ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

DOI 10.31718/2077-1096.25.3.246
УДК 614.2:796.035-053.6](477)

Литвинова Л.О., Донік О.М.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна

Однією з найгостріших сучасних соціальних проблем в Україні є стан здоров'я дітей – майбутнього нації і найважливішого ресурсу суспільства, особливо в період несприятливої демографічної ситуації. Тривалі воєнні дії становлять пряму загрозу здоров'ю дітей. Мета дослідження. Проаналізувати динаміку стану здоров'я дитячого населення України за даними профілактичних оглядів (зокрема, частоту порушень постави, сколіозів, порушень гостроти слуху та зору) за останнє десятиріччя, а також визначити проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» серед школярів та студентів. Матеріали і методи. Джерелами інформації для дослідження стали офіційні статистичні дані Центру медичної статистики Центру громадського здоров'я МОЗ України за 2013–2023 рр. У дослідженні використовувались бібліографічний, епідеміологічний, медико-статистичний, аналітичний методи. Результати дослідження. На тлі переважно позитивної динаміки показників здоров'я дитячого населення в період 2013–2023 рр. у 2023 році зафіксовано погіршення ситуації порівняно з довоєнним 2021 роком. Так, у дошкільнят частота зниження гостроти зору під час війни зросла на 24,1%, а рівень сколіозу – в 1,28 разів. Аналіз показників здоров'я у різних вікових групах (дошкільнята, школярі середніх і старших класів) виявив зростання патологій з віком. Зокрема, порушення постави збільшуються у 6 разів, а зниження гостроти зору – у 4,1 рази, що вказує на негативний вплив навчального навантаження. Показано важливість фізичної активності, занять фізкультурою та спортом для дітей різного віку, з метою зміцнення загального здоров'я, а також ефективної профілактики та корекції порушень постави і зору. Висновки. З огляду на майбутнє навчання дітей у закладах вищої освіти, де регулярні заняття фізкультурою не є обов'язковими, необхідно приділяти більше уваги заняттям фізкультури у школі (заохочуючи дітей урізноманітненням контенту уроків). З іншого боку, слід донести до батьків важливість регулярних занять фізкультурою та спортом для їхніх дітей. Фізичне виховання необхідно повернути до закладів вищої освіти як обов'язкову дисципліну. Особливу увагу слід звернути на важливість фізичної підготовки хлопців у контексті їх майбутньої служби в Збройних Силах України.

Ключові слова: громадське здоров'я, дитяче населення, профілактичні медичні огляди, фізична активність, фізкультура і спорт.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно теми пошукової НДР «Наукове обґрунтування удосконалення організаційних засад системи охорони здоров'я в умовах сучасних трансформаційних змін», що виконується кафедрою громадського здоров'я НМУ імені О.О. Богомольця.

Всі матеріали поширюються на умовах ліцензії Creative Commons Attribution License International CC-BY, яка дозволяє іншим розповсюджувати роботу з визнанням авторства цієї роботи і першої публікації в цьому журналі © Всі автори, 2025

Надійшла/Received: 21.05.2025. **Прийнята/Accepted:** 15.09.2025. **Опублікована/Published:** 14.10.2025.

Вступ

Однією з найгостріших сучасних соціальних проблем в Україні є стан здоров'я дітей – майбутнього нації і найважливішого ресурсу суспільства, особливо в період несприятливої демографічної ситуації. Тривалі воєнні дії становлять пряму загрозу здоров'ю дітей [1]. У таких умовах збереження життя і здоров'я кожної дитини набирає загальнодержавного значення [2]. Про погіршення стану здоров'я дітей свідчить зростання захворюваності та інвалідності, особливо протягом останніх трьох років. Важливою складовою здоров'я, профілактики та лікування захворювань вважається фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню ризику виникнення багатьох хвороб: серцево-судинних, респіраторних, цукрового діабету 2-го типу та ожиріння. Однак хворобою сучасності визнана гіподинамія, від якої більшою мірою страждають діти та підлітки, що проживають у великих містах. Значне навчальне навантаження, об'ємні домашні завдання та нераціональний розклад дня не залишають їм вільного часу для прогулянок, рухливих ігор і занять спортом [3]. Дослідження показали, що фізично добре підготовлені люди не мають проблем із самодисципліною, що сприяє розвитку сили волі та досягненню особистих і професійних цілей [4]. Згідно з оновленими у 2020 році рекомендаціями ВООЗ щодо норм фізичної активності, дітям віком від 5 до 17 років радять приділяти близько 60 хвилин на день аеробним вправам (швидка ходьба, біг, їзда на ве-

лосипеді тощо). Дорослим, до яких належить і студентська молодь, рекомендується 150–300 хвилин вправ середньої інтенсивності або 75–150 хвилин інтенсивних фізичних навантажень щотижня [5].

Останнім часом можливості для занять фізкультурою та спортом значно обмежилися. Спочатку це було пов'язано з пандемією COVID-19, яка змусила дітей займатися на уроках та спортивних тренуваннях дистанційно. Повномасштабна війна не лише забрала життя 479 українських спортсменів і тренерів, а й зруйнувала або пошкодила 523 спортивних об'єкти по всій країні. Постійні обстріли та повітряні тривоги ускладнюють проведення занять та спортивних змагань. Дослідницька компанія Gradus Research навесні 2022 р. провела опитування батьків 1179 дітей, коли школярі продовжували навчання в школі дистанційно. При цьому 2/3 опитаних батьків зазначили, що якість навчального процесу значно погіршилася [6]. Вимушене дистанційне проведення занять з фізичного виховання призводить до втрати учнями інтересу, оскільки ці заняття мають бути груповими. Вони передбачають проведення спортивних ігор, які не тільки приносять користь, але й дарують задоволення та позитивні емоції. Водночас вчителі не мають можливості викладати дисципліну «Фізичне виховання» дистанційно на належному рівні [7].

Науковими дослідженнями доведено, що фізична активність, як важлива складова реабілітації, може поліпшити не тільки фізичний, а й психоемоційний стан дітей, які постраждали внаслідок військових дій: зменшити рівень стресу, тривожності, покращити настрій та самопочуття [8]. Тому важливим є оцінка стану здоров'я дітей та молоді в контексті їх потреби у фізичній активності.

Мета дослідження

Аналіз динаміки змін у стані здоров'я дитячого населення України на основі даних профілактичних оглядів за останнє десятиріччя, а також вивчення викликів і особливостей викладання дисципліни «Фізичне виховання» серед школярів і студентів в умовах воєнного стану та обмежених ресурсів.

Матеріали та методи

Матеріалами дослідження були офіційні статистичні дані Центру медичної статистики Центру громадського здоров'я МОЗ України за період 2013–2023 рр. Для аналізу використовувалися бібліографічний, епідеміологічний, медико-статистичний та аналітичний методи.

Було проаналізовано результати медичних оглядів за 2013–2023 рр., зокрема в контексті проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем фізичної активності дітей, які можуть бути виправлені за допомогою фізкультури. Дослідження включало вивчення змін у здоров'ї дітей, зокрема частоти порушень постави та сколіозу, а також зниження гостроти слуху і зору, особливо в умовах воєнних років.

Результати дослідження

Офіційні статистичні дані щодо здоров'я населення, зокрема дитячого, наразі є доволі обмеженими, що ускладнює оцінку показників захворюваності та поширеності хвороб серед дітей за всіма класами захворювань. Проте діти підлягають обов'язковим щорічним медичним оглядам.

Незважаючи на зменшення чисельності дитячого населення (здебільшого за рахунок зниження народжуваності та впливу війни), повнота охоплення профілактичними оглядами також зменшилась, особливо у порівнянні з довоєнним 2021 роком (табл. 1).

Таблиця 1.
Динаміка повноти охоплення профілактичними оглядами дитячого населення України

Показник	2013	2021	2023
Число дітей 0-17 років включно на обліку в системі охорони здоров'я (число осіб)	8 127 748	6 591 798	6 019 416
Повнота охоплення профілактичними оглядами (%)	98,2	95,03	82,1

Таблиця 2.
Динаміка частоти випадків порушень постави та сколіозу серед дітей різного віку за даними профілактичних оглядів у 2013-2023 рр. (на 1000 оглянутих)

Вікова група	порушення постави			сколіоз		
	2013	2021	2023	2013	2021	2023
Усього дітей 0-17 років включно	43,46	36,13	38,91	18,52	14,65	15,37
діти дошкільного віку	10,37	8,0	9,42	1,61	1,75	2,24
школярі 2-8 класів	67,31	46,97	47,11	26,90	17,35	17,36
школярі 9-11 класів	70,63	60,76	60,23	45,57	32,95	31,73

Проведено аналіз результатів профілактичних оглядів дітей різних вікових груп за частотою виявлення порушень постави та сколіозу. Саме ці нозологічні форми найбільше пов'язані з рівнем фізичної активності, оскільки фізичні вправи використовуються як для профілактики цих порушень, так і з лікувальною метою (табл. 2). Порушення постави, зокрема сколіоз, є доволі поширеними захворюваннями серед дітей та підлітків, оскільки їхній хребет ще знаходиться у стадії розвитку.

Встановлено, що протягом досліджуваного

періоду цей показник мав позитивну динаміку в усіх вікових групах, однак за останні роки ситуація погіршилася (за винятком групи школярів старших класів). Частота порушень постави зростає з віком – протягом навчання в школі майже у 6 разів. Подібна ситуація спостерігається і з частотою виявлення сколіозу в усіх вікових групах. Однак у групі дітей дошкільного віку частота сколіозу за 10 років зросла на 39,1%. Незважаючи на те, що частота сколіозу у школярів молодших і середніх класів зменшилась на 35,5%, а в старших класах – на 30,4%, вона зростає з віком, точніше, з тривалістю навчання, у 15 разів. Безперечно, це здебільшого наслідки тривалого сидіння учнів у вимушеній незручній позі, відсутність ергономічних шкільних меблів та низька фізична активність дітей протягом навчального дня.

Частота погіршення гостроти слуху (табл. 3) до 2021 року мала тенденцію до зниження, але у 2023 році повернулася до рівня 2013 року. Зокрема, у дошкільнят за останні роки зазначеного періоду вона зросла на 30,3%. Це часто спадкова патологія, але причиною можуть бути також слухання гучної музики, особливо через навушники, а також гучні вибухи внаслідок воєнних дій. Найвищий рівень зниження слуху спостерігається серед старших школярів, оскільки вони частіше перебувають у зоні ризику через тривале прослуховування музики на високій гучності, часте перебування в шумних середовищах (наприклад, на вулиці чи в клубах) та ігнорування профілактичних заходів, таких як використання засобів захисту від шуму.

Таблиця 3.

Динаміка частоти випадків зниження гостроти слуху та зору серед дітей різного віку за даними профілактичних оглядів у 2013-2023 рр. (на 1000 оглянутих)

Вікова група	зниження гостроти слуху			зниження гостроти зору		
	2013	2021	2023	2013	2021	2023
Усього дітей 0-17 років включно	1,94	1,66	1,93	48,12	45,67	49,27
діти дошкільного віку	0,96	0,99	1,29	14,77	14,3	17,75
школярі 2-8 класів	2,46	1,67	1,84	70,59	56,49	57,05
школярі 9-11 класів	3,18	2,42	2,61	77,52	74,94	72,61

Частота зниження гостроти зору (табл. 3) – ще один показник, що безпосередньо пов'язаний з періодом навчання, має різноспрямовані зміни. Так, для всього дитячого населення та учнів 2-8 класів відзначається незначне зростання цього показника, особливо за останні роки досліджуваного періоду. В учнів старших класів частота зниження гостроти зору з 2013 по 2023 рр. зменшилась на 6,3%, що можна пояснити зменшенням навчального навантаження під час війни. Однак зниження гостроти зору в старшокласників у 4,1 раза більше, ніж у дошкільнят, що є наслідком тривалого читання та сидіння за комп'ютером. Проте саме у дошкільнят частота зниження гостроти зору зросла під час війни на 24,1%, що можна пояснити захопленням дітей мобільними телефонами.

Фізична активність, однак, може бути засобом профілактики зниження гостроти слуху та зору або сприяти одужанню. Адже дитину від комп'ютера чи телефона може «відірвати» цікава рухлива гра, бажано на свіжому повітрі. Фізичні вправи, заняття фізкультурою та спортом є однією з основних складових, що формують здоров'я, незважаючи на те, що етіологічно вищезазначена патологія може бути спадковою або спричинена іншими факторами ризику.

Також потрібно усвідомлювати, що школярі старших класів – це майбутні студенти коледжів та закладів вищої освіти, які при вступі вже можуть мати проблеми зі здоров'ям. Вони потребуватимуть не лише систематичного медичного спостереження, але й регулярної фізичної активності у вигляді занять спеціальними фізичними вправами відповідно до існуючих проблем зі здоров'ям (лікувальна фізкультура).

Дисципліна «Фізичне виховання» набуває особливого значення в контексті формування готовності населення виконувати громадянський, конституційний та військовий обов'язок щодо захисту національних інтересів та незалежності держави, що стає особливо актуальним у нинішніх умовах. Особливо це стосується хлопчиків-юнаків віком 0-17 років, і не випадково дані про результати профоглядів для хлопців в офіційній статистиці подаються окремо. Аналіз їх здоров'я в даному дослідженні не виявив значних відмінностей. Проте варто зауважити, що випускники шкіл, здоров'я яких не можна вважати ідеальним, – це майбутні студенти закладів вищої освіти, де заняття фізкультурою часто є необов'язковими, а військові кафедри відсутні.

Обговорення одержаних результатів

Користь фізичних вправ для дітей і молоді підтверджена численними дослідженнями. Фізичні навантаження є ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я, а також сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як продуктивність, пам'ять і когнітивна гнучкість. Регулярні заняття спортом підвищують настрій і самооцінку, сприяють кращій емоційній регуляції, що, своєю чергою, позитивно впливає на навчальні досягнення [9]. При аналізі результатів рандомізованих контрольованих досліджень виявлено зв'язок між фізичною активністю середньої і високої інтенсивності та покращенням когнітивних функцій, зокрема успішності в навчанні, швидкості обробки інформації та пам'яті [10].

Згідно з навчальною програмою, на вивчення предмета «Фізична культура» в усіх класах середньої школи України передбачено 3 уроки на

тиждень. Основною метою цих занять є формування фізично розвиненої особистості. Для дитини важливо оволодіти оптимальними способами виконання фізичних вправ, а не лише виконувати нормативи фізичної підготовленості. Окрім необхідних рухових умінь та навичок, дітей навчають свідомо ставитися до фізичної активності, мотивують до занять спортом і ведення активного способу життя у майбутньому. Проте спортивні секції (раніше гуртки) як у школах, так і у закладах вищої освіти, часто є платними, і в сучасних умовах, на жаль, не всі можуть дозволити собі їх відвідувати через брак коштів.

Мотивація учнів до занять фізичною культурою є постійним викликом для вчителів. На ентузіазм учнів можуть впливати різний рівень фізичної підготовки, проблеми із самооцінкою. Тому важливо створити сприятливе та інклюзивне середовище на уроках фізкультури, надавати учням можливість обирати різні види діяльності, включати елементи гейміфікації, а також персоналізувати фітнес-плани [11].

Сучасні вимоги диктують необхідність змін у традиційній методиці проведення уроків фізичної культури, оскільки багато з них не відповідають міжнародним рекомендаціям щодо фізичної активності. Зосередженість виключно на кількості хвилин фізичного навантаження помірної та високої інтенсивності не завжди є ефективною. У школах необхідний індивідуалізований підхід до планування уроків фізичної культури, який враховує рівень підготовленості, фізичні можливості та потреби кожної дитини [12].

Батьки відіграють важливу роль у просуванні ідеї здорового способу життя та фізичної активності. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у дошкільних і шкільних навчальних закладах виявилося ефективним, що підтверджено дослідженнями [3]. Завдяки цьому діти почали дотримуватися режиму дня, виконувати ранкову гімнастику, займатися спортом, раціонально харчуватися та загартовуватися.

Водночас їхні батьки змінили ставлення до власного здоров'я: у них з'явилася мотивація до регулярних занять фізичними вправами та дотримання принципів здорового харчування. У проспективному 20-місячному дослідженні встановлено, що рівень освіти батьків є позитивним предиктором фізичної активності дітей на початковому етапі. Зокрема, батьки з вищою освітою частіше усвідомлюють важливість фізичної активності для здоров'я та передають ці знання своїм дітям [13]. Тому особливу увагу слід приділяти фізичній активності дітей, чиї батьки мають нижчий рівень освіти. Знайдено кореляційний зв'язок між ставленням дітей і батьків до фізичної активності та її фактичним рівнем у дітей, а також виявлено, що матеріально-технічна підтримка з боку батьків, наприклад придбання абонементу до спортивного клубу, може заохотити дітей до помірної та інтенсивної фізичної активності [14]. Водночас помірна фізична активність, наприклад ходьба, переважала серед дітей, чиї батьки використовували доступні громадські ресурси, такі як безкоштовні стадіони або спортивні майданчики.

У закладах вищої освіти заняття фізкультурою все частіше зникають із навчальних розкладів студентів. Предмет «Фізична культура» стає факультативним (елективним), а студенти віддають перевагу іншим елективним курсам, які більш наближені до їхньої майбутньої професії. Кафедри фізичної культури пропонують безліч різноманітних секцій, проте здебільшого зосереджуються на підготовці студентів-спортсменів чи спортивних команд до змагань, які досягають значних успіхів і підвищують рейтинг закладу освіти. Зменшення часу та ресурсів, виділених на фізичне виховання, обумовлене сприйняттям цього предмета як менш важливого порівняно з академічними дисциплінами. Це знижує загальну ефективність програм фізичного виховання. Тому важливо акцентувати увагу на перевагах фізичної активності, зокрема її позитивному впливі на покращення когнітивних функцій [11].

Дослідження ефективності фізичного виховання у закладі вищої освіти показало, що студенти I-II курсів мають низький або нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, а також виявляють відсутність інтересу до традиційних занять з фізичної культури [15]. Оцінка рівня фізичного розвитку та функціонального стану студентів показала відсутність позитивної динаміки в процесі навчання на I та II курсах, що, з одного боку, спричинено низьким рівнем фізичного стану абітурієнтів і випускників шкіл, а з іншого – недооцінкою навчальним закладом соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту. Шляхом моніторингу результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в деяких закладах вищої освіти було визначено, що кількість студентів спеціальної медичної групи становить 12,98-38,19% (переважно студенти I курсу), а кількість студентів, звільнених від практичних занять із фізичного виховання – 0,39-12,0% [16].

Загалом студенти розуміють важливість занять фізкультурою та спортом. Однак на заваді стає брак часу та лінощі. За результатами опитування студентів, встановлено, що 56,2% респондентів зазначили брак вільного часу для занять фізичними вправами, а 33,6% вказали на недостатню організованість [17]. Важливо, що 62,2% опитаних вважають, що процес фізичного виховання покращує працездатність, а 39,8% відчувають покращення у засвоєнні навчального матеріалу. При вивченні ставлення студентської молоді до здорового способу життя було з'ясовано розуміння її важливості щодо збереження здоров'я, утримання балансу між навчанням та відпочинком, а також необхідності занять фізкультурою чи спортом, але студенти не мають бажання та часу для цього [18]. Встановлено, що 83,3% студентів не займалися жодними

видами спорту, але 90% хотіли б займатися у майбутньому. Під час занять 4,5–6 годин на день студент проводить у сидячому положенні, а після занять, за даними опитування, 90% студентів відпочивають сидячи. При цьому 100% обізнані про шкідливість малорухливого способу життя. Традиційні підходи до викладання фізичної культури часто не відповідають сучасним реаліям та потребам студентської молоді, яка прагне до інновацій, різноманітності та практичної користі. Впровадження ефективних методів навчання має на меті не лише зміцнення здоров'я студентів, а й формування навичок здорового способу життя [19]. Тому цікавим прикладом індивідуалізованого підходу є концепція щодо професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» для різних спеціалізацій, таких як фортепіано, оркестрові струнні інструменти, оркестрові духові тощо, з відповідною корекцією ергономічної пози студента під час гри на інструменті [20].

Необхідно розуміти, що фізична активність не є панацеєю від усіх проблем зі здоров'ям, однак її присутність у житті дітей та молоді є надзвичайно важливою. Навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти має стати обов'язковим (з диференціацією груп відповідно до стану здоров'я – спеціальні групи), безперервним та доступним для всіх, можливо, не завжди у формі традиційних занять, але безкоштовним.

Висновки

У ході дослідження оцінено стан здоров'я дітей віком 0-17 років, зокрема частоту порушень постави, сколіозу, зниження гостроти зору та слуху за період 2013-2023 років. Встановлено негативну динаміку змін, особливо за останні роки досліджуваного періоду. Зокрема, серед дошкільнят частота зниження гостроти зору зросла на 24,1%, що свідчить про значне погіршення зору в молодшому віці. Крім того, частота сколіозу збільшилася у 1,28 раза, що вказує на тенденцію до збільшення цієї патології серед дітей та підлітків, особливо в умовах сучасного способу життя.

Дослідження показало, що з віком відбувається «накопичення» патологій, що негативно впливають на стан здоров'я дітей. Серед старших вікових груп порушення постави спостерігаються у 6 разів частіше, ніж серед молодших. Зниження гостроти зору фіксується у 4,1 рази частіше серед старших вікових груп, що може бути пов'язано з інтенсивнішим навантаженням у процесі навчання та недостатньою профілактикою. Ці дані свідчать про значний негативний вплив навчального навантаження, сидячого способу життя та інші фактори, що сприяють погіршенню здоров'я учнів.

Отримані результати дослідження підтверджують потребу у впровадженні профілактичних заходів, спрямованих на запобігання і корекцію порушень постави, сколіозу та зниження зору. Зокрема, особливо важливо модифікувати фізичні вправи на уроках фізичного виховання з урахуванням сучасних умов, таких як обмежені ресурси та обставини війни, які ускладнюють повноцінне заняття спортом. Крім того, необхідно посилити увагу освітніх і медичних установ до проблем здоров'я учнів, щоб мінімізувати негативний вплив навчального процесу на фізичне здоров'я дітей. Важливим кроком є адаптація навчального процесу та фізичних вправ, що дозволить ефективно коригувати наявні порушення та запобігати новим захворюванням.

ORCID авторів

Литвинова Л.О. – 0000-0001-9188-5200
Донік О.М. – 0000-0002-3964-9072

Особистий внесок авторів

Литвинова Л.О. – а) концепція та дизайн; г) збір та узагальнення даних; д) аналіз та інтерпретація результатів; е) написання рукопису.

Донік О.М. – б) адміністративна підтримка; в) надання матеріалів для дослідження; ж) редагування рукопису; з) остаточне затвердження рукопису.

Конфлікт інтересів

Відсутній.

References

1. Antypkin YH, Volosovets OP, Lapshin VF, Marushko RV, Dudina OO. Situational analysis of primary medical care for children in Ukraine. Health of Children. 2020;15(6):399–408.
2. Trokhymchuk VV, Belyaeva OI, Unguryan LM. Organization of medical care for children in Ukraine. Pharmaceutical Journal. 2017;1:20–29.
3. Beketova GV, Savinova KB, Mozhova GP, Beketova NV. Healthy lifestyle – the foundation for maintaining schoolchildren's health. Health of Children. 2021;16(8):509–514. https://doi.org/10.22141/2224-0551.16.8.2021.248705
4. Boat R, Cooper SB. Self-control and exercise: A review of the bi-directional relationship. Brain Plast. 2019;5(1):97–104. https://doi.org/10.3233/BPL-190082
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2025 Sep 27]. p. 25–30. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
6. Gradus. Changes in children's lives during the war. Analytical report [Internet]. Kyiv: Gradus; 2022 [cited 2025 Sep 27]. Available from: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf
7. Marushchak AS, Pereverzieva SV. Problems of conducting physical education classes for schoolchildren under online learning conditions. In: Current issues of physical culture, sports and health: proceedings of the international scientific online conference; 2023; Cherkasy, Ukraine. Cherkasy: Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytskyi; 2023. p. 23–26. (Ukrainian).
8. Hakman AV, Mykhailova MV, Hakman AD. Motor activity as a means of socio-pedagogical and psychological rehabilitation of children affected by military actions. In: Current issues of physical education, sports, physical rehabilitation and tourism in modern living conditions: proceedings of the 6th international scientific and practical conference; 2024 Apr 18–19; Zaporizhzhia, Ukraine. Lviv – Torun: Liha-Pres; 2024. p. 24–26. (Ukrainian).
9. Kovalenko A. The impact of regular physical activities on the emotional state of students. Science and Education. 2024;1:27–31. Doi:10.24195/2414-4665-2024-1-5
10. Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, et al. Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(6):1242–1251. doi:10.1249/MSS.0000000000001936
11. Nedilko A, Dmytryshyna V, Bohun T. Scientific and pedagogical problems of physical education (physical culture and sports). Collection of Scientific Papers of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. Pedagogical Sciences Series. 2024;3(38):181–195. doi:10.32453/jtaskq58 (Ukrainian).

12. Jago R, Salway R, House D, et al. Rethinking children's physical activity interventions at school: A new context-specific approach. Front Public Health. 2023;11:1149883. doi:10.3389/fpubh.2023.1149883
13. Maric D, Kvesic I, Lujan IK, et al. Parental and familial factors influencing physical activity levels in early adolescence: A prospective study. Healthcare (Basel). 2020;8(4):532. doi:10.3390/healthcare8040532
14. Hosokawa R, Fujimoto M, Katsura T. Parental support for physical activity and children's physical activities: A cross-sectional study. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2023;15(1):90. doi:10.1186/s13102-023-00700-9
15. Dzenzeluk D, Pantus O, Plotitsyn K. The attitude of higher education students towards health-forming components. Scientific Journal of the Ukrainian State University of Mikhail Dragomanov. Series 15. 2020;3(123):42–47. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).08 (Ukrainian).
16. Kuznietsova O, Hryban H, Prokaziuk S, Lysanets I. Physical and health-improving activities and the health status of students in the Ukrainian Polissya. In: Physical activity and human quality of life: abstracts of the 4th international scientific online conference; 2020 Jun 10; Lutsk, Ukraine. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University; 2020. p. 21. (Ukrainian).
17. Balashov DI, Fortoniuk KV. Study of motivation of higher education students to engage in physical education and sports. In: Modern problems of physical education and sports of different population groups: proceedings of the 23rd international scientific and practical conference of young scientists; 2023 Apr 6–7; Sumy, Ukraine. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko; 2023. p. 26–29. (Ukrainian).
18. Radaeva I, Ustianska O, Polischuk L, Eberle L. The health of student youth and their attitude towards a healthy lifestyle. Young Scientist. 2023;12(124):17–21. doi:10.32839/2304-5809/2023-12-124-23
19. Nesterenco OM, Shpitun II, Babich TM. Innovative approaches to teaching physical education in higher education institutions: Improving the effectiveness of education and physical qualities development of students. Academic Visions. 2024;35:1–9. doi:10.5281/zenodo.13912423
20. Asaulyuk I, Kashuba V. Theoretical and methodological foundations of professional-applied physical training for students of art specialties. Theory and Methodology of Physical Education and Sports. 2021;1:37–43. doi:10.32652/tmfvs.2021.1.37-43

Summary

PHYSICAL ACTIVITY AS A DETERMINANT OF CHILDREN'S AND YOUTH'S HEALTH IN UKRAINE: CONTEMPORARY REALITIES

Lytvynova L.O., Donik O.M.

Key words*:* public health, children's population, preventive medical examinations, physical activity, physical education and sports.

Objectives. To analyze the dynamics of health status among children in Ukraine based on preventive examination data over the past decade, with a focus on the prevalence of postural disorders, scoliosis, and visual and hearing impairments, as well as to identify challenges in teaching the discipline *Physical Education* among schoolchildren and students.

Materials and Methods. The study relied on official statistical data from the Center for Medical Statistics of the Central Medical Education Center of the Ministry of Health of Ukraine for 2013–2023. Bibliographic, epidemiological, medical-statistical, and analytical methods were applied.

Results. Although most health indicators of the child population showed predominantly positive dynamics between 2013 and 2023, deterioration was observed in 2023 compared to the pre-war year 2021. In preschoolers, the prevalence of decreased visual acuity during the war rose by 24.1%, while the incidence of scoliosis increased 1.28-fold. Analysis across age groups (preschoolers, middle, and high school students) revealed a rise in pathology with age: postural disorders increased sixfold and decreased visual acuity 4.1-fold, indicating the negative impact of educational workload. The study highlights the role of physical activity, physical education, and sports in strengthening overall health and preventing or correcting posture and vision disorders.

Conclusion. Given that regular physical education classes are not mandatory in higher education, greater emphasis should be placed on physical education in schools, with lessons made more engaging and diverse. Parents should also be informed about the value of regular physical activity for their children. Furthermore, physical education should be reinstated as a compulsory subject in higher education, with special attention to preparing boys physically for potential future service in the Armed Forces of Ukraine.