

БАЗИЛЬЧУК Олег

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-8137-9950>
 e-mail: oleg.bazylchuk@gmail.com

БАЗИЛЬЧУК Віра

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>
 e-mail: virabazylchuk@ukr.net

КІВЕРНИК Олександр

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>
o.kivernyk@chnu.edu.ua

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ОГЛЯДОВО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні спричинили взаємопов'язані кризи, що істотно вплинули на громадське здоров'я, доступність і структуру фізичної активності, функціонування освітнього сектору та стабільність спортивних систем. Поєднання тривалих карантинних обмежень, вимушеної ізоляції та воєнних загроз різко змінило поведінкові моделі населення, зумовило зниження рівня рухової активності, погіршення психофізичного стану молоді й дорослих та порушило траєкторії спортивної підготовки на всіх рівнях. У цьому контексті метою дослідження є узагальнення сучасних емпіричних даних, систематичних оглядів і нормативно-аналітичних документів з метою окреслення ключових наслідків пандемічних і воєнних факторів для фізичної культури, масового та елітного спорту в Україні, а також формування рекомендацій щодо відновлення та підвищення стійкості галузі.

Отримані результати свідчать про значне зниження загальної фізичної активності та зростання малорухливої поведінки під час пандемічних локдаунів, що супроводжувалося погіршенням соматичного та психоемоційного стану дітей, підлітків і студентської молоді. Подальші воєнні події посилюють ці тенденції: було пошкоджено або втрачено значну частину спортивної інфраструктури, порушено роботу освітніх закладів, припинено діяльність спортивних секцій, відбулося масове переміщення населення, а тренери й медичний персонал зіткнулися з труднощами доступу до ресурсів і стабільної роботи. У спортсменів різного рівня спостерігаються тривалі розриви у тренувальних циклах, порушення календаря змагань та підвищене психоемоційне навантаження, що створює ризики для втрати результативності та зниження конкурентоспроможності.

Узагальнення даних вказує на необхідність впровадження комплексної стратегії відновлення: оперативного забезпечення доступних і безпечних місць для занять фізичною активністю, створення гібридних та цифрових форматів фізичної культури для дітей і молоді, розвитку програм психологічної підтримки осіб, що пережили травматичні події, та системної допомоги елітним спортсменам, зокрема через міжнародні тренувальні центри та підтримку стипендіальних програм. Довгостроковий розвиток галузі потребує узгодження національних політик зі стратегічними рекомендаціями ВООЗ щодо фізичної активності, міжсекторальної координації, сталого фінансування та створення національних систем моніторингу рухової активності й фізичної підготовленості населення.

Ключові слова: кризові стани; фізична активність; фізична культура; спорт, учнівська молодь, студентська молодь; спортсмени.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.10>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Глобальні трансформації останнього десятиліття – пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні – кардинально змінили соціальні механізми функціонування суспільства, включно з системою фізичної культури, спортивної підготовки та оздоровчої рекреації. Фізична активність, визначена ВООЗ як один із

ключових детермінант громадського здоров'я, стала одночасно й найбільш вразливим сегментом у періоди загальнонаціональних криз. Умови пандемічних обмежень, локдаунів, дистанційне навчання, руйнування спортивної інфраструктури, спад економічної активності та психоемоційні втрати населення спричинили різке зниження рівня участі у фізичній активності, що

підтверджується численними міжнародними й вітчизняними дослідженнями [4; 5; 7; 8].

В українському контексті проблема ускладнюється додатковим чинником – війною. Воєнні дії призвели до суттєвого зменшення доступності спортивних споруд, переміщення значної частини молоді та студентства, зміни форматів освітнього процесу, зростання тривожних розладів і депресивних станів, руйнування сталих соціальних зв'язків та зниження можливостей для організованих занять фізичною культурою. Згідно зі звітом ПРООН, війна спричинила системне погіршення психосоціального клімату, зростання рівня малорухливості та зниження доступу до спортивних та оздоровчих послуг серед молоді [9].

Науковий дискурс засвідчує, що зменшення фізичної активності не лише знижує рівень фізичного здоров'я, але й істотно погіршує психоемоційний стан і толерантність до стресу, що особливо критично для підлітків і студентської молоді [1; 2]. У мета аналітичних дослідженнях доведено, що регулярна рухова активність знижує ризик розвитку депресії та тривожних розладів, а також пом'якшує наслідки кризових станів [7; 10].

Водночас, попри очевидну важливість рухової активності, бракує цілісного міждисциплінарного аналізу того, як саме пандемія та війна вплинули на різні групи населення України, які бар'єри та негативні детермінанти сформувалися, і які інтервенційні моделі можуть забезпечити стійке відновлення фізичної культури та рекреаційної активності у після кризовий період. Міжнародні організації (UNESCO, ЕОС) наполягають на системних реформуваннях та розробці політичних рішень для забезпечення якісної фізичної освіти та підтримки спортсменів у кризових умовах [6; UNESCO]. Проте адаптація таких моделей до українського контексту потребує науково обґрунтованої аналітики, що враховує специфіку вітчизняних соціальних та безпекових викликів.

Кризові умови суттєво трансформували й саму спортивну сферу, яка є найбільш структурозалежною частиною галузі фізичної культури. Пандемічні обмеження спричинили тривалі перерви у тренувальному процесі, скасування або перенесення змагань,

скорочення можливостей для селекції талантів та значне зниження інтенсивності підготовки спортсменів різного рівня. Дослідження міжнародних організацій підкреслюють, що спорт високих досягнень у цей період зіткнувся з глобальною деградацією тренувальних циклів, погіршенням функціональної готовності спортсменів та скороченням мотиваційних ресурсів [5; 7; 8].

В умовах війни ці тенденції посилюються через фізичні руйнування інфраструктури, вимушене переміщення спортсменів і тренерів, неможливість безпечного проведення навчально-тренувальних зборів та змагань у значній частині країни. За даними європейських інституцій, понад третина українських спортсменів вимушено змінила місце проживання або тренувальні бази, а частина збірних була змушена повністю перебудувати підготовчі цикли за кордоном [6]. Це призвело до порушення системності спортивного тренування, зниження доступності якісних тренувальних ресурсів і втрати динаміки розвитку спорту.

Таким чином, постає наукова й практична проблема: визначити характер, масштаби та наслідки змін у рівні фізичної активності населення України під впливом пандемії та війни, а також сформувати науково обґрунтовані підходи до її стабілізації та відновлення. Її розв'язання передбачає аналіз міжнародних і національних даних, порівняння системних факторів впливу, виокремлення критичних бар'єрів, а також формування моделей підтримки та реабілітаційних стратегій, що узгоджуються з сучасними тенденціями розвитку галузі.

Вирішення цієї проблеми має подвійне значення: наукове – через поглиблення теоретичних засад впливу соціальних криз на рівень фізичної активності; та практичне – через вироблення рекомендацій для освітньої, спортивної та державної політики, необхідних для збереження й відновлення здоров'я нації.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасний науковий дискурс одноставно підкреслює, що фізична активність є одним із ключових детермінант психічного здоров'я та соціального благополуччя молоді, особливо в умовах кризових явищ. Для української

популяції це питання стало особливо актуальним у зв'язку з війною, переходом на дистанційне навчання та змінами у стилі життя.

Дослідження вітчизняних авторів Білак-Лук'янчук В. та ін., (2025); Церетелі В. та ін., (2023) демонструють, що регулярна рухова активність знижує рівень депресивних проявів у підлітків та студентів, підвищує їхню стресостійкість та сприяє стабілізації емоційного стану. Це узгоджується з міжнародними оглядами Bailly M. et al., (2022); Ng TKY et al., (2022), що підтверджують зв'язок між фізичною активністю та зменшенням психоемоційних розладів у період пандемії.

Умови війни спричинили суттєве зниження загальної рухової активності населення, що відображено у роботах Шаповала А.С., та ін. (2022), а також у звітах UNDP (2023) щодо впливу воєнних дій на молодь. Разом із тим дослідження серед студентської молоді засвідчили, що навіть у дистанційному форматі зберігаються можливості підтримання фізичної активності за умови цілеспрямованих програм і рекомендацій Andrieieva O. et al., (2023).

Систематичні огляди, виконані на вибірках пацієнтів після COVID-19 Ezzatvar Y. et al., (2022); Yang G. et al., (2023), підкреслюють значення дозованої рухової активності для відновлення фізичних функцій, нормалізації метаболічних показників і зниження ризику ускладнень. Водночас більшість оглядів наголошує на потребі у більш методологічно строгих дослідженнях.

На міжнародному рівні підкреслюється необхідність інтеграції якісної фізичної культури і спорту у політики держав (UNESCO, 2021). Європейські спортивні структури (ЕОС, 2023) також акцентують на підтримці спортсменів у кризових умовах, що підтверджує глобальний тренд на збереження рухової активності як елемента стійкості спільнот.

У міжнародному контексті численні систематичні огляди Bailly M. et al., (2022); Ng TKY et al., (2022) підтверджують, що фізична активність є фактором, який зменшує ризики інфікування COVID-19, пом'якшує перебіг захворювання та сприяє відновленню організму. Метааналіз Ezzatvar Y. et al. (2022) за участю понад 1,8 млн осіб показав

наявність дозо залежного ефекту, де вищий рівень рухової активності асоціюється з нижчими ризиками тяжкого перебігу та летальності. Подібні результати продемонстрували Yang G. et al. (2023), які довели позитивний вплив рухових програм на відновлення фізичних функцій.

Таким чином, огляд досліджень свідчить про однаковість даних щодо позитивного впливу фізичної активності на психічне і фізичне здоров'я людей, особливо в умовах війни, пандемії та соціально-економічної нестабільності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Попри значний масив наукових праць, присвячених впливу пандемії COVID-19 на рівень фізичної активності населення та особливості організації спортивної підготовки в умовах карантинних обмежень, низка ключових аспектів залишається недостатньо дослідженою. На сьогодні у науковому дискурсі наявні розрізнені дані щодо змін у структурі рухової активності, психоемоційних ризиків, динаміки фізичної підготовленості різних вікових груп, однак вони фіксують переважно короткострокові прояви кризи та не охоплюють її довготривалих наслідків у пост пандемічний період.

Ще складнішою є ситуація з вивченням впливу повномасштабної війни на систему фізичної культури і спорту. Незважаючи на окремі дослідження, що висвітлюють погіршення доступу до спортивної інфраструктури та тренувальних умов, все ще недостатньо системно досліджено взаємозв'язок між воєнними ризиками, переміщенням населення, мобілізаційними процесами та зниженням рухової активності у дітей, молоді та дорослого населення. Поза увагою залишаються питання впливу хронічного стресу та травматичного досвіду на мотивацію до занять фізичною культурою, стійкість психофізіологічних показників і здатність спортсменів до відновлення тренувального режиму.

Лише фрагментарно вивчено трансформацію спортивної підготовки в умовах комбінованого впливу пандемії й війни, зокрема щодо збереження тренувальної

ефективності в умовах міграції спортсменів, адаптації до нових тренувальних середовищ, переривання змагальної практики, дистанційного чи гібридного формату підготовки. Недостатньо з'ясованими залишаються також питання збереження кадрового потенціалу тренерів, науково-методичного супроводу та медико-біологічного забезпечення спорту вищих досягнень у період багаторівневих кризових впливів.

Водночас відсутня цілісна міждисциплінарна модель, яка б узагальнювала наявні дані та дозволяла оцінити системні наслідки сучасних кризових процесів для фізичної активності населення, розвитку масового спорту, здоров'я нації та функціонування елітного спорту. Наявні наукові джерела не пропонують комплексних стратегій адаптації галузі до умов тривалих деструктивних впливів, що вказує на необхідність подальшого поглибленого аналізу та оновлення науково-методичних підходів.

Таким чином, дана стаття спрямована на заповнення виявлених прогалин шляхом інтеграції українських і міжнародних даних, порівняння впливу пандемії та війни на фізичну активність, наукового аналізу їхнього сумарного ефекту та формування комплексних підходів до відновлення і розвитку системи фізичної культури і спорту в умовах сучасних глобальних криз.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Фізична активність набуває критичного значення у забезпеченні психофізичного благополуччя людей в умовах війни та наслідків пандемії. Наукові дослідження 2022-2025 років підтверджують падіння рухової активності серед підлітків і студентів та зростання психоемоційних порушень, зниження розвитку елітного спорту та підготовки резерву спортсменів. Одночасно встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами здатні компенсувати негативний вплив стресових факторів, нормалізувати емоційний стан і сприяти відновленню фізичних функцій. Питання інтеграції сучасних форматів фізичної активності та підтримки молоді у кризових умовах набуває особливої значущості у контексті освітньої та державної політики.

Мета роботи полягає у всебічному аналізі впливу пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні на фізичну активність населення, стан фізичної культури, масового та елітного спорту, а також у визначенні ефективних теоретичних і практичних шляхів відновлення та розвитку стійкої системи фізичної культури і спорту на національному рівні

Завдання

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела щодо впливу фізичної активності на психічне здоров'я молоді.

2. Оцінити зміни рівня фізичної активності підлітків та студентів у період війни та дистанційного навчання.

3. Дослідити результати міжнародних систематичних оглядів щодо впливу рухової активності на перебіг COVID-19 та відновлення фізичних функцій.

4. Визначити організаційні та політичні рекомендації щодо підтримки молоді в умовах кризових явищ.

5. Оцінити вплив кризових умов на розвиток елітного спорту та підготовку резерву спортсменів, з урахуванням зниження доступності тренувальної інфраструктури та міжнародних змагальних можливостей.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Отримані результати комплексного аналізу літературних джерел дають підстави стверджувати, що фізична активність є важливим модифікованим чинником психофізичного благополуччя молоді в умовах війни, пандемічних наслідків та трансформацій соціального середовища. У межах дослідження проведено порівняння структурних характеристик фізичної активності різних груп молоді (учнівської, студентської, спортсменів), а також інтерпретацію впливу зовнішніх факторів (воєнний стан, дистанційне навчання, пандемія COVID-19) на рівень рухової активності та психоемоційний стан.

Дані, отримані з узагальнення наукових джерел, свідчать про різноспрямовані зміни рухової активності підлітків у період війни та тривалого стресу. Зокрема, автори [1] встановили суттєве зниження загального добового обсягу рухової активності в

підлітків, що супроводжується зростанням показників тривожності, депресивності та зниженням адаптивних механізмів психіки. Ці результати співзвучні з дослідженням [2], де серед українських студентів, що перебувають у зоні постійного стресового впливу воєнного стану, зафіксовано істотне підвищення ризику депресивних проявів у разі зниження рухової активності, а також виражене компенсаторне значення систематичних занять фізичними вправами.

Вплив воєнних дій на поведінкові моделі рухової активності підтверджено й у праці Шаповала та співавторів [3], де наголошено на скороченні часу, що молодь може виділяти для систематичних занять. Зміни у середовищі проживання, обмеження пересування, часті тривоги та нестача безпечних просторових зон зумовлюють зменшення фізичної активності, що, у свою чергу, корелює зі зростанням соматичних і психоемоційних порушень. Разом із цим виявлено, що адаптивні рухові програми (домашні тренування, онлайн-курси, індивідуальні прогулянки) здатні частково компенсувати негативні ефекти зниження активності.

Особливий інтерес становлять результати, отримані серед студентської молоді у період дистанційного навчання. У роботі Андрєєвої О. [4] показано, що із переходом до онлайн-освіти студенти продемонстрували як зниження, так і збільшення певних компонентів рухової активності. Зокрема, зменшилась частота організованих занять, але збільшилась частка самостійної активності низької та середньої інтенсивності. Це свідчить про формування альтернативних моделей рухової поведінки у відповідь на зміну умов життєдіяльності.

Результати міжнародних систематичних оглядів [5; 7; 8; 10] дозволяють інтерпретувати отримані суто українські дані у ширшому медико-соціальному контексті. Огляд Bailly M. та ін. [5] підкреслює, що фізична активність виступає універсальним захисним фактором під час відновлення після COVID-19, однак акцентує на нестачі високоякісних рандомізованих досліджень. Метааналіз Ezzatvar Y. et al. [7], що охопив понад 1,8 млн осіб, засвідчив наявність нелінійного ефекту фізичної активності: рівень активності, що відповідає ≥ 150 хвилинам на тиждень, асоціюється зі

статистично значущим зниженням ризику тяжкого перебігу інфекції. Аналогічні результати отримали Yang G. et al. [10], підтверджуючи позитивний вплив рухових інтервенцій на відновлення фізичних функцій.

Аналіз систематичного огляду Ng TKY et al. [8] демонструє диференційований характер змін рухової активності в умовах пандемії: особи з хронічними захворюваннями демонстрували значно більший спад активності порівняно зі здоровою популяцією, що підкреслює потребу у таргетованих програмах підтримки. Ці висновки частково співвідносяться із результатами українських досліджень [1-3], де найбільша втрата активності спостерігається серед осіб із високим рівнем психоемоційного напруження.

Соціально-організаційний вимір проблематики висвітлений у джерелах міжнародних організацій. UNDP [9] констатує значне погіршення психосоціального стану молоді під впливом війни, підкреслюючи важливість збереження рухової активності як фактора соціальної стійкості. У документах UNESCO [11] фізична культура визнається базовим елементом політик здоров'я та освіти, що забезпечує розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Європейський олімпійський комітет [6] звертає увагу на необхідність підтримки спортсменів, які вимушено змінили умови тренувальної діяльності під час війни.

Порівняльний аналіз узагальнених результатів дозволяє встановити такі закономірності:

1. Зв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям є стабільним і підтвердженим у різних дослідженнях [1; 2; 8; 9].

2. Умови війни ведуть до зниження обсягу та регулярності рухової активності, що є спільним показником для всіх груп молоді [1; 3; 9].

3. Дистанційне навчання одночасно обмежує та створює нові можливості для рухової активності, трансформуючи структуру занять [4].

4. Фізична активність має доведене значення у зниженні ризиків тяжкого перебігу COVID-19 та у процесах відновлення, що

підтверджено великими вибірками та мета аналітичними даними [5; 7; 10].

5. Міжнародні інституції визнають фізичну активність стратегічним ресурсом суспільного здоров'я, що вимагає інтеграції у політики національного рівня [6; 11].

Загалом отримані результати свідчать про високу значущість фізичної активності як

регулятора психофізичного стану молоді, що набуває особливого змісту в умовах війни та нестабільності.

Порівняння проаналізованих джерел дозволяє структурувати ефекти трьох макрочинників – війни, пандемії та дистанційної освіти (табл.1).

Таблиця 1.

Порівняння ключових зовнішніх факторів та їх впливу на фізичну активність молоді

Фактор	Механізми впливу	Унікальність для України
Війна	Стрес, переміщення, руйнування інфраструктури	Комбінація фізичної небезпеки та психологічної травматизації
COVID-19	Локдауни, соціальна ізоляція, страх інфекції	Додаткове нашарування на воєнні умови після 2022 р.
Дистанційна освіта	Сидяча поведінка, відсутність спортивних залів	Тривале застосування одночасно під час війни

Аналіз наведених джерел демонструє, що спорт як соціальний інститут виявився надзвичайно чутливим до обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19. Систематичні огляди підтверджують, що тривалі перерви в тренувальному процесі негативно позначилися на розвитку спортивної форми, швидкісно-силових показників та стійкості до навантажень, особливо у молодіжних групах [5; 8]. Метадані свідчать про зниження показників витривалості, зменшення варіабельності тренувальних стимулів та втрату індивідуалізованих програм підготовки [7]. Тобто спорт високих досягнень увійшов у фазу «пригальмованої еволюції», коли прогрес у результатах тимчасово замістився регресивними змінами.

Вплив війни має іншу природу, проте його наслідки ще масштабніші. Дані українських і міжнародних звітів демонструють руйнування понад сотні спортивних об'єктів, блокування змагальної діяльності, порушення циклічності підготовки та вимушену еміграцію спортсменів [6; 9]. Це спричинило фрагментацію спортивного середовища: частина спортсменів тренується за кордоном

та інтегрується в інші інфраструктурні системи, інша – змушена працювати в умовах обмеженого обладнання і нестабільних графіків. Така нерівномірність доступу до ресурсів формує ризик появи «втраченого покоління» молодих спортсменів, для яких період 2020-2025 років міг стати визначальним у їхній спортивній траєкторії.

Водночас окремі джерела демонструють і адаптаційний потенціал українського спорту. Підтримка з боку європейських структур, створення програм тимчасових тренувальних центрів, а також впровадження дистанційних форматів підготовки дозволили частково зберегти контингент провідних спортсменів [6]. Порівняльний аналіз свідчить, що саме поєднання фізичної активності з психосоціальною підтримкою, структурованими тренувальними планами та міжнародною кооперацією є ключем до стабілізації спортивного розвитку в умовах затяжних криз.

Порівняльний аналіз даних показує, що у до карантинний період серед елітних спортсменів України 72% мали стабільний доступ до спортивних споруд, тоді як у період війни та пандемії цей показник знизився до 38% (табл. 2) [3, 6].

Таблиця 2.

Доступність тренувальної інфраструктури для спортсменів високого класу

Показник	До пандемії/воєнних дій	Під час пандемії/воєнних дій
Доступ до спортивних баз	72%	38%
Можливість участі у міжнародних змаганнях	85%	42%
Доступ до тренерів та медперсоналу	90%	55%

Водночас міжнародний досвід свідчить про можливість адаптації тренувального процесу до обмежених умов за допомогою онлайн-платформ та гібридних моделей [5, 7, 8].

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У результаті проведеного аналізу встановлено, що фізична активність є критичним чинником підтримання психічного та соматичного здоров'я молоді в умовах війни, дистанційної освіти та пандемії COVID-19. Пандемія COVID 19 та повномасштабна війна в Україні призвели до системного зниження фізичної активності населення, збільшення малорухомого способу життя та погіршення психофізіологічного стану дітей, підлітків і студентів. Елітний спорт зазнав суттєвих втрат через обмежений доступ до спортивної інфраструктури, перебої в підготовці та відсутність

міжнародної конкурентної практики. Порівняльний аналіз показав, що український контекст є більш критичним через поєднання пандемії та військових дій, що підкреслює необхідність комплексних заходів підтримки масової фізичної активності і спорту високого рівня. Для відновлення системи фізичної культури і спорту необхідно: відновити та модернізувати спортивну інфраструктуру; запровадити цільові програми масової фізичної активності, у тому числі цифрові та гібридні моделі; забезпечити психологічну та матеріальну підтримку спортсменів та тренерів; інтегрувати національні політики з рекомендаціями ВОЗ та UNESCO щодо фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень включають: оцінку ефективності гібридних моделей фізичної активності, дослідження впливу війни на розвиток резерву спортсменів та розробку стратегій стійкого розвитку спорту в умовах кризових факторів.

Література

1. Білак-Лук'яничук, В., Горват, А., & Митровка, С. (2025). Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. Україна. Здоров'я нації, (1), 99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>
2. Церетелі В., Юшко О., Грделідзе С.. Вплив фізичної культури на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні: Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. № 39 (2023), С.71-75 <https://doi.org/10.15330/fcult.39.71-75>
3. Шаповал А. С. Вплив війни на фізичну активність людини / А. С. Шаповал, А. А. Рзаєва, О. Д. Петрухнов // Фізична культура, спорт та здоров'я людини : матеріали науково-практичної конференції присвяченої Захисникам України, Харків, 27 жовтня 2022 р. / ХНМУ. – Харків, 2022. – С. 187–191.
4. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
5. Bailly M, Pélessier L, Coudeyre E, Evrard B, Bingula R, Rochette C, Mériade L, Blavignac C, Fournier AC, Bignon YJ, Rannou F, Duthel F, Thivel D, Duclos M. Systematic Review of COVID-19-Related Physical Activity-Based Rehabilitations: Benefits to Be Confirmed by More Robust Methodological Approaches. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jul 25;19(15):9025. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159025>
6. European Olympic Committees. Support programs for Ukrainian athletes during wartime. Brussels: EOC, 2023. URL: <https://www.eurolympic.org>
7. Ezzatvar Y, Ramirez-Vélez R, Izquierdo M, Garcia-Hermoso A. Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: a systematic review and non-linear dose-response meta-analysis of data from 1 853 610 adults. *Br J Sports Med*. 2022 Aug 22;bj sports-2022-105733. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105733>
8. Ng TKY, Kwok CKC, Ngan GYK, Wong HKH, Zoubi FA, Tomkins-Lane CC, Yau SK, Samartzis D, Pinto SM, Fu SN, Li H, Wong AYL. Differential Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity Involvements and Exercise Habits in People With and Without Chronic Diseases: A Systematic Review and Meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*. 2022 Jul;103(7):1448-1465.e6. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.03.011>
9. Epub 2022 Apr 10. Erratum in: *Arch Phys Med Rehabil*. 2022 Nov;103(11):2272. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.07.008>
10. UNDP of Ukraine; Вплив війни на молодь в Україні. <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini>
11. Yang G, Li Z, Li Z, Huang L, Liang P, Liu L, Li D. Meta-analysis of the impact of physical activity on the recovery of physical function in COVID-19 patients. *Heliyon*. 2023 Aug 22;9(9):e19339. doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19339>
12. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. 2nd edition. Paris: UNESCO, 2021. URL: <https://unesdoc.unesco.org>

References

1. Bilak-Luk'yanchuk, V., Horvat, A., & Mytrovka, E. (2025). The impact of physical activity on the mental health of adolescents: an analysis of scientific information sources. *Ukraine. Health of the Nation*, (1), 99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>
2. Tsereteli V., Yushko O., Grdzeldidze S.. The impact of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine: *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*. No. 39 (2023), P.71-75 <https://doi.org/10.15330/fcult.39.71-75>
3. Shapoval A. S. The impact of war on human physical activity / A. S. Shapoval, A. A. Rzaeva, O. D. Petrukhov // *Physical education, sports and human health: materials of the scientific and practical conference dedicated to the Defenders of Ukraine, Kharkiv, October 27, 2022 / KhNMU*. – Kharkiv, 2022. – P. 187–191.
4. Andrieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
5. Bailly M, Pélissier L, Coudeyre E, Evrard B, Bingula R, Rochette C, Mériade L, Blavignac C, Fournier AC, Bignon YJ, Rannou F, Duthel F, Thivel D, Duclos M. Systematic Review of COVID-19-Related Physical Activity-Based Rehabilitations: Benefits to Be Confirmed by More Robust Methodological Approaches. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jul 25;19(15):9025. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159025>
6. European Olympic Committees. Support programs for Ukrainian athletes during wartime. Brussels: EOC, 2023. URL: <https://www.eurolympic.org>
7. Ezzatvar Y, Ramírez-Vélez R, Izquierdo M, Garcia-Hermoso A. Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: a systematic review and non-linear dose-response meta-analysis of data from 1,853,610 adults. *Br J Sports Med*. 2022 Aug 22;bjssports-2022-105733. <https://doi.org/10.1136/bjssports-2022-105733>
8. Ng TKY, Kwok CKC, Ngan GYK, Wong HKH, Zoubi FA, Tomkins-Lane CC, Yau SK, Samartzis D, Pinto SM, Fu SN, Li H, Wong AYL. Differential Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity Involvements and Exercise Habits in People With and Without Chronic Diseases: A Systematic Review and Meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*. 2022 Jul;103(7):1448-1465.e6. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.03.011>
9. Epub 2022 Apr 10. Erratum in: *Arch Phys Med Rehabil*. 2022 Nov;103(11):2272. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.07.008>
10. UNDP of Ukraine; The impact of war on youth in Ukraine. <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini>
11. Yang G, Li Z, Li Z, Huang L, Liang P, Liu L, Li D. Meta-analysis of the impact of physical activity on the recovery of physical function in COVID-19 patients. *Heliyon*. 2023 Aug 22;9(9):e19339. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19339>
12. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. 2nd edition. Paris: UNESCO, 2021. URL: <https://unesdoc.unesco.org>

Abstract

BAZYLCHUK Oleg, BAZYLCHUK Vira

Khmelnyskiy National University

KIVERNYK Oleksandr

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CURRENT PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN CRISIS CONDITIONS: A REVIEW AND ANALYTICAL STUDY

The COVID-19 pandemic and the full-scale war in Ukraine have created overlapping crises that significantly affect public health, physical activity patterns, sport systems and the education sector. Purpose: This narrative review-analytical paper synthesizes empirical studies, systematic reviews and official reports to examine how pandemic-related restrictions and wartime conditions have changed population physical activity, the state of physical culture, and elite sport in Ukraine, and to propose policy and practice pathways for recovery and resilience. Methods: A structured literature search was performed in PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar and Ukrainian repositories, supplemented by UN, UNESCO and national government documents; the selection and reporting followed PRISMA principles. Results: Evidence indicates a substantial decline in overall physical activity and increases in sedentary behaviour during pandemic lockdowns, with consequent deterioration in health-related fitness among children, adolescents, and university students. The subsequent war amplified vulnerabilities: damage to sports infrastructure, displacement of youth and athletes, loss of coaching and medical personnel, disruptions to training/competition cycles and elevated mental health burden. These combined shocks threaten both mass physical activity levels and the preparation pipeline for elite performance. Conclusions: Recovery requires integrated measures – immediate restoration of accessible facilities, targeted programs for youth physical activity (including digital/hybrid solutions), psychological support for affected populations, targeted assistance for elite athletes (training abroad, scholarships) and alignment of national PE and sport policies with WHO physical activity guidelines. Long-term resilience depends on intersectoral coordination, sustainable financing and evidence-based monitoring of population activity and fitness. Recovery requires multi-stakeholder coordination, evidence-based policy and investment in resilient, inclusive PA and sport systems.

Keywords: crisis situations; physical activity; physical culture; sports, schoolchildren, student youth; athletes.

Стаття надійшла до редакції / Received 20.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 11.12.2025