

Трансформація рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді України в умовах війни

*Тарас Андрійович Мусікевич¹, Мирослава Василівна Данилевич²,
Ольга Василівна Романчук³*

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта/Педагогіка	796.011.3:379.85

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18867454>

Анотація. У статті проаналізовано сучасний стан рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді України в умовах тривалої соціально-економічної нестабільності та повномасштабної війни, що зумовили істотні зміни у характері й організації рухової активності. Розкрито динаміку залученості молодих людей віком 14–35 років до фізичної активності, окреслено ключові бар'єри та провідні мотиви участі у заняттях. Особливу увагу приділено впливу воєнних обмежень на доступність спортивної інфраструктури та безпечних просторів, а також посиленню ролі індивідуальних, цифрових і гібридних форматів занять як відповіді на обмеження мобільності й зростання психоемоційного навантаження. Узагальнено результати соціологічних і статистичних досліджень вітчизняних та міжнародних інституцій. Обґрунтовано доцільність розвитку інклюзивних, адаптивних і психосоціально орієнтованих програм як інструментів підтримки фізичного та психічного здоров'я молоді.

Ключові слова: рухова активність, здоров'язбереження, активне дозвілля, цифрові фітнес-сервіси, інклюзивні програми, воєнні обмеження.

Transformation of Health-Oriented Recreational Practices Among Ukrainian Youth Under War Conditions

Annotation. The article analyses the current state of health-oriented practices among young people in the context of prolonged socio-economic instability and full-scale military challenges, which have caused significant changes in the organisation and patterns of physical engagement. The focus is placed on individuals aged 14–35, examining shifts in participation, major structural barriers, and dominant motivational drivers influencing involvement in exercise and sport-related practices. Special attention is paid to the impact of security restrictions on access to sports facilities and safe public spaces, as well as to the growing role of individual, digital, and hybrid formats of participation as adaptive responses to limited mobility and increased psycho-emotional stress.

¹ Аспірант кафедри фітнесу та рекреації, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8397-5216>

² д. пед. н., професор, професор кафедри фітнесу та рекреації, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1285-392X>

³ д. пед. н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8215-9741>

The research is based on the synthesis of sociological surveys and statistical reports from national and international institutions, including data from governmental agencies and non-governmental organisations. Methods of comparative and analytical assessment were applied to identify key trends and transformations in youth engagement in physical activity under crisis conditions. The findings demonstrate a substantial decline in organised group-based practices combined with a rapid expansion of self-directed and technology-mediated forms of physical engagement. Such changes indicate a restructuring of behavioural patterns associated with maintaining functional fitness and emotional stability during periods of prolonged uncertainty.

The study substantiates the relevance of inclusive, adaptive, and psychosocially oriented programmes as effective tools for supporting both physical condition and mental well-being. These programmes contribute to stress reduction, social inclusion, and the development of sustainable self-care habits, highlighting their importance for strengthening resilience and preserving overall quality of life among young people in wartime realities.

Keywords physical activity, wellness practices, emotional well-being, adaptive programmes, digital training platforms, social resilience, crisis conditions.

Вступ

Недостатня фізична активність упродовж останніх років стабільно залишається одним із провідних чинників ризику розвитку неінфекційних захворювань у країнах Європейського регіону, що підтверджується рекомендаціями та аналітичними звітами Всесвітньої організації охорони здоров'я [1–3]. Гіподинамія асоціюється з підвищеним ризиком серцево-судинних, метаболічних та психоемоційних розладів, а також зі зниженням якості життя, особливо серед молоді як соціально активної та демографічно значущої групи населення

В українських реаліях масштаби проблеми є ще більш загрозливими. За даними національних і міжнародних досліджень, рівень фізичної неактивності серед української молоді перевищує середньоєвропейські показники, що свідчить про системні проблеми у сфері фізичної культури та рекреації [4; 5]. Повномасштабна війна стала додатковим потужним каталізатором негативних тенденцій, спричинивши руйнування або перепрофілювання спортивної інфраструктури, обмеження мобільності, тривалі повітряні тривоги та комендантську годину [6; 7].

Окремим аспектом проблеми є трансформація способу життя молоді в умовах тривалої невизначеності та безпекових загроз. Обмеження доступу до відкритих просторів, зміна форматів навчання і праці, зростання сидячої поведінки та цифрової залежності призводять до фрагментації рухової активності, що не забезпечує сталого оздоровчого ефекту [1–3]. За таких умов фізична активність дедалі частіше набуває епізодичного характеру, а її профілактичний потенціал залишається нереалізованим.

Паралельно з цим війна справляє потужний негативний вплив на психоемоційний стан населення. Міжнародні дослідження засвідчують високий рівень тривожності, депресії, психологічного дистресу та порушень сну серед українців у 2022–2024 роках [8; 19; 20]. У цьому контексті рекреаційно-оздоровча діяльність розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а й як інструмент психосоціальної стабілізації та підтримки ментального здоров'я, особливо серед молоді.

У статті використовується поняття «молодь» відповідно до чинного законодавства України, згідно з яким до цієї соціально-демографічної групи належать особи віком від 14 до 35 років [9; 10]. Саме цей віковий період є критично важливим для формування сталих моделей здоров'язбережувальної поведінки, однак в умовах війни молодь виявляється однією з найбільш уразливих груп щодо зниження рівня рухової активності та накопичення хронічного стресу.

Важливим аспектом сучасних досліджень є усвідомлення фізичної активності як складової людського капіталу та чинника соціальної стійкості суспільства. У документах

ВООЗ та Європейської комісії підкреслюється, що регулярна рухова активність сприяє не лише збереженню соматичного здоров'я, а й формуванню психологічної резистентності, соціальної інтеграції та зниженню ризику соціальної ізоляції молоді [1; 5]. В умовах воєнної нестабільності ця функція фізичної активності набуває особливої актуальності.

Крім того, війна спричинила суттєві структурні зміни у повсякденних практиках молоді. Вимушене переміщення, дистанційне навчання, порушення звичних соціальних зв'язків призвели до трансформації способів проведення дозвілля та організації рухової активності. Молодь дедалі частіше обирає індивідуальні та домашні формати занять, що змінює традиційні моделі рекреаційно-оздоровчої діяльності та потребує нового наукового осмислення.

Мета статті – проаналізувати трансформаційні зміни рекреаційно-оздоровчої активності молоді України в умовах війни та визначити основні чинники й тенденції цих змін.

Для досягнення поставленої мети у статті передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді в кризових соціальних умовах;
- узагальнити статистичні та соціологічні дані щодо рівня фізичної активності молоді України у 2019–2025 роках;
- виявити основні чинники, що зумовлюють трансформацію рекреаційно-оздоровчої активності молоді в умовах війни;
- охарактеризувати зміни у мотиваційній структурі участі молоді у фізичній активності;
- проаналізувати роль цифрових та гібридних форматів рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- визначити перспективні напрями розвитку адаптивних та інклюзивних програм для молоді.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів. Теоретичний аналіз і синтез застосовувалися для узагальнення наукових джерел з проблематики фізичної рекреації та здоров'язбереження молоді. Порівняльний метод дав змогу зіставити динаміку фізичної активності української молоді з показниками країн Європейського Союзу. Статистичний аналіз використовувався для опрацювання даних офіційних звітів ВООЗ, Європейської комісії, ЮНІСЕФ, UNDP та національних інституцій. Метод контент-аналізу застосовувався для опрацювання результатів соціологічних опитувань і аналітичних доповідей за 2019–2025 роки. Узагальнення та систематизація дозволили сформулювати цілісне уявлення про тенденції трансформації рекреаційно-оздоровчої активності молоді України в умовах війни.

Результати

Аналіз статистичних і соціологічних даних свідчить про суттєве зниження рівня регулярної фізичної активності серед української молоді у 2023–2025 роках. Порівняно з довоєнним періодом значно зросла частка школярів і студентів, які систематично пропускають заняття з фізичної культури або повністю припинили відвідування спортивних секцій і гуртків [4]. Це зумовлено поєднанням безпекових ризиків, психологічної втоми та обмеженого доступу до інфраструктури.

Особливо вразливою залишається молодь із числа внутрішньо переміщених осіб. За результатами опитувань, лише незначна частка ВПО-молоді підтримує регулярну рухову активність, що пов'язано з відсутністю обладнаних просторів, нестабільними житловими умовами та низьким пріоритетом фізичної активності в умовах адаптації до нових соціальних реалій [6; 11]. Такі тенденції узгоджуються з даними європейських

порівняльних досліджень, які демонструють перевищення рівня фізичної неактивності в Україні порівняно з країнами ЄС [5].

Суттєвий вплив на рівень залученості молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності мають соціально-економічні чинники. Зниження доходів, втрата роботи або нестабільність зайнятості зумовлюють скорочення витрат на платні форми фізичної активності. У результаті молодь дедалі частіше обирає безкоштовні або спонтанні формати рухової активності, що не завжди відповідають принципам систематичності та безпеки [4; 6].

Узагальнені кількісні показники динаміки рекреаційно-оздоровчої активності молоді наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ключові показники рекреаційно-оздоровчої активності української молоді (2019–2025 рр.)

Показник	2019–2021 рр.	2023–2025 рр.	Джерело
Частка молоді, яка пропускає заняття з фізичної культури	15 %	46 %	[4]
Молодь, що не відвідує спортивні секції	≈33 %	66,6 %	[4]
Молодь, яка втратила доступ до інфраструктури	–	≈45 %	[6]
ВПО-молодь з регулярною активністю	–	18 %	[6]
Зростання завантажень ТОП-5 фітнес-додатків	базовий рівень	+35 %	[12]
Тренери з гібридним форматом занять	–	40 %	[13]

Примітка: за базовий рівень прийнято показники 2019–2021 рр. або I кварталу 2023 року

Аналіз результатів досліджень свідчить, що зниження рівня рекреаційно-оздоровчої активності молоді має не лише кількісний, а й якісний характер. У структурі рухової активності зменшується частка систематичних занять середньої та високої інтенсивності, натомість зростає частка нерегулярних або епізодичних форм фізичної активності. Така трансформація не забезпечує достатнього оздоровчого ефекту й не відповідає рекомендаціям щодо мінімального рівня рухової активності для збереження здоров'я, визначеним міжнародними організаціями [1–3].

Особливе значення в умовах війни набуває взаємозв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом молоді. Дослідження показують, що у молоді з низьким рівнем рухової активності частіше спостерігаються симптоми тривожності, емоційного виснаження та порушення сну. Водночас регулярна оздоровча діяльність асоціюється з кращими показниками психічного благополуччя та більш ефективними механізмами психологічної адаптації до хронічного стресу [8; 19; 20]. Це підтверджує доцільність інтеграції психосоціального компоненту у програми фізичної рекреації для молоді.

Отримані дані свідчать, що трансформація рекреаційно-оздоровчої активності має системний характер і охоплює не лише кількісні показники, а й ціннісні орієнтації молоді. Зниження доступності спортивної інфраструктури сприяє зміщенню акценту з організованих форм занять на спонтанні та індивідуалізовані практики, що знижує контроль за безпечністю та ефективністю фізичних навантажень.

Аналіз мотиваційних чинників показує, що в умовах війни відбувається переорієнтація молоді з досягнення спортивних результатів на підтримку

психоемоційного балансу та загального функціонального стану організму. Це підтверджує зміну парадигми рекреаційно-оздоровчої діяльності з результативної на підтримувальну.

Аналіз мотиваційних чинників показує, що в умовах війни відбувається переорієнтація молоді з досягнення спортивних результатів на підтримку психоемоційного балансу та загального функціонального стану організму. Це підтверджує зміну парадигми рекреаційно-оздоровчої діяльності з «результативної» на «підтримувальну».

Для глибшого розуміння причин виявлених змін доцільно проаналізувати чинники, що зумовлюють трансформацію рекреаційно-оздоровчої активності молоді в умовах війни (табл. 2).

Таблиця 2

Основні чинники трансформації рекреаційно-оздоровчої активності молоді в умовах війни

Група чинників	Прояви впливу	Наслідки
Безпекові	повітряні тривоги, комендантська година, заборона масових заходів	скорочення групових занять
Інфраструктурні	руйнування спортивних об'єктів, обмежений доступ до залів	перехід до домашніх тренувань
Соціально-економічні	зниження доходів, нестабільна зайнятість	відмова від платних послуг
Психоемоційні	тривожність, стрес, емоційне виснаження	орієнтація на релаксаційні практики
Цифрові	поширення мобільних додатків, онлайн-платформ	зростання індивідуальних форматів

Примітка: сформовано на основі узагальнення даних наукових публікацій та аналітичних звітів [1–8; 11–17; 19; 20].

Отримані результати також демонструють диференціацію рекреаційно-оздоровчої активності залежно від соціального статусу та освітнього середовища. Студентська молодь, яка навчається у закладах вищої освіти великих міст, має ширші можливості для залучення до альтернативних форм рухової активності, зокрема через університетські спортивні простори, онлайн-платформи та ініціативи громадських організацій. Натомість молодь із малих громад і сільських територій перебуває в умовах обмеженого доступу до організованих рекреаційних ресурсів, що посилює нерівність у реалізації права на фізичну активність [5; 17].

Зростання популярності цифрових форматів рекреації, з одного боку, розширює можливості самостійних занять фізичною активністю, а з іншого — актуалізує проблему відсутності професійного контролю за дозуванням навантаження та технікою виконання вправ. Дослідження свідчать, що використання фітнес-додатків без методичного супроводу може супроводжуватися ризиками перевантаження або формування неефективних рухових стереотипів, особливо серед осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості [12; 13]. У цьому контексті важливою є роль фахівців з фізичної культури і спорту у розробленні адаптивних гібридних програм, що поєднують цифрові інструменти з професійним супроводом.

Окремим позитивним явищем сучасного періоду є активізація неформальних спільнот та волонтерських ініціатив у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності **молоді**. У багатьох громадах саме громадські організації, студентські об'єднання та спортивні

волонтерські проекти стають основними організаторами безкоштовних занять, відкритих тренувань і оздоровчих заходів. Такі ініціативи сприяють не лише збереженню рухової активності, а й відновленню соціальних зав'язків, формуванню почуття спільності та взаємної підтримки, що є особливо важливим у кризових умовах війни [6; 11; 14].

Паралельно спостерігається підвищення інтересу молоді до альтернативних та м'яких форм рухової активності, орієнтованих на відновлення психоемоційної рівноваги. До таких форм належать йога, пілатес, стретчинг, дихальні практики, елементи медитативного руху. Дані опитувань свідчать, що молоді люди дедалі частіше обирають ці види активності як інструмент саморегуляції, зниження рівня тривожності та профілактики емоційного вигорання. Це підтверджує тенденцію до інтеграції тілесно-орієнтованих практик у структуру рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді [8; 15; 16].

Водночас важливого значення набуває розвиток інклюзивних та адаптивних рекреаційно-оздоровчих програм, орієнтованих на молодь з інвалідністю та осіб, які зазнали травматичного досвіду війни. Результати сучасних досліджень підтверджують, що такі програми сприяють не лише покращенню фізичних показників, а й формуванню відчуття соціальної включеності, підвищенню самооцінки та зниженню рівня соціальної ізоляції [14–17]. Це дозволяє розглядати адаптивну рекреацію як важливий інструмент соціальної реінтеграції молоді в умовах постійних кризових впливів.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що рекреаційно-оздоровча діяльність молоді України перебуває на етапі структурної та функціональної трансформації. Перехід від традиційних організованих форм фізичної активності до більш гнучких, індивідуалізованих і цифрових моделей супроводжується як новими можливостями, так і викликами для системи фізичної культури і спорту. Це зумовлює потребу в науково обґрунтованому переосмисленні підходів до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді з урахуванням безпекових, соціальних і психоемоційних чинників.

Важливим чинником, що впливає на характер рекреаційно-оздоровчої активності молоді, є зміна мотиваційної структури участі у фізичній активності. Якщо в довоєнний період провідними мотивами виступали соціалізація, спортивне самовираження та досягнення фізичної форми, то в умовах війни домінуючими стають мотиви психоемоційного розвантаження, зниження рівня тривожності та підтримки базового функціонального стану організму. Це підтверджується результатами соціологічних опитувань, у яких молодь дедалі частіше розглядає фізичну активність як інструмент подолання стресу, а не як елемент спортивної самореалізації [8; 11; 20].

Зміна мотиваційних пріоритетів супроводжується трансформацією форм організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Зростає популярність індивідуальних і малогрупових занять, які не потребують спеціалізованої інфраструктури та можуть бути адаптовані до обмежених просторових і часових умов. До таких форм належать оздоровча ходьба, домашні тренування, вправи з власною вагою тіла, дихальні та релаксаційні практики. Водночас зменшується частка командних та змагальних видів рухової активності, що традиційно виконували важливу соціалізувальну функцію [4; 6].

Аналіз освітнього контексту показує, що заклади вищої освіти відіграють неоднозначну роль у підтримці рекреаційно-оздоровчої активності молоді. З одного боку, університети залишаються важливими осередками формування здоров'язбережувальних компетентностей, з іншого — дистанційні та змішані формати навчання обмежують можливості систематичної участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах. За таких умов ефективність програм фізичного виховання значною мірою залежить від їх гнучкості, адаптивності та здатності інтегрувати цифрові інструменти моніторингу рухової активності [11; 13].

Окремої уваги потребує питання гендерних відмінностей у залученості до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Результати сучасних досліджень свідчать, що молоді жінки частіше обирають форми фізичної активності з помірною інтенсивністю та вираженим психоемоційним компонентом, тоді як молоді чоловіки демонструють вищу залученість до силових і функціональних тренувань. Водночас саме серед студенток фіксується вищий рівень психоемоційного напруження та тривожності в умовах війни, що підсилює значущість рекреаційно-оздоровчих програм як інструменту підтримки ментального здоров'я [8; 20].

Проведений аналіз також вказує на недостатній рівень інституційної координації у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді. Попри наявність державних стратегій і програм, їх практична реалізація на місцевому рівні часто має фрагментарний характер і залежить від ресурсної спроможності громад. Це обмежує масштабування ефективних практик і знижує загальний вплив рекреаційно-оздоровчих ініціатив на стан здоров'я молоді [9; 10; 17].

Загалом результати дослідження свідчать про необхідність системного переосмислення підходів до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді з урахуванням сучасних соціальних, безпекових і психоемоційних викликів. Виявлені тенденції підтверджують, що ефективність таких програм значною мірою залежить від міжсекторальної взаємодії, доступності інфраструктури, рівня цифрової підтримки та адаптації до індивідуальних потреб різних груп молоді. Це створює підґрунтя для формування комплексної моделі рекреаційно-оздоровчої діяльності, орієнтованої не лише на фізичний розвиток, а й на підтримку психічного здоров'я та соціальної інтеграції молодого покоління.

Висновки

Рекреаційно-оздоровча діяльність молоді України на сучасному етапі зазнала глибоких трансформацій, зумовлених воєнними викликами, соціально-економічною нестабільністю та руйнуванням інфраструктури. Спостерігається зниження рівня організованих форм фізичної активності та зростання ролі індивідуальних, цифрових і гібридних практик. Інклюзивні та психосоціально орієнтовані програми довели свою ефективність у підтримці фізичного та психічного благополуччя молоді. Подальший розвиток рекреаційно-оздоровчої діяльності потребує комплексного підходу та узгоджених дій державних інституцій, громад, освітніх закладів і сфери фізичної культури та спорту.

Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції рекреаційно-оздоровчих програм у ширший контекст молодіжної політики та системи громадського здоров'я. Особливої уваги потребує розвиток міжсекторальної взаємодії між закладами освіти, органами місцевого самоврядування та громадськими організаціями з метою розширення доступу молоді до безпечних і адаптивних форм фізичної активності.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямку пов'язані з поглибленим вивченням довгострокових наслідків воєнних викликів для рівня фізичної активності та психоемоційного стану молоді. Доцільним є проведення лонгітюдних досліджень, спрямованих на відстеження динаміки рекреаційно-оздоровчої активності в післявоєнний період, а також оцінку ефективності різних форматів адаптивних і гібридних програм. Окрему увагу слід приділити розробленню та апробації інноваційних моделей організації рухової активності з урахуванням потреб внутрішньо переміщених осіб, молоді з інвалідністю та студентської спільноти. Перспективним напрямом є також дослідження ролі цифрових технологій у формуванні сталих здоров'язберезувальних практик і підвищенні мотивації молоді до систематичних занять фізичною активністю.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
3. World Health Organization. Physical activity country profile: Ukraine. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-country-profile-ukraine>
4. Тілікіна Н. В. та ін. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я : звіт за результатами дослідження. Київ : Державний інститут сімейної і молодіжної політики, 2023. 59 с.
5. European Commission. Special Eurobarometer 525 "Sport and Physical Activity". Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022.
6. Impact of War on Youth in Ukraine 2024 : analytical report / UNDP, Info Sapiens. Kyiv : UNDP, 2024. 84 p. URL: <https://www.undp.org/ukraine/publications/impact-war-youth-ukraine-2024>
7. UNICEF Ukraine. Situation Analysis of Children in Ukraine 2024. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>
8. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. International Journal of Social Psychiatry. 2023. Vol. 69, No. 4. P. 957–966. DOI: 10.1177/00207640221143919.
9. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27 квітня 2021 р. № 1414-IX // Відомості Верховної Ради України. 2021. № 30. Ст. 256.
10. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Національної молодіжної стратегії до 2030 року : розпорядження від 27 жовтня 2021 р. № 1006-р.
11. Demchuk V. S., Hupalo A. I. Digest of U-Report surveys: I–III quarter 2024. Українське суспільство. 2024. № 1–2 (88–89). С. 153–184. DOI: 10.15407/socium2024.01-02.153.
12. Sensor Tower. Top 5 Health and Fitness Apps on Android in Ukraine – Q1 2024. 2024. URL: <https://sensortower.com/blog/2024-q1-android-top-5-health-and-fitness-revenue-ua-600af518241bc16eb8dce802>
13. Rebryna A. A., Bazhenkov Y. V., Kolomoiets H. A., Bondar T. K., Malechko T. A. Applied value of modern fitness technologies in improving the health and physical development of students. Wiadomości Lekarskie. 2024. Vol. 77, No. 6. P. 1181–1187. DOI: 10.36740/WLek202406111.
14. Міністерство молоді та спорту України. Адаптивний спорт – один з пріоритетів роботи Міністерства : новина від 20.08.2024. URL: <https://mms.gov.ua>
15. Гончаренко Ю. О. Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій. Молодий вчений. 2025. № 2 (133). С. 32–39. DOI: 10.32839/2304-5809/2025-2-133-26.
16. Volovyk N., Pidvalna O. Effectiveness of fitness-yoga for reducing stress levels under martial law. Scientific Journal of Dragomanov University. Series 15. 2025. 3K(188). С. 90–93. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).18.
17. Zakomorna K., Poproshaiev O., Poproshaieva O., Muntian V., Prikhodko A. Legal guarantees of physical activity as determinants of the human right to health. Nordic Journal of Human Rights. 2024. Vol. 42, No. 3. P. 1–18. DOI: 10.1080/18918131.2024.2365536.
18. WHO Regional Office for Europe. European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) in Ukraine 2023–2024. Copenhagen : WHO, 2025.
19. Pavlova I., Khylyuk D., Kurhanska V., Kovalchuk V., Gierczuk D., Novak D. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian

- invasion. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65 (Suppl. 1). E2335. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2335.
20. Reznik A., Pavlova I., Kurhanska V., Khylyuk D., Kovalchuk V., Novak D. Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over three years. *Global Mental Health*. 2025. Vol. 12. e25. DOI: 10.1017/gmh.2025.10112.