

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01)
УДК 796.015.68

Бачинська Н.В.В.,
к.фіз.вих., доцент, ст. викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки,
orcid.org/0000-0002-0448-9187
Журавель О.А.,
доктор філософії в галузі права, ст. викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
orcid.org/0000-0002-6830-150X
Скалицький І.М.,
директор ТОВ «Повер Про», м. Дніпро
orcid.org/0009-0002-7112-0993
Калашник А.С.,
Керівник управління забезпечення особистої безпеки
Державного Бюро розслідувань, м. Київ
orcid.org/0009-0003-2320-7506

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ «POWER PRO» ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ

Для досягнення та утримання високого рівня всіх сторін підготовленості, високих спортивних результатів, необхідна низка аспектів, серед яких є спортивне харчування. Мета статті – розробка програми та рекомендацій щодо оптимізації спортивного харчування «Power Pro» й дослідження впливу спеціалізованого харчування на окремі антропометричні показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості групи піддослідних. У експерименті приймали участь юнаки (середній вік $19,10 \pm 0,74$), здобувачі ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронці (Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ): контрольна ($n=15$) та експериментальна групи ($n=15$). Для апробації розробленої програми спортивного харчування було досліджено показники: зріст, вага, динамометрія, ЖЄЛ, сила удару. Програма включала схеми співвідношення та поєднання харчових речовин: сироватковий протеїн, ВСАА, креатин, таурін, комплекс вітамінів та мінералів («Power Pro»). Для експериментальної групи враховувались: вік, маса тіла, стать індивідуальні особливості фізичного розвитку, специфіка виду спорту, період підготовки. Отримані результати дослідження показали статистично значуще покращення окремих антропометричних та показників спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі ($p < 0,05$), що говорить про позитивну динаміку впровадженої програми спортивного харчування.

Ключові слова: спортивне харчування, спортсмени, змішані види єдиноборств, правоохоронці, тренувальний процес.

Bachynska N.V.V., Boguslavskiy V.V., Zhuravel O.A., Skalytskyi I.M. Evaluation of the results of the study of individual indicators of physical development, special physical fitness and sports nutrition "Power Pro" of graduates of higher education with specific training conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers. In order to achieve and maintain a high level of functional and physical fitness, high sports results, and maintaining the health of those who practice, a number of pedagogical, methodical, psychological, and medical-biological aspects are necessary. Therefore, the introduction of specialized sports nutrition is expedient. With the rational development of nutrition schemes, it is possible to increase the performance of athletes, improve all necessary indicators and planned results. The purpose of the article is to develop a program and recommendations for optimizing sports nutrition "Power Pro" and research the impact of specialized nutrition on individual anthropometric, indicators of general and special physical fitness of graduates of higher education with specific training conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers. The experiment involved young men (average age 19.10 ± 0.74), high school graduates with specific training conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers (Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs), who were divided into 2 groups – control ($n= 15$) and experimental ($n=15$). The purpose of using specialized sports nutrition was as follows: 1. Increasing both general and special fitness (training and competition). 2. Preventive action of possible injuries and disruption of adaptation. 3. Timely and correct recovery of the body of those who are engaged, after a state of overstrain. 4. Providing the body of those who are struggling with food substances, taking into account individual energy consumption. To test the developed program for the introduction of specialized sports nutrition, before and after the experiment, the following parameters were studied: height, weight, dynamometers, VL, impact force. We have developed and implemented schemes for the ratio and combination of food substances: whey protein, BCAA (branched chain amino acids), creatine, taurine, a complex of vitamins and minerals. When developing the program of specialized sports nutrition

"Power Pro" for the experimental group, the main factors such as age characteristics and body weight, gender of the test subjects, as well as individual characteristics of their physical development, specifics of the sport were directly analyzed. The obtained results of the study showed a statistically significant improvement of individual anthropometric and indicators of special physical fitness in the experimental group ($p < 0.05$). This makes it possible to draw conclusions about the positive dynamics of the implemented program of specialized sports nutrition on the monitored indicators, which are basic for athletes specializing in mixed martial arts.

Keywords: sports nutrition, athletes, mixed martial arts, law enforcement officers, training process.

Постановка проблеми. На сучасному етапі у спортивній підготовці атлетів спостерігається дуже високий рівень фізичних та психологічних навантажень, які на межі фізіологічних можливостей організму. Для отримання найкращих спортивних результатів необхідно враховувати адаптаційний потенціал, індивідуальний рівень підготовленості, кваліфікацію тих, що займаються [1, с. 26; 2, с. 5].

Для досягнення та утримання високого рівня функціональної та фізичної підготовленості, високих спортивних результатів, збереження здоров'я тих, що займаються, необхідна низка аспектів, таких як, педагогічні, методичні, психологічні, медико-біологічні тощо. Тому наряду з іншими компонентами, впровадження спеціалізованого спортивного харчування є доцільним та результативним [6, с. 91].

На сучасному етапі спортивне харчування стрімко набирає обертів, цей напрямок динамічно розвивається. При раціональній розробці схеми спеціалізованого харчування можна підвищити працездатність спортсменів, покращити всі необхідні показники та заплановані результати [9, с. 46; 10, с. 305].

Аналіз літературних джерел.

У сучасному спортивному житті спостерігається стрімке зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, вимог змагальної діяльності, підвищення технічної майстерності атлетів тощо. Якісно підібрана програма спеціалізованого харчування важлива не тільки для нормальної підтримки фізичного розвитку, а й фізичного та психічного здоров'я, зниження травматизму, а також підвищення спортивних результатів.

Нами було вивчено наукові публікації та дослідження як закордонних, так й українських авторів з напрямку використання спеціалізованого спортивного харчування, наприклад таких авторів, як Слухенська Р.В., Іванушко Я.Г. та ін., 2021, Гуніна Л.М. [2, с. 5; 6, с. 89], Полієвський С.О., Свистун Ю.Д. та ін., 2011 [5, с. 356], Erdman A., Travis D.T., Burke M. (2016) [9, с. 40] тощо. Аналіз вивчення літературних джерел показав, що цей напрямок потребує більш ширшого вивчення та значного доповнення новими науковими дослідженнями.

Наряду із звичайним харчуванням спортсмени мають потребу у вітамінах, мікроелементах, у зв'язку з тим, що їх організм вимагає повний комплекс макро- й міронутрієнтів [3, с. 15; 4, с. 24]. Тому введення біологічно активних компонентів також важливе.

Вищевикладені аспекти спонукали нас до подальшого дослідження цього напрямку, що й стало метою наших досліджень.

Мета статті – розробка програми та рекомендацій щодо оптимізації спортивного харчування «Power Pro» та дослідження впливу спеціалізованого спортивного харчування на окремі антропометричні показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств (ММА) та правоохоронців.

Методи дослідження: аналіз спеціалізованої навчально-методичної літератури, педагогічний експеримент, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики. Обробку отриманих даних виконували з використанням програми Statistica 10.0. Перевірку статистично значущих відмінностей оцінювали за t-критерієм Стьюдента, достовірними вважали відмінності при $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу досліджень. У експерименті приймали участь юнаки (середній вік $19,10 \pm 0,74$ років), здобувачі ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронці (Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ), яких було поділено на 2 групи – контрольну ($n=15$) та експериментальну ($n=15$).

Як відомо, тренувальна діяльність в різних видах спорту призводить до збільшення рівня енерговитрат, й змішані види єдиноборств не є виключенням [1, с. 27]. Тому доцільно впроваджувати до раціону спеціалізоване спортивне харчування. З цією метою в наших дослідженнях було розроблено спеціалізовану програму спортивного харчування «Power Pro», яку впроваджено в експериментальну групу здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців.

Фізичні навантаження високої інтенсивності, високі психоемоційні напруження являються поважною причиною для підвищення потреб спортсменів у спеціальних харчових речовинах. Це надає змогу підвищити рівень всіх сторін підготовленості, покращити ефективність та результати тренувальної й змагальної діяльності. Тобто забезпечення балансу між енергією, що споживає спортсмен та його фактичними енерговитратами [5, с. 356; 7, с. 60].

Нами враховувалась специфіка виду спорту, етап спортивної підготовки, а саме підготовчий, рівень кваліфікації тих, кого досліджували, а також особливості індивідуального рівня обміну речовин.

Як відомо, основними завданнями підготовчого періоду є підвищення рівня всіх сторін підготовленості (загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної, психологічної). В підготовчому періоді акцент робиться на ударні мікроцикли із значним обсягом та інтенсивністю навантажень. Також враховуються значні психоемоційні навантаження цього періоду тренувань. Коректна підготовка спортсменів до сприйняття фізичних та психологічних навантажень високої інтенсивності потребує додаткових методик.

Змішані види єдиноборств (ММА) потребують від спортсменів значних енерговитрат, тренувальна робота супроводжується високим ступенем напруження та інтенсивності. Спортивне харчування повинно враховувати необхідність роботи на витривалість у обраному виді спорту.

Розроблений з наукової точки зору режим спеціалізованого харчування за рахунок продукції ТМ «Повер про» був на меті задоволення потреби в енергії, що й являється базою програми тренувального процесу. Ферменти, метаболіти, енергетичні батончики, порошки, капсули «Power Pro» є зручним засобом задоволення потреб у калоріях або підвищенні продуктивності.

Метою використання спеціалізованого спортивного харчування в наших дослідженнях було наступне: 1. Підвищення як загальної, так й спеціальної підготовленості (тренувальної та змагальної). 2. Профілактична дія можливих травм та зриву адаптації. 3. Своєчасне коректне відновлення організму тих, що займаються, після стану перенапруги.

При розробці авторської науково-обґрунтованої програми спортивного спеціалізованого харчування з додаванням продукції «Power Pro» враховувались наступні аспекти:

- вік,
- стать,
- вид спорту,
- рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості,
- антропометричні показники,
- мета тренування,
- режим тренувальних занять,
- період підготовки,
- особливості мікроциклу та мезоциклу,
- тривалість, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень,
- індивідуальні харчові переваги,
- особливості функціонування шлунково-кишкового тракту,
- особливості метаболізму,
- можлива наявність алергічних реакцій на складові спортивної продукції тощо.

Для підтримки оптимального рівня працездатності та виконання поставлених завдань було здійснено контроль небажаних явищ виснаження запасів глікогену, гіпоглікемії, електролітного дисбалансу для того, щоб запобігти можливому зниженню показників сили, витривалості, координаційних здібностей, концентрації уваги. При розробці споживання спеціалізованих речовин розрахунки здійснювали диференційовано для кожного спортсмена (із розрахунку на 1 кг ваги тіла).

Для апробації розробленої програми впровадження спеціалізованого спортивного харчування до та після проведення експерименту було досліджено наступні показники: зріст (за допомогою антропометра «Мартіна»), вага тіла (підлогові медичні ваги з точністю до 0,100 грамів), динамометрії (правої та лівої руки, динамометр ДК 140), життєва ємність легень (ЖЄЛ) (Riester, Німеччина), сила удару (UFC Force Tracker). Програма харчування розроблялась з урахуванням специфіки обраного виду спорту (ММА).

В експериментальній програмі варіювались варіанти введення харчових схем в залежності від специфіки навантажень, фактичних енерговитрат тощо. Враховувались такі особливості: збільшення білків, вуглеводів для оптимальної підтримки (або набору) м'язової маси та відновлення запасів глікогену, введення підвищених доз вітамінів та мікроелементів, які необхідні (залізо, кальцій, натрій).

Експериментальна група використовувала спортивне харчування по нашій методиці на протязі двох місяців. Методика включала в себе індивідуально розроблені раціони спортивного харчування для забезпечення персональних потреб спортсменів. Для досягнення оптимальної структури будови тіла тих, що займаються, використовували індивідуальний підхід.

Дослідження фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців, проводилось на базі Дніпропетровського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру, а також на кафедрі спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ експертною комісією у складі провідних фахівців (двох кандидатів наук з фізичного виховання та спорту та завідувачкою медико-санітарної частини, лікаркою ДДУВС).

Результати порівняльної характеристики контрольної та експериментальної груп до та після експерименту представлено в табл. 1.

Табл. 1

Окремі морфологічні й показники спеціальної підготовленості обстеженого контингенту - контрольна (n=15) та експериментальна групи (n=15), $X \pm SD$

Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
	Період експерименту		Період експерименту	
	До	Після	До	Після
1. Маса тіла (кг)	69,38±10,11	73,41±9,37	70,24±9,67	72,67±10,36
2. Динамометрія (кг):				
Права рука	51,67±5,84	57,94±6,94*	49,53±5,93	50,98±6,04

Ліва рука	41,46±4,78	45,74±5,12	41,93±5,94	42,96±4,76
3.ЖЄЛ (л)	5,05±0,86	5,84±0,78*	5,10±0,76	5,22±0,85
4.Сила удару:				
Прямий правою рукою	48,65±5,76	53,76±5,14	47,76±4,98	48,76±5,03
Боковий рукою	47,87±4,85	55,39±5,84*	49,98±5,94	50,95±5,56
Боковий правою ногою	68,87±7,85	76,76±6,47*	67,54±7,95	72,87±6,43
5.Силовий індекс (%)	74,34±1,32	85,94±1,43*	73,54±1,29	74,64±1,38

Примітки: * – $p < 0,05$ – достовірно значущі відмінності показників в порівнянні до та після експерименту

Нами розроблено та впроваджено схеми співвідношення та поєднання харчових речовин: сироватковий протеїн, ВСАА (амінокислоти з розгалуженим ланцюгом), креатин, таурин, комплекс вітамінів та мінералів [8]. При розробці програми спеціалізованого спортивного харчування «Power Pro» для експериментальної групи безпосередньо проводився аналіз такої головних факторів, як вікові особливості та маса тіла, стать піддослідних, а також індивідуальні особливості їх фізичного розвитку.

Згідно даних табл. 1 можна побачити статистично значуще покращення окремих антропометричних та показників спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі ($p < 0,05$). Це дає змогу зробити висновки щодо позитивної динаміки впроваджені програми спеціалізованого спортивного харчування на показники, які контролювали, що являються базовими для спортсменів змішаних видів єдиноборств (ММА).

Висновки. З фізичної точки зору неможливо задовольнити потреби організму у спортсменів під час навантажень високої інтенсивності тільки класичними продуктами харчування, у зв'язку з цим доповнення коректно підбраною кількістю біологічно активних речовин відповідає метаболічним потребам тих, що займаються.

Використання експериментальної програми спеціалізованого харчування ставило мету коректного забезпечення організму тих, що замаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців, харчовими речовинами з урахуванням індивідуальних енерговитрат, підвищення їх спеціальних фізичних показників, функціональної підготовленості, запобігання травматизму.

При раціональній та індивідуальній розробці програм спеціалізованого харчування з використанням харчових добавок, мінеральних та вітамінних комплексів, було враховано вік, стать, вагу, антропометричні, морфометричні показники, особливості роботи кишково-шлункового тракту, наявність алергічних реакцій та особистої непереносимості окремих складових, особистих вподобань, виду спорту, навантажень, періоду підготовки (навантажень та відновлення), рухової діяльності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням досліджень на протязі річного циклу підготовки здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що спеціалізуються у змішаних видах єдиноборств та правоохоронців.

Література

1. Богуславський В.В., Бачинська Н.В. Журавель О.А., Скалицький І.М. Особливості використання спортивного харчування «POWER PRO» у здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, вип. 11 (171), 2023: 26-29.

2. Гуніна Л. М. Механізми стимуляції фізичної працездатності за дії антиоксидантних фармакологічних засобів (огляд літератури). *Журнал клінічних та експериментальних медичних досліджень (JCEMR)*, 2015. 3(1): 1-14.

3. Корзун В. Н. Гігієна харчування: підручник. К.: Видавничий центр КНТЕУ, 2003. С. 15.

4. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 24.

5. Полієвський С.О., Свистун Ю.Д., Трач В.М. та ін. Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*, випуск 2 (41), 2011: 356-360.

6. Слухенська Р.В., Іванушко Я.Г., Назимок Є.В. Харчові добавки в сучасному спорті: основні засади вживання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021, Випуск 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140).

7. Ципріяні В.І., Велика Н.В., Яковенко В.Г. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: *учбово-метод. посіб.* К.: [б.в.], 1999: 60.

8. Power Pro [сайт]. Режим доступу: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (дата звернення 26.03.20234).

9. Erdman A., Travis D.T., Burke M. Nutrition and Athletic Performance: Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine, 2016. 46 p. URL: <https://www.dietitians.ca/downloads/public/noap-position-paper.aspx>.

10. Dziedzic C.E. and Higham, D.G., Performance nutrition guidelines for international Rugby Sevens tournaments. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2014. Vol. 24, № 3. P. 305–314.

References

1. Boguslavskiy, V.V., Bachynska, N.V. Zhuravel, O.A., Skalytskyi, I.M. (2023). Peculiarities of using «POWER PRO» sports nutrition for higher education graduates with specific training conditions, which are used by mixed martial arts and law enforcement officers. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*, vol. 11 (171): 26-29 [in Ukraine].

2. Gunina, L.M (2015). Mechanisms of stimulation of physical performance under the action of antioxidant pharmacological agents (literature review). *Journal of Clinical and Experimental Medical Research (JCEMR)*. 3(1): 1-14 [in Ukraine].

3. Korzun, V.N. (2003). Food hygiene: textbook. K.: KNTEU Publishing Center: 236 [in Ukraine].

4. Basics of sports nutrition: educational and methodological manual (2018) incl.: Pl. Goryuk, AV. Hakman. Chernivtsi: Chernivtsi National University. University: 74 [in Ukraine].
5. Polievskiy, S.O., Svistun, Y.D., Trach, V.M. etc. (2011). Peculiarities of athletes' nutrition. Scientific Bulletin of Uzhgorod University, "Medicine" series, issue 2 (41): 356-360 [in Ukraine].
6. Sluhenska, R.V., Ivanushko, Y.G., Nazimok, E.V. (2021). Nutritional supplements in modern sports: basic principles of use. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Issue 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140) [in Ukraine].
7. Tsypryan, V.I., Velyka, N.V., Yakovenko, V.G. (1999). The method of assessing the nutritional status of a person and the adequacy of individual nutrition: educational method. manual K.: [b.v.]: 60 [in Ukraine].
8. Power Pro [site]. Access mode: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (application date 10/21/2023) [in Ukraine].
9. Erdman A., Travis D.T., Burke M. (2016). Nutrition and Athletic Performance: Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine. 46 p. URL: <https://www.dietitians.ca/downloads/public/noap-position-paper.aspx> [in English].
10. Dziedzic C.E. and Higham, D.G. (2014). Performance nutrition guidelines for international Rugby Sevens tournaments. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* Vol. 24, № 3: 305–314 [in English].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
УДК 378.147:316.42:323.27

Бишевец Н. Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>
Усиченко В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3302-5864>

АДАПТУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО СТРЕСОГЕННОГО ЧИННИКА

Важливим напрямком наукових досліджень є аналіз процесу адаптування українських здобувачів вищої освіти до ускладнених умов життєдіяльності. Мета. Дослідити процес адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. Методи. Аналіз наукової літератури, опитування, статистичний аналіз. Дослідження відбувалося трьома хвилями з 20.04.22 по 19.12.23 роки. У ньому прийняло участь 1901 українських здобувачів вищої освіти. Результати. Установлено, що за період дії військового стресогенного чинника статистично значущих змін у частоті випадків серед студентів психологічних проблем і таких шкідливих звичок, як куріння та вживання алкоголю не відбулося ($p > 0,05$). Водночас за вживанням заспокійливих препаратів спостерігались статистично значущі відмінності ($p < 0,05$). Досвід перебування в епіцентрі бойових дій та напрям освіти не чинять вплив на частоту вживання студентами заспокійливих препаратів ($p > 0,05$). Стать та кількість стрес-асоційованих станів є факторами, які детермінують таку поведінку. Висновки. Студенти не змогли адаптуватися до військових дій на території країни. Тому на тепер актуальним питанням є розробка й запровадження заходів для їх психолого-педагогічної підтримки засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова: чинник, стрес, фактор, студенти, адаптація, адаптування, процес, рухова активність.

Byshevets N. G., Usychenko V. V. Adaptation of Ukrainian Higher Education Students to the Wartime Stress Factor. The wartime stress factor is a significant challenge for mental health. Ukrainian higher education students have been studying under martial law for over two years. Therefore, investigating their adaptation to these conditions is crucial. Aim: To examine how Ukrainian higher education students adapt to the wartime stressor. Methods: Analysis of scientific literature, surveys, and statistical analysis. The three-wave study spanned from April 20, 2022, to December 19, 2023. It involved 1901 students from various regions of Ukraine. Results: No significant changes were found in students' experiences of psychological problems or harmful habits like smoking and alcohol consumption ($p > 0.05$) during the wartime stressor period. This may suggest that students are struggling to adapt to the war. However, the use of calming medications increased by 0.4% compared to the first stage of the study and by 6.3% compared to the second ($p < 0.05$). Gender and the number of stressful experiences emerged as factors influencing students' use of calming medications. Female students showed greater difficulty adapting to the wartime stressor compared to male students. Additionally, the more stressful experiences students reported, the more likely they were to use calming medications. While being in the center of hostilities can be highly traumatic, it did not significantly affect the use of calming medications. Similarly, the field of study did not show a significant influence ($p > 0.05$). Conclusions: The findings suggest that students have not yet adapted to the war. Developing and implementing psychological and pedagogical support measures for this youth group through physical activity interventions is a relevant area for further research.

Key words: factor, stress, factor, students, adaptation, adaptation, process, motor activity.