мати різноманітні форми, але спрямовані на зміцнення здоров'я, впровадження здорового способу життя, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення професійної підготовки, а також розвиток соціальної активності [1].

Отже, фізичне виховання є одним із ключових інструментів підтримки ментального здоров'я в умовах воєнного стану. Регулярне заняття фізичною культурою, фізичними вправами допомагає знизити рівень стресу, покращує адаптацію організму до сучасних умов. Впровадження спортивних заходів та розробка реабілітаційних програм є важливими складовими підтримки здоров'я студентської молоді у складний період воєнних дій.

Література:

1. Зіновкіна Д. Фізичне виховання під час військового стану як спосіб підтримки психічного здоров'я. *Національний авіаційний університет*. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/eb813b25-784d-4b75-947d-45f209c2685d/content>
2. Як підтримувати фізичне здоров'я під час війни. Частина 1. Центр демократії та верховенства права. URL: <https://cedem.org.ua/news/yak-pidtrymuvaty-fizychne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-chastyna-1/>

UDC 811.111

Саламатіна О.О.

SOFT AND HARD SKILLS FORMATION DURING FOREIGN LANGUAGE CLASSES IN UKRAINIAN HIGH SCHOOLS

The article describes the importance, as well as analyzes the features and methods of forming “soft skills” and “hard skills” during foreign language classes in Ukrainian higher educational institutions.

Key words: “soft skills”, “hard skills”, group tasks, teamwork, speaking, reading, writing, listening.

Nowadays with the development of artificial intelligence and automation of all human life spheres, such human qualities as the ability to empathize, think creatively and inspire others became the most valuable for employers. Analysts of global companies determine that these skills will be a key factor in the success of employees in the labor market in 2025. The world's largest businesses – from technology giants to innovative startups – are now looking for not just good specialists, but people who can communicate effectively, work in a team, and adapt quickly to change [1]. Thus, in the modern world, where technologies are developing at a rapid pace, the so-called “soft skills” are becoming a determining factor in the professional success of any future specialist, and therefore, we consider their formation and development in higher education students to be very important during studies at higher education institutions, including foreign language classes.

“Soft skills” are defined as a set of general, non-profession-specific qualities and skills. A person who possesses them copes with their tasks more effectively, builds communication with the team, partners, and clients, and also successfully advances up the career ladder or develops their business. Some believe that the term “skills” is not entirely correct, since a “skill” is an ability that