

працюватимуть саме з військовими ветеранами. По-третє, у сфері громадських ініціатив це відкриває шлях для створення окремих спортивних федерацій і клубів ветеранів війни, що дає їм можливість отримувати гранти й офіційну державну підтримку.

Одним із ключових аспектів Закону є вимога до органів влади провести інвентаризацію спортивної інфраструктури та зробити її доступною для ветеранів. Це не лише спортивні майданчики чи зали, але й басейни, стадіони, майданчики з адаптованим обладнанням. Закон ставить акцент на безбар'єрності: ветерани, які мають інвалідність чи протези, повинні мати можливість безперешкодно користуватися всіма спортивними об'єктами. Це означає, що будуть потрібні додаткові інвестиції у пандуси, спеціальні тренажери, програми індивідуальної реабілітації.

Вони мають створюватися на основі закону та бути різноплановими. Це і класичні спортивні тренування, і групові заняття з реабілітаційним спрямуванням, і психологічні програми з використанням фізичних вправ як методу подолання стресу. Така система надасть змогу ветеранам не лише тренуватися, а й отримувати визнання, досягати нових результатів і відчувати себе частиною великої спортивної спільноти.

Таким чином, на прикладі вдосконалення правового регулювання фізичної культури і спорту можемо зробити загальний висновок стосовно того, що в умовах воєнного стану держава піклується про збереження фізичного, психологічного та ментального здоров'я окремих верств населення і української нації в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. С. 80.
2. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту : Закон України від 17.04.2025 р. № 4370-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2010. № 7. С. 50.
3. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо розвитку спорту ветеранів війни : Закон України від 04.06.2025 р. № 4476-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2010. № 7. С. 50.
4. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 р. № 3551-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 45. С. 425.
5. Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2024-2027 роках : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 29.11.2024 р. № 1209-р.

Skrypchenko Iryna Tarasivna,
PhD in Physical Education and Sport,
Associate professor of the Department of theory and
methods of physical culture and sports,
Kherson State Agrarian and Economic University,
Kropyvnytskyi, Ukraine

PHYSICAL ACTIVITY AS A KEY COMPONENT OF STUDENTS' HEALTH

In wartime, physical activity is critically important for students to maintain both physical and mental health, increase stress resistance, strengthen immunity, and improve mental performance [1]. Regular physical activity helps normalize metabolism, strengthens the cardiovascular and respiratory systems, and helps combat anxiety and depression, which often worsen in wartime conditions [2, 3].

One of the key components of student health is a healthy lifestyle, namely maintaining physical fitness and health on a daily basis. This is the future generation of specialists who must be ready to defend the country, build its economy, and develop new technologies in their fields of activity.

Regular physical education classes help students maintain physical health and develop their work and social activities. In addition, physical education classes are a multifunctional way for students to express themselves and develop their personalities.

Physical activity has always been an integral part of a healthy lifestyle. However, its importance is not limited to maintaining physical fitness and preventing disease [4]. Recent studies have increasingly focused on the relationship between physical activity and cognitive function and academic performance, especially in the

context of student life. There are many studies demonstrating the positive effects of physical activity on cognitive functions such as concentration, memory, attention, and mental speed. The work of many scientists has confirmed that students who play sports or exercise regularly often demonstrate higher academic performance compared to those who lead a sedentary lifestyle. One reason for this is that physical activity helps improve sleep, which in turn contributes to better concentration and cognitive function during the day.

In the future, when students move on to a new stage and take up their professional positions in life and fulfill their social roles, their health and physical fitness will become apparent. Well-being and high physical activity affect performance, reaction speed, and the nervous system.

Scientists have proven that the level of physical activity is directly related to a person's mental health and well-being. It reduces overall anxiety and helps combat depression, phobias, and panic attacks, which often occur in wartime conditions. Moderate physical activity helps reduce a number of stress indicators, such as neuromuscular tension, increased resting heart rate, and the concentration of certain hormones in the blood.

Physical education classes aimed at improving students' well-being should ensure constant physical activity. It is well known that students should engage in at least 6–10 hours of physical activity per week. It should be noted that most students only engage in physical activity during physical education classes, which is disastrous for a young body, as this amounts to only about 2–4 hours per week [5]. At the same time, many universities have switched to distance learning due to constant air raid alerts. It is important that students engage in physical activity regularly and have enough time for their bodies and physical condition.

Our research on students from various regions of Ukraine – Dnipropetrovsk, Kherson, Lviv, and Zakarpattia – aimed to identify students' preferences in choosing physical activity and the reasons that prevent them from actively participating in sports. An online survey of 50 students was conducted in each region. A total of 200 students of different genders aged 17 to 26 participated in our study.

Diagram 1 shows that the closer a region is to where fighting is going on, the less chance students have to play sports and be active outside because of constant air attacks.

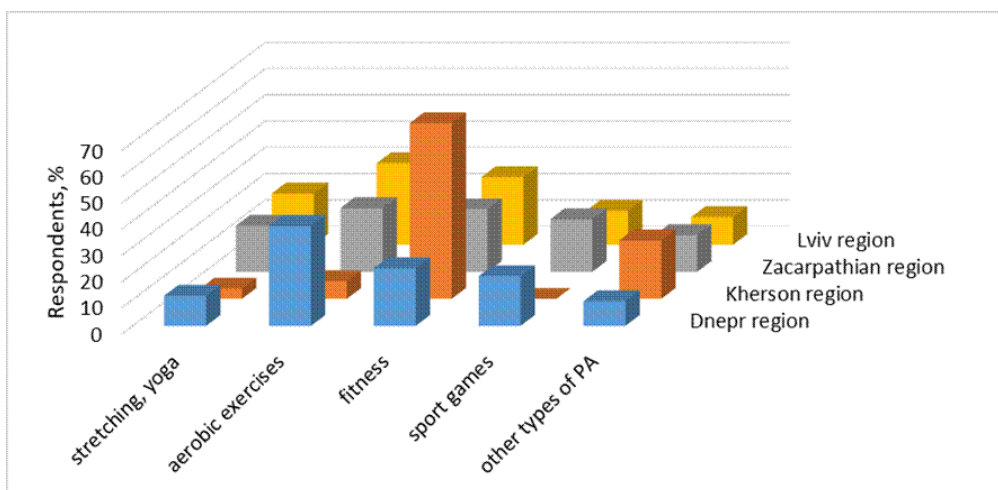


Fig. 1. Choice of physical activity by students from different regions of Ukraine.

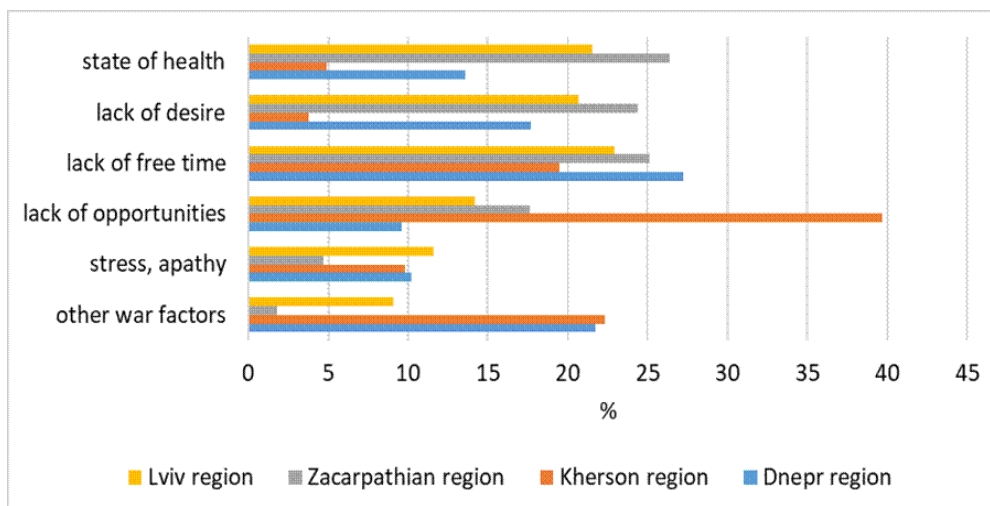


Fig. 2. Factors influencing student activity in different regions of Ukraine.

Diagram 2 clearly shows the high percentage of student youth employment due to the need to work outside of school hours and sometimes during school hours to pay for university tuition and rented accommodation. The long-term impact of negative factors of war on the health of 15–20% of students has been identified. However, in the fourth year of the war, we do not observe a high level of stress among students; we note that their bodies have adapted and they have learned to cope with stress. We also can see that the further students are from the front line, the more opportunities they have to lead an active and healthy lifestyle, using various forms of physical activity.

In the Kherson region, the lack of special equipment and sports grounds due to their destruction contributed to the activation of independent activities at home. That is why physical education specialists talk about the importance of dosing the load in accordance with age and gender [6, 7]. As is known, men are stronger and more resilient than women. Therefore, it is advisable to rely on your own preferences, overall health and physical development when choosing a particular type of activity. It is especially important to promptly respond to pain not associated with muscle tension as a result of their training, and general fatigue. Despite the fact that the human body is capable of producing a colossal amount of energy, its reserves are easily depleted by excessive stress. Therefore, when playing sports, it is important to observe a sleep and rest regimen from training, as well as a balanced diet, creating a source of replenishment of expended resources for the body.

Thus, our studies have identified factors influencing the physical activity of student youth and showed their priorities in choosing physical activity in different regions of residence in war conditions.

REFERENCES

1. Грибан, В. Г., Скрипченко, І. Т. (2023). Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро: ДДУВС, 78.
2. Skrypchenko, I., Morhunov, O., Pavlovic, R., Yarymbash, K., et al. (2024). A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*, 10(2), 68-78. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1437393>
3. Skrypchenko, I., Dorofieieva, O., Yarymbash, K., Strykalenko, Y., Tyshchenko, V. (2025). Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine. *Journal of Applied Sports Sciences*, 9(1): 137-152. <https://doi.org/10.37393/JASS.2025.09.01.11>
4. Dorofieieva, O., Kseniia, Y., & Skrypchenko, I. (2025). Features of Physical Rehabilitation of Students with various Diseases Studying at Universities. *Sports Science & Health Advances*. 3(1), 341–348. <https://doi.org/10.60081/SSHA.3.1.2025.341-348>
5. Kosheleva, O., Skrypchenko, I., Singh, R. M., Porohnyavyi, A., Schastlyvets, V., Lastovkin, V. (2021). Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, 2: 415–427. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-415-427>
6. Pavlović, R., Susanto, N., Setiawan, E., & Skrypchenko, I. (2024). Body composition as an indicator of physical activity female of physical education and sports. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі*, 17.
7. Skrypchenko, I., Schastlyvets, V., Skaliy, O. (2024). Gender specifics of motor activity of students in extracurricular time in the conditions of war. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі*, 56.

Соколовська Ірина Анатоліївна,

кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізкультури і спорту,
Хортицька національна академія,
м. Запоріжжя, Україна

Покропивний Олександр Михайлович,

директор Центру підвищення кваліфікації
та професійного розвитку медичного персоналу,
Клінічна лікарня «Феофанія» Державного управління справами,
викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна