6.Каспрюк Н.А., Сидорчук Л.І., Михалко А.Ю., Сидорчук А.С., Довбуш Н.М., Іфтодій О.А. Клітинна реактивність, рівна адаптивна напруга, реактивна реакція нейтрофілів периферичної крові та імунологічна реактивність організму хворих на позалікарняну пневмонію. Загальна патологія і патологічна фізіологія. 2012; 7 (4): 129-137.

7.Radziejowska M, Radziejowski P, Knotowicz J, Dereka T, Vasylyuk D, Kalabuchova A, et al. Lifestyle and physical condition parameters of primary school. Zdravotnicke Listy. 2021;9(3):19-26.

8.Semianiv M, Sydorchuk L, Semianiv I, Sydorchuk R. Dyslipidemia as a predictor of essential arterial hypertension depending on AGTR1 (RS5186) and VDR (RS2228570) genes polymorphism. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*. 2022; 29(2):253-260. https://doi.org/10.46389/rjd-2022-1100.

9.Сидорчук А.Р., Сидорчук Л.П., Гутницька А.Ф., Джуряк В.С., Кривецька І.І., Сидорчук Р.І., Урсуляк Ю.В., Іфтода О.М. Маркери регуляції функції ендотелію та товщина інтими-медіа сонної артерії при артеріальній гіпертензії залежно від поліморфізму генів NOS3 (rs2070744) та GNB3 (rs5443): проспективне дослідження випадок-контроль. Ендокринні правила 2022; 56(2):104-114. DOI: 10.2478/enr-2022-0012.

Reference

1.Butov RS. Harakteristika funkcional'nogo stanu slabozorih ditej shkil'nogo viku v umovah specializovanogo navchal'nogo zakladu. *Moloda sportivna nauka Ukraine*. 2013; 3: 40-5.

2.Dichko VV, Dichko DV, Vasilevskij VS. Riven adaptacijnogo napruzhennya i klitinna reaktivnist organizmu ditej vikom 7-10 rokiv iz patologiyeyu. Visnik problem biologiyi i medicini. 2017;1(135):391-398.

3.Dychko D. V., Dychko O. A., Dychko V. V. The level of adaptive stress of the body of young sportsmen-futsal. **players.**Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2024. - Issue 12 (185): 90–94. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).17.

4.Dychko D.V., Dychko V.V. The influence of physical activity on the level of adaptive stress of the body of female soccer players who are in the V critical period of the formation of the immune system. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2024 - Issue 11 (184):54–58. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).11.

5.Dychko D, Dychko E, Nekhanevych O, Dychko V, Klimenko Y, Shaida N., al. Reactive response of peripheral blood neutrophils of school-age adolescents with scoliosis. 2024, Retos, 51, 102-108. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index.

6.Kaspryuk NA, Sidorchyuk LI, Mihalko AYu, Sidorchyuk AS, Dovbush NM, Iphtodij OA. Klitinna reaktivnist, riven adaptivnoyi naprugi, reaktivna reakciya nejtrofiliv periferichnoyi krovi ta imunologichna reaktivnist organizmu hvorih na pozalikarnyanu pnevmoniyu. Zagalna patologiya i patologichna fiziologiya. 2012;7(4):129-137.

7.Radziejowska M, Radziejowski P, Knotowicz J, Dereka T, Vasylyuk D, Kalabuchova A, et al. Lifestyle and physical condition parameters of primary school. Zdravotnicke Listy. 2021;9(3):19-26.

8.Semianiv M, Sydorchuk L, Semianiv I, Sydorchuk R. Dyslipidemia as a predictor of essential arterial hypertension depending on AGTR1 (RS5186) and VDR (RS2228570) genes polymorphism. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*. 2022; 29(2):253-260. https://doi.org/10.46389/rjd-2022-1100.

9.Sydorchuk AR, Sydorchuk LP, Gutnitska AF, Dzhuryak VS, Kryvetska II, Sydorchuk RI, Ursuliak YuV, Iftoda OM. Endothelium function regulation markers and carotid intima-media thickness in arterial hypertension depending on NOS3 (rs2070744) and GNB3 (rs5443) genes polymorphism: a prospective case-control study. *Endocrine Regulations* 2022; 56(2):104-114.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).07
УДК: 796:316.35:330.59

Індика С. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-0676-9227
Бєлікова Н. О.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-2789-7586

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану постає завдання краще зрозуміти людські наслідки збройного конфлікту для військовослужбовців, які є особливо вразливою категорією населення. Мета роботи: визначити стан фізичного здоров'я, рівень фізичної активності та якість життя військовослужбовців в умовах воєнного стану в Україні. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури та документальних матеріалів; анкетування (соціально-демографічна складова), визначення фізичної активності (міжнародний опитувальник IPAQ) та якості життя (міжнародний опитувальник SF-36); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 176

військовослужбовців змінного складу віком від 18 до 31 року. Результати дослідження свідчать про наявність проблем зі здоров'ям у значної частини військовослужбовців, що може вимагати додаткової уваги та заходів для покращення їхнього фізичного стану. Більшість з них (85,2%) мають високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником. Усі респонденти брали участь у фізичній активності виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час впродовж останніх 7 днів. Інтерпретація результатів дослідження якості життя військовослужбовців свідчить про їх неоднорідність: мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 16 до 100 балів (при max=100). Загальний фізичний компонент (ЗФК) становив 54,59 балів, загальний психічний компонент (ЗПК) – 53,38 балів. Висновки. Фізичні та емоційні проблеми мають незначний вплив на повсякденну активність військовослужбовців, що свідчить про їх високий рівень адаптації та стійкості до стресових факторів. Ті з них, які не задоволені своїм фізичним здоров'ям, мають нижчі показники якості життя, що підкреслює важливість підтримки фізичного здоров'я для загального добробуту цього контингенту.

***Ключові слова**: військовослужбовці, якість життя, фізична активність, стан здоров'я*

***Svitlana Indyka, Natalia Bielikova. Physical activity and quality of life of military personnel during the period of martial law.** During martial law, the task arises to better understand the human consequences of armed conflict for military personnel, who are a particularly vulnerable category of the population due to injuries sustained during active military operations. The aim of the study is to investigate the physical health status, level of physical activity, and quality of life of military personnel during martial law in Ukraine. Research methods include theoretical analysis of scientific literature and documentary materials; questionnaires (socio-demographic component), determination of physical activity (international IPAQ questionnaire), and quality of life (international SF-36 questionnaire); methods of mathematical statistics. The study involved 176 military personnel aged 18 to 31. The results of the study indicate the presence of health problems in a significant portion of military personnel, which may require additional attention and measures to improve their physical condition. Physical activity plays an important role in maintaining physical health, psychological well-being, welfare, and social interaction. Most military personnel (85.2%) have a high level of physical activity, which is a positive indicator. All respondents participated in physical activity exclusively for recreation, sports, and leisure during the last 7 days. According to the analysis of the frequency of types of physical activity during leisure time, walking was the most frequent throughout the week. The interpretation of the results regarding the quality of life of military personnel indicates their heterogeneity: minimum and maximum values on some scales ranged from 16 to 100 points (with max=100). The Physical component summary (PCS) was 54.59 points, the Mental component summary (MCS) was 53.38 points. Conclusions. Physical and emotional problems have a minor impact on the daily activities of military personnel, indicating their high level of adaptation and resilience to stress factors. Those who are dissatisfied with their physical health have lower quality of life indicators, emphasizing the importance of maintaining physical health for the overall well-being of this contingent.*

***Keywords**: military personnel, quality of life, physical activity, health status*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якість життя як одна з фундаментальних категорій людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу. В умовах активних військових дій постає завдання краще зрозуміти людські наслідки збройного конфлікту [1]. Військовослужбовці характеризуються як «люди, що живуть у вкрай стресовій ситуації» та є особливо вразливими внаслідок фізичних і психічних травм, пережитих під час активних військових дій [2].

Військова служба є професією високого ризику, де військовослужбовці можуть наражатися на безліч небезпек, які впливають на здоров'я. Попередні дослідження серед військових свідчать про те, що травматичні ушкодження, пов'язані як з психічними, так і з фізичними наслідками для здоров'я, можуть вплинути на довгострокову якість життя [8; 12]. Показники якості життя надають додаткову контекстну інформацію, яку можна використовувати для аналізу життєвих обставин індивіда як невід'ємного компонента при розробці програм підтримки для підвищення якості життя та швидшої реадаптації в післявоєнний період.

За результатами ряду досліджень серед військовослужбовців і ветеранів було встановлено, що фактори, пов'язані зі службою, наприклад: рід служби, бойове поранення, психологічний дистрес, посттравматичний стресовий розлад та ін., оцінено як певний корелят із якістю життя [6; 12; 13].

Дослідження рівня фізичної активності військовослужбовців проводились у різних країнах, включаючи, США [11], Англію [10], Південну Корею [5], Швейцарію [14], Німеччину [9], Норвегію [4] і Фінляндію [7]. У проведених дослідженнях брали участь як військові з досвідом бойових дій, так і військовослужбовці-новобранці, а також солдати, які брали участь у військових місіях за кордоном. Отримані результати свідчать про високий рівень фізичної активності, пов'язаний з їх професійною діяльністю військовослужбовців.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи ВНУ імені Лесі Українки на 2023-2025 рр. «Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин» (номер держреєстрації 0123U101765).

Мета роботи – визначити стан фізичного здоров'я, рівень фізичної активності та якість життя військовослужбовців в умовах воєнного стану в Україні.

Матеріали та методи. *Учасники.* У дослідженні взяли участь 176 військовослужбовців змінного складу віком від 18 до 31 року (середній вік респондентів склав 21,7±2,8 років), які навчаються у військовому закладі вищої освіти – Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). Серед них було 164 чоловіків (середній вік 21,7±2,9 років) та 12 жінок (середній вік 22,5±2,5 роки).

Організація дослідження. Для оцінки рівня та характеристик фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form), який визначає рівень фізичної активності в

різних сферах, таких як робота, дозвілля, переміщення та побутова діяльність. Опитувальник також містить запитання про тривалість та інтенсивність різних видів фізичної активності протягом тижня.

Складники якості життя (ЯЖ) визначали за допомогою загального опитувальника SF-36 (Short Form Health Survey) – міжнародної оцінювальної системи для визначення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Результати оцінювали в діапазоні від 0 до 100 балів у ранговому розрахунку 100 балів – повне здоров'я.

Шкала SF-36 складається з 36 запитань, об'єднаних у 8 шкал, які складені таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень якості життя. Показники усіх шкал формують два складники, а саме: загальний фізичний компонент (Physical component summary – PCS, ЗФК), до якого належать шкали: «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» і «Загальний стан здоров'я». Загальний психічний компонент (Mental component summary – MCS, ЗПК) формують шкали: «Психічне здоров'я», «Соціальна активність», «Життєздатність» і «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності».

Анкетування військовослужбовців проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.

Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова. Для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me), середнє значення змінної (x), середньоквадратичне відхилення (SD) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR). При статистичній обробці приймали надійність p=95 %. Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 27.0.1

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів анкетування військовослужбовців щодо участі у військових діях дозволив встановити (рис. 1), що статус учасника бойових дій мали 97,2% (171 особа) військовослужбовців. Серед них 4,7% (8 осіб) брали участь в антитерористичній операції на сході України з 14 квітня 2014 року до 30 квітня 2018 року; 38,6% (66 осіб) були учасниками операції Об'єднаних сил з 30 квітня 2018 року до 24 лютого 2022 року; 56,7% (97 осіб) брали участь в угрупуванні Об'єднаних сил з 24 лютого 2022 року до теперішнього часу. Окрім того, 8,8% (15 осіб) військовослужбовців отримали бойові поранення.

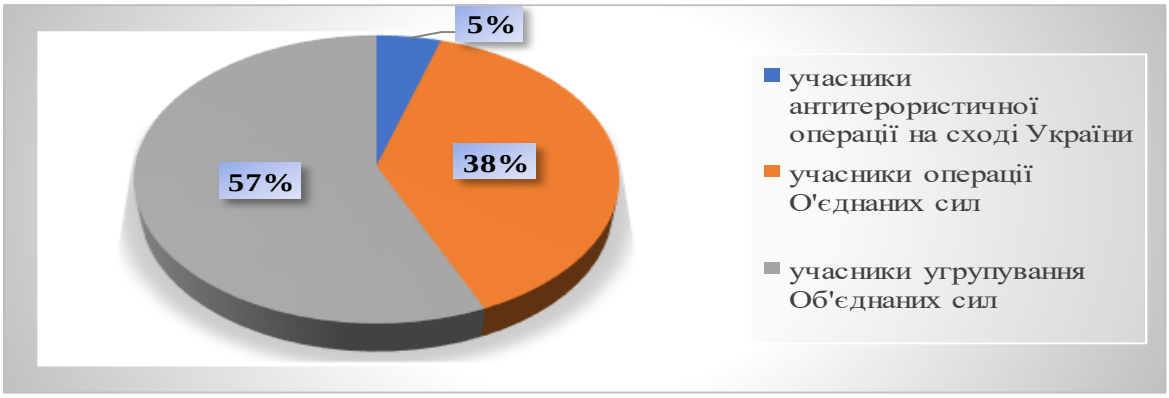


Рис. 1. Статус учасників бойових дій серед контингенту військовослужбовців змінного складу (n=171), %

Результати, отримані серед учасників дослідження, засвідчили їх високу активність у спорті, оскільки 86,9% (153 особи) займаються спортом, а 5,1% (9 осіб) – мали спортивні розряди. Це вказує на значну увагу до фізичної підготовки та здорового способу життя серед цього контингенту.

На запитання «Чи задовільняє вас стан фізичного здоров'я?», лише 36,8% (65 осіб) респондентів відповіли позитивно. Водночас, 26% (46 осіб) мали певні сумніви щодо свого фізичного стану; 17,5% (31 особа) не задоволені, а 12,4% (22 особи) були дуже не задоволені станом свого здоров'я (рис. 2). Наведені результати свідчать про наявність проблем зі здоров'ям у значної частини військовослужбовців, що може вимагати додаткової уваги та заходів для покращення їхнього фізичного стану. Той факт, що 7,3% (13 осіб) військовослужбовців не змогли визначитися з відповіддю, може вказувати на їхню невизначеність або недостатню обізнаність щодо стану свого здоров'я.

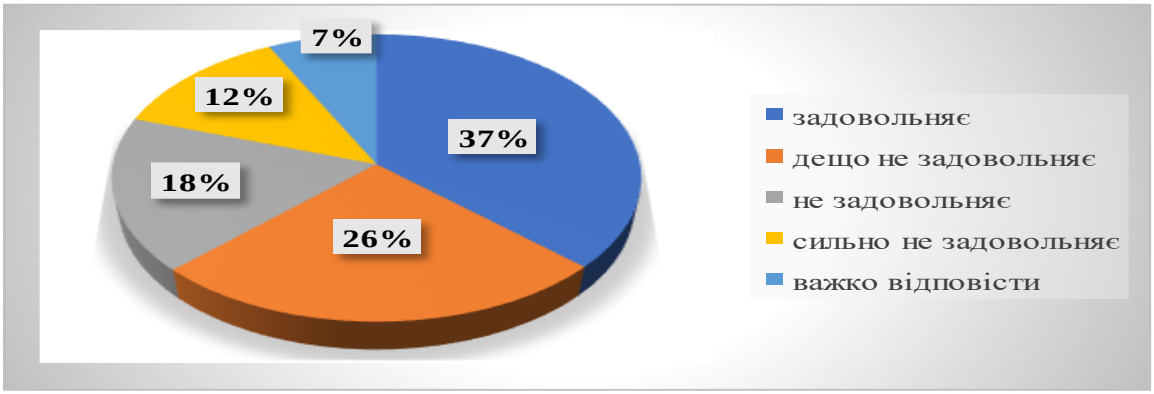


Рис. 2. Самооцінка стану фізичного здоров'я військовослужбовців змінного складу (n=176), %

Із числа опитаних більшість (84,7%, 149 осіб) зазначили, що не мали проблем зі здоров'ям. Серед найбільш поширених проблем зі здоров'ям: вказали на травми – 48,2% (13 осіб), загальну захворюваність – 18,5% (5 осіб), на інші проблеми – 33,3% (9 осіб) військовослужбовців. Це свідчить про те, що більшість опитаних вважають себе здоровими, але серед тих, хто має проблеми зі здоров'ям, їх основними причинами є травми та загальна захворюваність.

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя людини та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії. За результатами міжнародного опитувальника IPAQ, більшість військовослужбовців – 85,2% (150 осіб) мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником. Однак, невелика частина респондентів – 8,6% (15 осіб) мала середній та 6,3% (11 осіб) – низький рівні фізичної активності, на що слід звернути увагу для забезпечення їхньої фізичної підготовки на належному рівні (рис. 3).

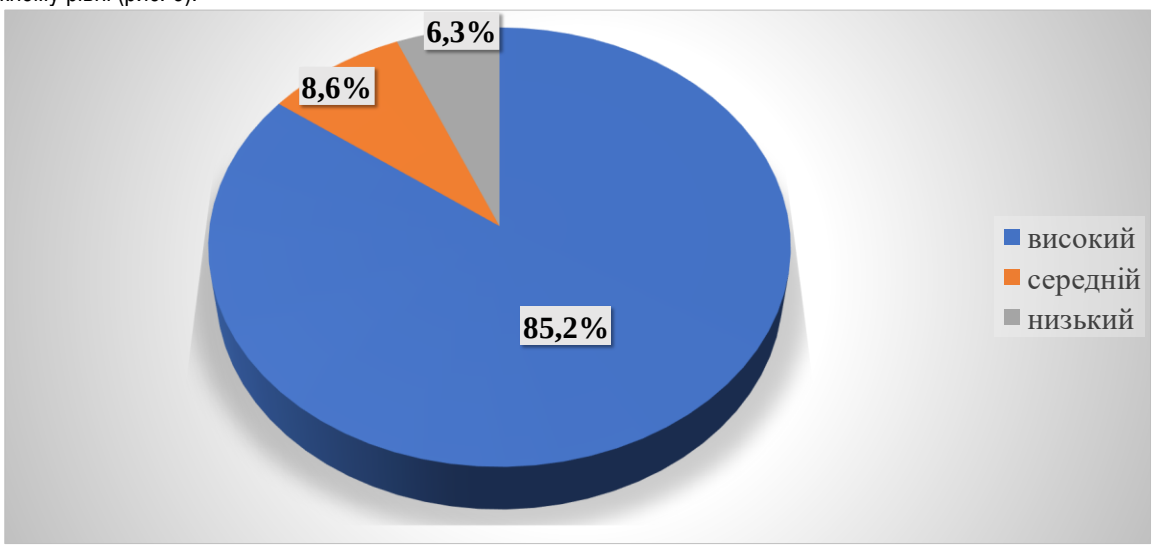


Рис. 3. Рівні фізичної активності військовослужбовців змінного складу (n=176), %

На момент анкетування 11,4% (20 осіб) військовослужбовців анонсували про фізичну активність як частину оплачуваної чи неоплачуваної роботи. Більшість респондентів (88,1%, 155 осіб) вказували на фізичну активність, пов'язану з переміщенням (стосується способу переміщення з місця до місця, включно із переміщенням до (з) роботи, магазинів, місць розваг тощо) впродовж тижня. Також 85,8% (151 особа) військовослужбовців зазначали про фізичну активність у побуті, яка виконується вдома і поза домом (садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи, турбота про сім'ю). Слід зауважити, що усі респонденти брали участь у фізичній активності виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час впродовж останніх 7 днів.

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні усіх видів фізичної активності у військових становив Me = 8663,85MET-хв/тиждень. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 4610,00 – 19439,30 MET-хв/тиждень). Отримані результати свідчать про високий рівень фізичної активності серед військовослужбовців.

Щодо диференціації розподілу витрат метаболічних еквівалентів при різних видах фізичної активності, слід зазначити про його значну варіативність, що вказує на різноманітність видів фізичної активності. За результатами дослідження, рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних з роботою (виконання професійних обов'язків), становив Me = 848,00 MET-хв/тиждень (IQR: 853,88 – 9350,50 MET-хв/тиждень). Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних

з переміщенням, становив Me = 2970,00 MET-хв/тиждень (IQR: 1237,50 – 8316,00 MET-хв/тиждень). Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних із побутовими умовами, становив Me = 1975,00 MET-хв/тиждень (IQR: 825,00 – 4290,00 MET-хв/тиждень).

Найбільший показник витрат метаболічних еквівалентів реєструвався у військовослужбовців при фізичній активності виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час, Me = 3371,00MET-хв/тиждень (IQR: 714,00 – 7069,50 MET-хв/тиждень). Саме такий вид фізичної активності оптимально впливає на організм людини та здійснюється добровільно, без примусу чи зовнішнього натиску. Її також можна розглядати як показник сформованості здоров'язбережувальної компетенції даного контингенту [3, с. 285].

За даними Ю. Павлової (2016), визначальний вплив на якість життя має не рівень фізичної активності на роботі або вдома, а спосіб проведення вільного часу, зокрема заняття фізичними вправами та спортом [3, с. 288)].

Рівень витрат метаболічних еквівалентів у військовослужбовців при різних типах фізичної активності у вільний час був розподілений наступним чином: під час ходьби складав Me = 1386,00 MET-хв/тиждень (IQR: 643,50 – 3003,00 MET-хв/тиждень); під час помірних фізичних навантажень у вільний час складав Me = 1440,00 MET-хв/тиждень (IQR: 620,00 – 2460,00 MET-хв/тиждень); під час високо-інтенсивних фізичних навантажень складав Me = 2880,00 MET-хв/тиждень (IQR: 1280,00 – 5040,00 MET-хв/тиждень).

Кожну з частин міжнародного опитувальника IPAQ структуровано з виділенням типів фізичної активності, таких як: легкий, представлений лише одним видом, пов'язаним з ходьбою; помірно-інтенсивний та високо-інтенсивний – в межах різних видів діяльності, таких як: робота, переміщення, домашнє господарство і садівництво-городництво, вільний час тощо.

За результатами аналізу частоти та тривалості фізичної активності, пов'язаної виключно з метою рекреації, занять спортом та у вільний час було отримано наступні результати: 80,7% (142 особи) досліджуваних стверджували, що ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час 7 днів на тиждень (Me=7,00 днів; x=5,19±2,24 днів), витрачаючи в загальному на цей вид фізичної активності півтори години (Me=90,00 хв; x=154,18±159,04 хв) впродовж дня.

Про високо-інтенсивні фізичні навантаження такі як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час протягом останніх 7 днів зазначали 59,1% (104 особи) респондентів, вказавши, що на це в середньому йде більше півтори години (Me=100,00 хв; x=136,73±149,34 хв) часу 3 рази на тиждень (Me=3,00 дні; x=3,83±2,06 дні).

Щодо помірних фізичних навантажень, пов'язаних зі спортом та рекреацією, то 41,5% (73 особи) анонсували такий рівень фізичної активності у вільний час впродовж двох годин (Me=120,00 хв; x=127,13±88,48 хв) 3 дні на тиждень (Me=3,00 дні; x=3,23±1,69 дні).

За результатами аналізу частоти типів фізичної активності у вільний час серед військових, ходьба є найбільш частою впродовж всього тижня, що пояснюється її доступністю, не вимагає спеціального обладнання та тренажерів, може бути виконана в будь-який час і в будь-якому місці. Слід зауважити, що за тривалістю високо-інтенсивної фізичної активності в один з днів, саме цей тип займає лідируючу позицію.

Якість життя у контексті здоров'я людини детерміновано системою певних чинників, серед яких одну з лідируючих позицій займає фізична активність, яка прямо чи опосередковано позитивно впливає на всі сфери якості життя (фізичний, психологічний, соціальний та загальний стан здоров'я людини). Під час інтерпретації результатів дослідження щодо якості життя досліджуваних, ми виходили з того, що загальний показник якості життя складається з двох основних компонентів – фізичного (ЗФК) та психічного (ЗПК). Оскільки розподіл даних відрізнявся від нормального, було розраховано медіану (Me) та інтерквартильний розмах.

Необхідно зауважити, що досліджувана група була досить неоднорідною – мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 16 до 100 балів. За результатами дослідження загальної оцінки якості життя у військовослужбовців було встановлено, що медіана (Me) для загального фізичного компонента (ЗФК) становила 54,59 балів. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 49,35–57,87 балів).

Загальний психічний компонент (ЗПК) якості життя був нижчим у порівнянні з фізичним, відповідно медіана (Me) становила 53,38 балів з інтерквартильним розмахом у межах IQR: 46,98–56,96 балів.

Аналіз компонентної структури ЗФК у якості життя показав наступні результати. Максимальні значення фіксувались за шкалами «Фізична активність» (ФА) (Me=100,00 бали; IQR: 95,00–100,00 балів) та «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ) (Me=100,00 бали; IQR: 75,00–100,00 балів). Показник шкали «Больові відчуття» (РБ) (Me=84,00 бали, IQR: 61,00–100,00 балів) та шкали «Загальний стан здоров'я» (ЗЗ) (Me=83,50 бали; IQR: 67,00–96,50 балів) були практично на одному рівні.

Аналіз отриманих даних за шкалами ЗПК показав, що найвищі показники спостерігалися за шкалою «Соціальна активність» (СА) (Me=100,00 балів; IQR: 75,00–100,00 балів) та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РЕ) (Me=100,00 балів; IQR=100,00 балів). Показники, які незначно знижували психічний компонент здоров'я та якість життя військовослужбовців, включали значення шкал «Психічне здоров'я» (ПЗ) (Me=80,00 балів; IQR: 69,00–88,00 балів) та «Життєздатність» (ЖЗ) (Me=75,00 балів, IQR: 60,00–85,00 балів).

Отже, за результатами оцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, фізичні та емоційні проблеми мають незначний вплив на повсякденну діяльність військовослужбовців. Це свідчить про їх високий рівень адаптації та стійкості до стресових факторів.

Висновки. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців для покращення їхньої якості життя. Зокрема, загальна фізична активність та

фізична активність з метою рекреації, занять спортом та у вільний час позитивно впливають на загальний фізичний та психічний компоненти якості життя військовослужбовців. Ходьба у вільний час позитивно впливає на життєздатність, соціальну активність та роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності військовослужбовців, тому може зменшити рівень стресу, тривоги та депресії, а також покращити соціальну взаємодію та загальний добробут військових.

Військовослужбовці, які не задоволені своїм фізичним здоров'ям, мають нижчі показники якості життя, що підкреслює важливість підтримки фізичного здоров'я для загального добробуту цього контингенту.

Перспективи подальших досліджень закладені у наступних розвідках щодо впливу фізичної активності на якість життя соціально вразливих категорій населення.

Література

1.Бєлікова Н., Індика С., Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. (1(57). 3–9. *https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09*

2.Індика С., Бєлікова Н. Ключові стратегії покращення фізичної активності населення у глобальному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. (3К(176). 227–233. *https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50*

3.Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій : дис. … д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Павлова Юлія Олександрівна. Львів. 2016. С. 285.

4.Aandstad A., Hageberg R., Holme I.M., Anderssen S.A. Objectively measured physical activity in home guard soldiers during military service and civilian life. *Military Med*. 2016. 181(7). 693–700.

5.Choi S-W., Lee J-H., Jang Y-K., Kim J-R. Assessment of ambulatory activity in the Republic of Korea navy submarine crew. *Undersea Hyperbaric Med: J Undersea Hyperbaric Med Soc Inc*. 2010. 37(6). 413–417.

6.Epstein R.A., Heinemann A.W., Farland L.V. Quality of life for veterans and servicemembers with major traumatic limb loss from Vietnam and OIF/OEF conflicts. *J Rehabil Res Dev*. 2010. 47(4). 373–385. *https://doi.org/10.1682/jrrd.2009.03.0023*.

7.Nykänen T., Pihlainen K., Santtila M., Vasankari T., Fogelholm M., Kyröläinen H. Diet Macronutrient Composition, Physical Activity, and Body Composition in Soldiers During 6 Months Deployment. *Mil Med*. 2019. 1. 184(3-4). e231-e237. *https://doi.org/10.1093/milmed/usy232*.

8.Outcalt S.D., Kroenke K., Krebs E.E., Chumbler N.R., Wu J., Yu Z., Bair M.J. Chronic pain and comorbid mental health conditions: independent associations of posttraumatic stress disorder and depression with pain, disability, and quality of life. *J Behav Med*. 2015. Jun. 38(3). 535–543. *https://doi.org/10.1007/s10865-015-9628-3*.

9.Schulze C., Lindner T., Goethel P., Müller M., Kundt G., Stoll R., Mittelmeier W., Bader R. Evaluation of the physical activity of German soldiers depending on rank, term of enlistment, and task area. *Mil Med*. 2015. May. 180(5). 518–523. *https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00276*.

10. Scott E.J., Eves F.F., French D.P., Hoppé R. The theory of planned behaviour predicts self-reports of walking, but does not predict step count. *Br J Health Psychol*. 2007. Nov. 12(Pt 4). 601–620. *https://doi.org/10.1348/135910706X160335*.

11. Tharion W.J., Yokota M., Buller M.J., De Lany J.P., Hoyt R.W. Total energy expenditure estimated using a foot-contact pedometer. *Med Sci Monitor: Intl Med J Exp Clin Res*. 2004. 10(9). CR504–CR509.

12. Tsai J., Whealin J.M., Scott J.C., Harpaz-Rotem I., Pietrzak R.H. Examining the relation between combat-related concussion, a novel 5-factor model of posttraumatic stress symptoms, and health-related quality of life in Iraq and Afghanistan veterans. *J Clin Psychiatry*. 2012. Aug. 73(8). 1110–1118. *https://doi.org/10.4088/JCP.11m07587*.

13. Woodruff S.I., Galarneau M.R., Mc Cabe C.T., Sack D.I., Clouser M.C. Health-related quality of life among US military personnel injured in combat: findings from the Wounded Warrior Recovery Project. *Qual Life Res*. 2018. May. 27(5). 1393–1402. *https://doi.org/10.1007/s11136-018-1806-7*.

14. Wyss T., Scheffler J., Mäder U. Ambulatory physical activity in Swiss Army recruits. *Int J Sports Med*. 2012. Sep. 33(9). 716–722. *https://doi.org/10.1055/s-0031-1295445*.

References

1.Bielikova, N. Indyka, S., Tsos A., Vashchuk L. (2022). Yakist zhyttia naselennia, yake postrazhdalo vid viiskovykh dii [Quality of Life in War-Affected Population]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(57), 3–9. (1(57). 3–9. *https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09* (in Ukrainian).

2.Indyka, S., Bielikova, N. (2024). Kliuchovi stratehii pokrashchennia fizychnoi aktyvnosti naselennia u hlobalnomu vymiri [Key strategies for improving physical activity of the population within a global dimension]. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (3K(176), 227-233. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50 (in Ukrainian).

3.Pavlova, Y. O. (2016). Teoretyko-metodychni zasady zabezpechennia yakosti zhyttia riznykh hrup naselennia z vykorystanniam ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii [Doctoral dissertation, Lviv]. 285. (in Ukrainian).

4.Aandstad, A., Hageberg, R., Holme, I.M., Anderssen, S.A. (2016). Objectively measured physical activity in home guard soldiers during military service and civilian life. *Military Med*. 181(7). 693–700.

5.Choi, S-W., Lee, J-H., Jang, Y-K., Kim, J-R. (2010). Assessment of ambulatory activity in the Republic of Korea navy submarine crew. *Undersea Hyperbaric Med: J Undersea Hyperbaric Med Soc Inc*. 37(6). 413–417.

6.Epstein, R.A., Heinemann, A.W., Farland, L.V. (2010). Quality of life for veterans and servicemembers with major traumatic limb loss from Vietnam and OIF/OEF conflicts. *J Rehabil Res Dev*. 47(4). 373–385. *https://doi.org/10.1682/jrrd.2009.03.0023*.

7.Nykänen, T., Pihlainen, K., Santtila, M., Vasankari, T., Fogelholm, M., Kyröläinen, H. (2019). Diet Macronutrient Composition, Physical Activity, and Body Composition in Soldiers During 6 Months Deployment. *Mil Med*. 1. 184(3-4). e231-e237. *https://doi.org/10.1093/milmed/usy232*.

8.Outcalt, S.D., Kroenke, K., Krebs, E.E., Chumbler, N.R., Wu, J., Yu Z., Bair, M.J. (2015). Chronic pain and comorbid mental health conditions: independent associations of posttraumatic stress disorder and depression with pain, disability, and quality of life. *J Behav Med*. Jun. 38(3). 535–543. *https://doi.org/10.1007/s10865-015-9628-3*.

9.Schulze, C., Lindner, T., Goethel, P., Müller, M., Kundt, G., Stoll, R., Mittelmeier, W., Bader, R. (2015). Evaluation of the physical activity of German soldiers depending on rank, term of enlistment, and task area. *Mil Med*.. May. 180(5). 518–523. *https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00276*.

10. Scott, E.J., Eves, F.F., French, D.P., Hoppé, R. (2007). The theory of planned behaviour predicts self-reports of walking, but does not predict step count. *Br J Health Psychol*. Nov. 12(Pt 4). 601–620. *https://doi.org/10.1348/135910706X160335*.

11. Tharion, W.J., Yokota, M., Buller, M.J., De Lany, J.P., Hoyt, R.W. (2004). Total energy expenditure estimated using a foot-contact pedometer. *Med Sci Monitor: Intl Med J Exp Clin Res*. 10(9). CR504–CR509.

12. Tsai, J., Whealin, J.M., Scott, J.C., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R.H. (2012). Examining the relation between combat-related concussion, a novel 5-factor model of posttraumatic stress symptoms, and health-related quality of life in Iraq and Afghanistan veterans. *J Clin Psychiatry*. Aug. 73(8). 1110–1118. *https://doi.org/10.4088/JCP.11m07587*.

13. Woodruff, S.I., Galarneau, M.R., Mc Cabe, C.T., Sack, D.I., Clouser, M.C. (2018). Health-related quality of life among US military personnel injured in combat: findings from the Wounded Warrior Recovery Project. *Qual Life Res*. May. 27(5). 1393–1402. *https://doi.org/10.1007/s11136-018-1806-7*.

14. Wyss, T., Scheffler, J., Mäder, U. (2012). Ambulatory physical activity in Swiss Army recruits. *Int J Sports Med*. Sep. 33(9). 716–722. *https://doi.org/10.1055/s-0031-1295445*.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).08
УДК 355.237.3

Калабський А.В.
аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
orcid.org/0009-0009-7931-1496
Романчук С.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
orcid.org/0000-0002-2246-6587

ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ДУМКИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ

Анотація. *У статті розкрито проблему недостатнього рівня фізичної підготовленості військовослужбовиць Військового коледжу сержантського складу. Проаналізовано останні дослідження та публікації із зазначеної теми та запропоновано шляхи вирішення проблеми. Проведено опитування щодо ставлення керівного складу (офіцерів управління, начальників курсів та курсових офіцерів) викладацького складу, курсантів (чоловіків і жінок) ВКСС до впровадження боксу у зміст спортивно-масової роботи.*

Отримані результати засвідчують, що 100% керівного складу (офіцерів управління, начальників курсів та курсових офіцерів), 55%викладачів, 90% курсантів (чоловіків) та 64% курсантів (жінок) вважають, що бокс слід впроваджувати в освітній процес військовослужбовиць ВКСС.

З'ясовано, що в військових закладах США, Великої Британії бокс використовується у освітньому процесі. У перерахованих військових закладах військовослужбовиці займаються боксом. Проведене дослідження розкрило ступінь поінформованості керівного складу (офіцерів управління, начальників курсів та курсових офіцерів), викладачів і курсантів ВКСС, щодо позитивного впливу боксу на розвиток основних фізичних і психологічних якостей.

Ключові слова*: бокс, сержант, фізична підготовленість, військовий коледж.*

Kalabskiy Andriy, Romanchuk Sergiy Research on subjective opinions regarding the introduction of boxing into the educational process of female servicemen of the military college of sergeants.

Topicality. The article studies the problem of insufficient physical fitness of female military officers of the military college of sergeants. The research analyses latest studies and publications on the topic and proposes ways to solve the problem. The attitude towards introduction of boxing lessons into the physical education was studied among management, teaching staff and cadets (men and women) of the military college of sergeants. Methods. Theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, guidance documents, the Internet; sociological (questionnaire); methods of mathematical statistics. Results. The results obtained show that 100% of the management staff (officers of the department, heads of courses and course officers), 55% of teachers, 90% of cadets (men) and 64% of cadets (women) believe that boxing should be introduced into the educational process of female servicemen of the military college of sergeants. Conclusions. It was found that in military institutions of the USA, Great Britain boxing is used in the educational process. In the listed military institutions, female servicemen are engaged in boxing. The study revealed the degree of awareness of the management staff (officers of the department, heads of