

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Сморжов Владислав Валерійович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФАКТОРІВ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

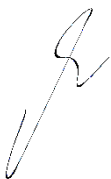
першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.н.ф.в., доцент

Тімашева О.В.

ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	7
1.1. Сутність та зміст фізичної культури військовослужбовців	7
1.2. Роль фізичної культури у забезпеченні життєдіяльності та виконання завдань військовослужбовців	8
1.3. Нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України	10
Висновки до розділу 1	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	13
2.1. Методи дослідження	13
2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової і науково-методичної літератури	13
2.1.2. Метод порівняння і зіставлення	15
2.1.3. Соціологічні методи (фокус-групове інтерв'ю, анкетування)	15
2.1.4. Методи математичної статистики	16
2.2. Організація дослідження	17
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	19
3.1. Внутрішні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців	19
3.2. Зовнішні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців	22
3.3. Дослідження впливу сучасних факторів на фізичну культуру військовослужбовців за результатами фокус-групового інтерв'ю	25
3.4. Аналіз результатів анкетування військовослужбовців і ветеранів щодо впливу сучасних факторів на фізичну культуру	30
3.5. Обґрунтування рекомендацій щодо оптимізації фізичної культури військовослужбовців	36
Висновки до розділу 3	37

Висновки	40
Список використаних джерел	44
Додатки	47

ВСТУП

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, питання забезпечення фізичної готовності й витривалості військовослужбовців набуває особливої актуальності. Сучасна військова служба характеризується підвищеними фізичними та психоемоційними навантаженнями, тривалим перебуванням у зоні бойових дій, необхідністю швидкої адаптації до змінних умов та виконанням завдань у ситуаціях ризику для життя. У цих умовах фізична культура військовослужбовців перестає бути лише складовою професійної підготовки і набуває значення ключового ресурсу забезпечення життєздатності, витривалості та відновлення.

Актуальність дослідження також обумовлюється значною кількістю військовослужбовців, які залучені до виконання бойових завдань, а також зростанням кількості ветеранів, які потребують відновлення фізичного та психічного стану. За офіційними даними, станом на 2025 рік понад 1,3 млн громадян України мають статус учасника бойових дій, а загальна кількість ветеранів становить близько 1,5 млн осіб [27]. Водночас спостерігається стійка тенденція до зростання цих показників, а за прогнозами їх кількість може сягнути до 2,5 млн осіб після завершення активної фази війни [9]. Значна частина військовослужбовців зазнає поранень, травм та хронічного виснаження, що безпосередньо впливає на їх фізичну підготовленість і зумовлює потребу у системній реабілітації та підтримці фізичної активності.

Важливим підґрунтям для дослідження є нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців. Зокрема, відповідно до Закон України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура визначається як складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей особистості. У свою чергу, Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» гарантує державну підтримку щодо збереження здоров'я військовослужбовців, у тому числі шляхом організації належних умов фізичної підготовки та реабілітації. Крім того, нормативні документи Міністерства оборони України визначають фізичну

підготовку як обов'язковий елемент бойової підготовки, спрямований на забезпечення готовності до виконання службових і бойових завдань.

Разом із тим сучасні умови військової служби формують нові виклики, які не повною мірою відображені у традиційних підходах до фізичної підготовки. Зокрема, значний вплив мають такі фактори, як бойовий досвід, психологічний стан, наслідки поранень, доступ до реабілітації, соціальна інтеграція після демобілізації, а також використання цифрових технологій. Це зумовлює необхідність переосмислення фізичної культури військовослужбовців як багатофакторного явища, що формується під впливом сучасних умов.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається потребою у виявленні та обґрунтуванні сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців, що дозволить підвищити ефективність фізичної підготовки, удосконалити підходи до реабілітації та забезпечити підтримку фізичної активності як у період служби, так і після її завершення.

Це і спонукало над до вибору теми бакалаврської роботи, а саме: **«Вплив сучасних факторів на фізичну культуру військовослужбовців»**.

Мета дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців.

Проаналізувати сутність та зміст фізичної культури військовослужбовців.

1. Визначити роль фізичної культури у забезпеченні життєдіяльності та виконання завдань військовослужбовців.
2. Охарактеризувати нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України.
3. Визначити фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців та здійснити їх пріоритезацію за силою впливу.
4. Розробити методичні рекомендації щодо врахування сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: фізична культура військовослужбовців.

Предмет дослідження: сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємопов'язаних **методів**: *теоретичні* – аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел і нормативно-правових документів, метод порівняння і зіставлення; *емпіричні* – фокус-групове інтерв'ю та анкетування військовослужбовців і ветеранів; *методи обробки даних* – узагальнення результатів, їх кількісний аналіз та визначення пріоритетності факторів за силою впливу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Сутність та зміст фізичної культури військовослужбовців

Фізична культура є важливою складовою загального розвитку людини та відіграє значну роль у підтриманні здоров'я, фізичної працездатності та активного способу життя. Для військовослужбовців її значення є особливо важливим, оскільки рівень фізичної підготовленості безпосередньо впливає на здатність виконувати службові та бойові завдання.

У системі військової підготовки фізична культура розглядається як цілеспрямований і безперервний процес фізичного вдосконалення. Вона включає виконання фізичних вправ, тренувань, а також формування навичок самостійного підтримання належної фізичної форми. На нашу думку, саме системність і регулярність занять є ключовими чинниками досягнення високого рівня фізичної готовності військовослужбовця.

Основу фізичної культури становить фізична підготовка, яка поділяється на загальну та спеціальну [12]. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація рухів. Вона формує базу, необхідну для подальшого вдосконалення та виконання більш складних завдань.

Спеціальна фізична підготовка враховує особливості військової служби та орієнтована на виконання конкретних практичних дій. Це можуть бути марш-кидки, подолання смуги перешкод, пересування зі спорядженням, виконання завдань у складних погодних або бойових умовах. Такий вид підготовки дозволяє максимально наблизити тренування до реальних ситуацій, з якими стикається військовослужбовець.

Окрім фізичного розвитку, фізична культура має важливе значення для психологічного стану. Регулярні фізичні навантаження допомагають знижувати рівень стресу, покращують емоційний стан і підвищують впевненість у власних

силах. Це особливо важливо в умовах підвищених навантажень та бойової діяльності.

Також фізична культура виконує виховну функцію. У процесі занять формуються дисципліна, відповідальність, витривалість, здатність долати труднощі та працювати в колективі. Ці якості є необхідними для ефективного виконання службових обов'язків.

Важливим аспектом є оздоровча функція фізичної культури. Вона сприяє зміцненню організму, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню імунітету. У сучасних умовах це допомагає зменшити ризик захворювань і швидше відновлюватися після фізичних навантажень.

Особливої уваги потребує роль фізичної культури у відновленні після поранень і травм. Фізичні вправи є важливим засобом реабілітації, оскільки допомагають поступово відновлювати фізичні можливості, покращувати рухливість і повертатися до активного життя. З власного досвіду можна відзначити, що правильно підібрані фізичні навантаження сприяють не лише фізичному відновленню, а й покращенню психологічного стану.

Таким чином, фізична культура військовослужбовців є комплексною системою, що поєднує фізичну підготовку, оздоровлення, виховання та відновлення. Вона забезпечує належний рівень фізичної готовності, сприяє збереженню здоров'я та підвищує ефективність виконання завдань у сучасних умовах.

1.2. Роль фізичної культури у забезпеченні життєдіяльності та виконання завдань військовослужбовців

Фізична підготовка є однією з основних складових професійної діяльності військовослужбовців. Вона безпосередньо впливає на рівень їхньої боєздатності, витривалості та здатності ефективно виконувати службові завдання в різних умовах. У сучасній військовій службі фізична підготовка розглядається не лише як обов'язковий елемент навчання, а як необхідна умова виживання та успішного виконання бойових завдань.

Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана зі значними фізичними та психологічними навантаженнями. Це можуть бути тривалі переміщення, виконання завдань у складних погодних умовах, носіння важкого спорядження, перебування в умовах обмеженого відпочинку. У таких ситуаціях саме рівень фізичної підготовленості визначає, наскільки ефективно військовослужбовець здатний діяти та приймати рішення [15; 23].

Однією з ключових функцій фізичної підготовки є розвиток витривалості. Вона дозволяє виконувати завдання протягом тривалого часу без значного зниження ефективності. Не менш важливими є сила та швидкість, які забезпечують можливість швидкого реагування, подолання перешкод та виконання фізично складних дій [1].

Фізична підготовка також тісно пов'язана з координацією рухів і спритністю. Ці якості є необхідними під час виконання бойових завдань, особливо в умовах обмеженого простору або підвищеної небезпеки. Вони допомагають військовослужбовцю діяти впевнено та точно, що може мати вирішальне значення [10].

Окремо слід відзначити вплив фізичної підготовки на психологічну стійкість. Регулярні тренування формують витривалість не лише фізичну, а й психологічну. Людина, яка звикла до навантажень, краще переносить стрес, швидше адаптується до складних умов і зберігає здатність діяти зосереджено [5; 21].

З практичної точки зору, фізична підготовка допомагає знизити ризик травм під час виконання службових обов'язків. Добре підготовлений організм краще витримує навантаження, швидше відновлюється і менш схильний до перевтоми. Це особливо важливо в умовах бойових дій, де кожна помилка або фізичне виснаження можуть мати серйозні наслідки [5; 6].

Важливою є також роль фізичної підготовки у процесі відновлення після поранень. Поступове повернення до фізичних навантажень сприяє відновленню функцій організму, покращенню рухливості та поверненню до повноцінної діяльності. Власний досвід показує, що навіть після серйозних травм саме

систематичні фізичні вправи допомагають повернутися до активного життя та служби [16].

Крім індивідуального значення, фізична підготовка має важливу роль у згуртованості підрозділу. Спільні тренування формують командний дух, взаємопідтримку та довіру між військовослужбовцями. Це позитивно впливає на виконання спільних завдань і загальну ефективність підрозділу [12].

Таким чином, фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної діяльності військовослужбовців. Вона забезпечує необхідний рівень фізичної та психологічної готовності, сприяє збереженню здоров'я, підвищує витривалість і ефективність дій у складних умовах. У сучасних реаліях її значення постійно зростає, що вимагає особливої уваги до її організації та вдосконалення [24; 2]

1.3. Нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України

Фізична підготовка військовослужбовців в Україні здійснюється на основі чинної нормативно-правової бази, яка визначає її зміст, організацію та основні вимоги. Наявність чіткої системи нормативних документів забезпечує єдиний підхід до фізичної підготовки у Збройних Силах України та сприяє підтриманню належного рівня фізичної готовності особового складу [24; 22].

Основу правового регулювання становлять закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про оборону України» та «Про Збройні Сили України». У цих документах визначено загальні принципи державної політики у сфері фізичної культури та оборони, а також підкреслено важливість фізичної підготовки для забезпечення боєздатності військовослужбовців [22; 23; 24].

Ключовим відомчим документом є Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Вона визначає порядок організації занять, види фізичної підготовки, нормативи оцінювання та вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців. Настанова також регламентує форми проведення занять і контроль за їх ефективністю.

Важливе значення має Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, яка визначає основні напрями вдосконалення системи фізичної підготовки з урахуванням сучасних умов. У цьому документі особлива увага приділяється підвищенню ефективності підготовки, впровадженню сучасних методик та розвитку фізичної культури серед військовослужбовців [11].

Нормативно-правова база передбачає комплексний підхід до фізичної підготовки, який включає розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, профілактику травматизму та відновлення після фізичних навантажень. Такий підхід дозволяє забезпечити не лише фізичну готовність, а й загальний рівень працездатності військовослужбовців [1; 4].

У сучасних умовах, пов'язаних із веденням бойових дій, нормативні документи поступово адаптуються до нових вимог. Це стосується як змісту фізичної підготовки, так і підходів до її організації, зокрема з урахуванням бойового досвіду та потреб відновлення військовослужбовців після поранень [12; 16].

Таким чином, нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки у Збройних Силах України створює основу для її ефективної організації та розвитку. Воно визначає стандарти, регулює процес підготовки та сприяє підвищенню рівня фізичної готовності військовослужбовців відповідно до сучасних вимог.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз дозволяє розглянути фізичну культуру військовослужбовців як важливу складову їхньої професійної підготовки, що поєднує в собі фізичний розвиток, оздоровлення, виховання та відновлення. Вона формує необхідні фізичні якості, сприяє збереженню здоров'я та забезпечує готовність до виконання службових і бойових завдань.

У структурі професійної діяльності військовослужбовців фізична підготовка займає провідне місце, оскільки безпосередньо впливає на

витривалість, силу, швидкість, координацію рухів та здатність діяти в умовах значних фізичних і психоемоційних навантажень. Водночас її значення виходить за межі суто тренувального процесу, охоплюючи також відновлення організму та реабілітацію після поранень, що є особливо актуальним у сучасних умовах.

Організація фізичної підготовки ґрунтується на нормативно-правових засадах, які забезпечують її системність і впорядкованість. Проте реальні умови військової служби, особливо в контексті бойових дій, вимагають постійного вдосконалення існуючих підходів і їх адаптації до практичних потреб.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методологічну основу кваліфікаційної роботи становить комплекс методів наукового дослідження, відібраних відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження. У процесі дослідження застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення наукової і науково-методичної літератури; метод порівняння і зіставлення; соціологічні методи (фокус-групове інтерв'ю та анкетування); методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової і науково-методичної літератури

Метод аналізу та узагальнення наукової і науково-методичної літератури виступав одним із провідних теоретичних методів дослідження та забезпечував формування науково-методичної основи кваліфікаційної роботи. Його застосування передбачало систематичне вивчення вітчизняних і зарубіжних наукових праць, присвячених проблемам фізичної культури військовослужбовців, впливу сучасних соціальних, психологічних, інформаційних та військово-професійних факторів на рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та професійну працездатність військових.

Пошук і опрацювання наукових джерел здійснювалися у провідних електронних наукометричних базах даних: Google Scholar, Web of Science, Scopus, PubMed, ResearchGate, а також у репозиторіях закладів вищої освіти України, зокрема Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка та інших наукових установ. Додатково використовувалися матеріали Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського, електронні каталоги фахових видань, нормативно-правові документи у сфері фізичної культури, спорту та військової підготовки.

Відбір літературних джерел проводився за такими критеріями: відповідність тематиці дослідження; наукова достовірність і рецензованість видання; актуальність публікацій; перевага надавалася роботам, опублікованим після 2015 року, з особливим акцентом на дослідження 2020–2025 років, що відображають сучасні виклики функціонування військової сфери в умовах воєнного стану та трансформації системи фізичної підготовки військовослужбовців. Також враховувався принцип академічної доброчесності та не використовувалися джерела авторів або видавництв Російської Федерації та Республіки Білорусь.

Основними пошуковими запитами були такі поняття та їх комбінації: «фізична культура військовослужбовців», «фізична підготовка військових», «сучасні фактори впливу», «психофізична готовність», «стресові фактори», «професійна діяльність військовослужбовців», «рухова активність», «здоров'я військових», «military physical training», «physical fitness of servicemen», «combat readiness», «stress and physical activity» та інші.

У процесі аналізу літературних джерел застосовувався метод порівняльного аналізу, який дозволив зіставити результати різних наукових досліджень, визначити основні тенденції розвитку системи фізичної культури військовослужбовців, виявити спільні та відмінні підходи до організації фізичної підготовки в різних країнах, а також окреслити недостатньо досліджені аспекти проблеми. Метод узагальнення використовувався для систематизації теоретичних положень і формування наукових висновків щодо впливу сучасних факторів на фізичний стан та професійну ефективність військовослужбовців.

Результатом застосування цього методу стало формування теоретико-методичної основи дослідження, обґрунтування актуальності теми роботи, уточнення понятійно-категоріального апарату, визначення логіки та структури дослідження, а також підготовка підґрунтя для проведення подальшої емпіричної частини дослідження.

2.1.2. Метод порівняння і зіставлення

Метод порівняння і зіставлення використовувався у двох напрямках. По-перше, для порівняння результатів наукових досліджень з метою визначення спільних тенденцій та відмінностей у підходах до організації фізичної культури військовослужбовців, оцінки впливу сучасних факторів на фізичний стан, рівень фізичної підготовленості та професійну працездатність військових. По-друге, для зіставлення показників фізичної активності, мотивації до занять фізичною культурою та ставлення до фізичної підготовки серед різних категорій військовослужбовців у процесі аналізу емпіричних даних, зокрема залежно від віку, статі, військового досвіду, умов служби та рівня фізичної підготовленості.

2.1.3. Соціологічні методи (фокус-групове інтерв'ю та анкетування)

З метою виявлення сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців у межах кваліфікаційної роботи було розроблено програму емпіричного дослідження, спрямовану на комплексне вивчення особливостей фізичної культури військовослужбовців в умовах сучасної військової служби та бойового досвіду.

Необхідність проведення емпіричного дослідження зумовлена тим, що сучасні умови військової служби характеризуються високим рівнем фізичних і психоемоційних навантажень, зміною характеру бойових дій, поширенням травматичного досвіду, а також трансформацією підходів до фізичної підготовки та реабілітації військовослужбовців. У таких умовах фізична культура набуває не лише прикладного, а й відновлювального, адаптаційного та соціально-інтеграційного значення. Водночас значна частина наукових досліджень переважно зосереджується на нормативних або організаційних аспектах фізичної підготовки, тоді як практичний досвід військовослужбовців потребує окремого вивчення.

Програма емпіричного дослідження передбачала поєднання якісних та кількісних методів збору інформації, що дало можливість комплексно дослідити сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців.

На першому етапі дослідження у січні 2026 року було проведено фокус-групове інтерв'ю, метою якого стало отримання глибинного розуміння досвіду військовослужбовців і ветеранів, виявлення їхніх уявлень про фізичну культуру, особливості підтримки фізичної активності в умовах служби, а також визначення ключових факторів, які впливають на фізичну підготовленість, мотивацію та відновлення

Формування вибірки дослідження здійснювалося з урахуванням необхідності відображення різних типів досвіду військової служби та постслужбової адаптації. До складу фокус-групи увійшли 10 учасників, серед яких були представлені такі категорії: командир підрозділу, військовослужбовці рядового та сержантського складу, військовослужбовці з безпосереднім бойовим досвідом, військовослужбовець після поранення, а також ветерани війни, які пройшли процес демобілізації та перебувають на етапі повернення до цивільного життя.

Використання фокус-групового інтерв'ю дозволило виявити смислові позиції учасників, простежити взаємозв'язки між різними факторами та зафіксувати особливості їхнього прояву в реальних умовах військової служби.

Другим етапом емпіричного дослідження стало анкетування військовослужбовців, спрямоване на уточнення та узагальнення результатів, отриманих під час фокус-групового інтерв'ю. В анкетуванні взяли участь 128 військовослужбовців і ветеранів (із використанням онлайн-форми. Застосування анкетування дало можливість визначити поширеність окремих факторів, оцінити їхню значущість та простежити типові тенденції впливу сучасних умов служби на фізичну культуру військовослужбовців.

Поєднання якісного та кількісного підходів забезпечило цілісність дослідження та дозволило не лише виявити основні сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців, а й проаналізувати особливості їхнього прояву в умовах бойової діяльності, реабілітації та повернення до цивільного життя.

2.1.4. Методи математичної статистики

Статистична обробка первинних даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel (побудова зведених таблиць, розрахунків описової статистики, побудова діаграм) та онлайн-калькуляторів для розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена та перевірки статистичної значущості зв'язків.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося упродовж жовтня 2025 року – квітня 2026 року та включало чотири послідовні етапи (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика етапів дослідження

№	Назва етапу	Терміни	Методи	Очікуваний результат
1	Підготовчий	Жовтень–листопад 2025 р.	Аналіз літератури; порівняння і зіставлення	Формування теоретичної бази; визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження; розробка анкети
2	Емпіричний	Грудень 2025 р. – лютий 2026 р.	Фокус-групове інтерв'ю (n - 10), анкетування (n – 128)	Отримання первинного масиву емпіричних даних щодо впливу сучасних факторів на фізичну культуру військовослужбовців
3	Аналітичний	Березень 2026 р.	Методи математичної статистики	Статистично оброблені результати; встановлення основних закономірностей і взаємозв'язків
4	Узагальнювальний	Квітень 2026 р.	Аналіз і синтез; узагальнення	Формулювання висновків; оформлення кваліфікаційної роботи

Підготовчий етап (жовтень–листопад 2025 р.) передбачав теоретичне опрацювання наукової та науково-методичної літератури з проблематики фізичної культури військовослужбовців і впливу сучасних факторів на їхню фізичну підготовленість та професійну діяльність. На цьому етапі було сформульовано концептуальні засади дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання роботи, а також розроблено програму дослідження та анкету

для опитування військовослужбовців. З метою перевірки зрозумілості та логічності запитань анкету було апробовано на пілотній групі респондентів, після чого уточнено окремі формулювання запитань.

Емпіричний етап (грудень 2025 р. – лютий 2026 р.) був спрямований на збір первинної інформації щодо впливу сучасних соціальних, психологічних, професійних та організаційних факторів на фізичну культуру військовослужбовців (фокус-групове інтерв'ю). Анкетування проводилося серед військовослужбовців різних вікових категорій та з різним рівнем службового досвіду за допомогою електронної форми опитування (Google Forms).

Аналітичний етап (березень 2026 р.) включав статистичну обробку отриманих результатів із використанням Microsoft Excel, розрахунок описових статистичних показників, побудову таблиць і графіків, а також проведення порівняльного аналізу між окремими групами респондентів. Це дозволило виявити основні тенденції та взаємозв'язки між сучасними факторами та показниками фізичної культури військовослужбовців.

Узагальнювальний етап (квітень 2026 р.) передбачав систематизацію та інтерпретацію результатів дослідження, формулювання висновків, розробку практичних рекомендацій щодо удосконалення фізичної культури військовослужбовців в умовах сучасних викликів, а також оформлення тексту кваліфікаційної роботи відповідно до встановлених вимог.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів наукової діяльності. Усі учасники були поінформовані про мету та завдання дослідження, добровільний характер участі та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Анкетування мало анонімний характер, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Внутрішні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців

Фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах значною мірою залежить від внутрішніх факторів, які визначають фізичні, психологічні та функціональні можливості організму. До таких факторів належать мотивація, психологічний стан, бойовий стрес, рівень фізичної підготовленості, втома, травми, стан здоров'я та самодисципліна. Саме вони безпосередньо впливають на здатність військовослужбовця підтримувати належний рівень фізичної готовності та ефективно виконувати бойові завдання [5; 24; 11].

Одним із ключових внутрішніх факторів є мотивація до фізичної підготовки. Усвідомлення значущості фізичної культури, особистий бойовий досвід, прагнення до виживання та виконання поставлених завдань формують ставлення військовослужбовця до фізичної активності. За наявності позитивної мотивації фізична культура перестає бути формальною вимогою і стає необхідною складовою повсякденної діяльності. Важливу роль при цьому відіграють особистий приклад командирів, підтримка побратимів та усвідомлення зв'язку між фізичною підготовленістю і збереженням життя [5].

Важливим внутрішнім фактором є психологічний стан військовослужбовців. У сучасних умовах бойової діяльності психоемоційне навантаження часто перевищує адаптаційні можливості організму. Постійна загроза життю, відповідальність за виконання бойових завдань, інформаційне перевантаження та високий рівень напруженості призводять до виснаження нервової системи, зниження концентрації уваги та погіршення координації рухів [6; 21]. Це негативно позначається на фізичній працездатності та здатності до ефективного виконання фізичних навантажень.

Суттєвий вплив на фізичну культуру військовослужбовців має бойовий стрес. У бойових умовах військовослужбовці перебувають у стані постійної психологічної напруги, що супроводжується підвищеним рівнем стресових гормонів. Тривалий стрес порушує процеси відновлення організму, сприяє розвитку хронічної втоми, знижує фізичну витривалість та працездатність [4; 6]. Особливо негативно бойовий стрес впливає на здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень у разі дефіциту сну та нерегулярного харчування [15].

Важливим фактором є рівень фізичної підготовленості військовослужбовця. Практика бойових дій свідчить, що вирішальне значення має не лише максимальна сила чи швидкість, а здатність тривалий час зберігати працездатність у складних умовах. Під час виконання бойових завдань військовослужбовці змушені переміщуватися зі спорядженням масою 20-30 кг, діяти в умовах дефіциту часу та виконувати завдання у стані фізичного виснаження. У таких умовах недостатній рівень фізичної підготовленості призводить до швидкого виснаження та зниження ефективності бойових дій. Тому сучасна фізична культура військовослужбовців повинна бути орієнтована на розвиток функціональної витривалості, сили, координації та здатності працювати в умовах накопиченої втоми.

Одним із найбільш поширених внутрішніх факторів є втома. У бойових умовах фізичні навантаження мають нерівномірний і часто неконтрольований характер. Дефіцит сну, нерегулярне харчування, дегідратація та постійна психоемоційна напруга призводять до накопичення фізичної та психічної втоми [5]. У результаті навіть звичні фізичні навантаження можуть викликати перевантаження організму. Накопичена втома знижує швидкість реакції, погіршує координацію рухів та підвищує ризик травматизму [15].

Суттєвим внутрішнім фактором є травми та поранення. Аналіз бойового досвіду свідчить, що найбільш поширеними є травми опорно-рухового апарату, зокрема ушкодження колінних суглобів, поперекового відділу хребта та м'язові перенапруження [15; 30]. Після отримання травм змінюється структура рухової діяльності військовослужбовця, виникає необхідність формування нових

рухових стереотипів і адаптації до фізичних навантажень [16; 30]. У таких випадках фізична культура переходить у площину реабілітації та підтримання функціональних можливостей організму.

Важливим фактором є також загальний стан здоров'я військовослужбовця. Фізичне виснаження, наслідки поранень, порушення роботи нервової та ендокринної систем, посттравматичні стани та хронічні захворювання безпосередньо впливають на здатність виконувати фізичні навантаження [4; 19]. Порушення процесів відновлення організму, зниження синтезу білка та уповільнення регенерації тканин ускладнюють підтримання належного рівня фізичної форми [5]. У таких умовах особливого значення набуває індивідуалізація фізичних навантажень та поєднання фізичної підготовки з медичною реабілітацією.

Окрему роль відіграє самодисципліна військовослужбовців. У сучасних умовах бойової діяльності саме внутрішня організованість, здатність дотримуватися режиму тренувань, контролювати власний фізичний стан та підтримувати фізичну активність навіть у складних умовах значною мірою визначають рівень фізичної готовності. Практика показує, що багато військовослужбовців у реальних умовах самостійно адаптують тренування до власних потреб: збільшують витривалість, використовують функціональні вправи, працюють із власною вагою або імпровізованими засобами. Це свідчить про важливість особистої відповідальності та самодисципліни у підтриманні фізичної форми.

Отже, внутрішні фактори мають комплексний характер і безпосередньо впливають на фізичну культуру військовослужбовців. Вони визначають рівень фізичної готовності, здатність до адаптації, відновлення та виконання бойових завдань. Урахування цих факторів є необхідною умовою вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах.

3.2. Зовнішні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців

Фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах формується не лише під впливом внутрішніх особливостей організму та психологічного стану, а й значною мірою залежить від зовнішніх факторів. Саме вони визначають умови проходження служби, можливості для організації фізичної підготовки, рівень матеріально-технічного забезпечення, характер фізичних навантажень, рівень підтримки з боку командування та доступність реабілітаційних і технологічних ресурсів. У сукупності ці фактори створюють середовище, в якому відбувається формування фізичної культури військовослужбовців [5; 24; 11].

Одним із ключових зовнішніх факторів є умови проходження служби. У сучасних умовах військовослужбовці часто виконують завдання в обмежених польових умовах, за недостатнього рівня побутового комфорту, у складних кліматичних обставинах та в умовах постійної небезпеки. Обмежений доступ до спортивної інфраструктури, нестача часу, порушення режиму харчування та відпочинку значно ускладнюють підтримання належного рівня фізичної форми [15]. У таких умовах фізична культура набуває більш прикладного характеру і спрямовується насамперед на підтримання базового рівня фізичної готовності та витривалості.

Важливу роль відіграє організація фізичної підготовки у Збройних Силах України. Ефективність фізичної культури значною мірою залежить від системності тренувального процесу, раціонального планування навантажень та використання сучасних методик підготовки. Раціональний розподіл часу між службовими обов'язками, тренуванням та відпочинком є необхідною умовою підтримання фізичної працездатності [2]. Водночас практика бойових дій свідчить, що стандартні елементи фізичної підготовки не завжди відповідають реальним фізичним навантаженням, з якими стикаються військовослужбовці [30]. Це зумовлює необхідність переходу від формального виконання нормативів до функціональної та прикладної фізичної підготовки.

Суттєвим зовнішнім фактором є матеріально-технічне забезпечення. Від рівня фінансування системи фізичної підготовки залежить наявність сучасної спортивної інфраструктури, тренажерів, інвентарю, засобів контролю фізичного стану та можливостей для організації якісного тренувального процесу [11; 12]. У підрозділах, де створено належні умови для занять фізичною підготовкою, рівень фізичної готовності військовослужбовців є вищим. Натомість обмежене фінансування ускладнює впровадження сучасних методик, знижує ефективність підготовки та обмежує можливості для відновлення після навантажень.

Окреме значення має режим фізичних навантажень. У сучасних бойових умовах фізичні навантаження часто мають нерівномірний та неконтрольований характер. Тривале носіння спорядження масою 20-30 кг, дефіцит сну, тривалі переміщення, чергування періодів надмірної активності та вимушеної малорухомості створюють значне навантаження на організм [15; 30]. За відсутності належного режиму відновлення це призводить до перевантаження опорно-рухового апарату, накопичення втоми та підвищення ризику травматизму [5]. У зв'язку з цим важливого значення набуває контроль інтенсивності фізичних навантажень, їх поступовість та адаптація до функціональних можливостей військовослужбовців.

Важливим зовнішнім фактором є підтримка командування. Ставлення командирів до фізичної підготовки безпосередньо впливає на рівень залученості військовослужбовців до занять фізичною культурою. Особистий приклад командирів, підтримка фізичної активності, створення умов для тренувань та формування розуміння значущості фізичної підготовки позитивно впливають на загальний рівень фізичної культури в підрозділі. За наявності підтримки командування фізична культура сприймається не як формальна вимога, а як необхідний елемент бойової готовності.

Суттєву роль відіграє соціальне середовище військовослужбовців. Підтримка побратимів, довіра у підрозділі, спільне подолання труднощів та позитивний психологічний клімат сприяють підтриманню мотивації до фізичної активності та підвищують ефективність фізичної підготовки. Водночас

несприятливе соціальне середовище, конфлікти або психологічна ізоляція можуть негативно впливати на бажання військовослужбовців підтримувати фізичну форму та брати участь у тренувальному процесі.

Особливого значення у сучасних умовах набувають реабілітаційні можливості. Наявність програм фізичної реабілітації, спеціалізованих центрів, сучасного обладнання та підготовлених фахівців безпосередньо впливає на можливість відновлення військовослужбовців після поранень та повернення до активної служби [16; 21]. Фізична культура у цьому випадку виступає не лише засобом підтримання фізичної форми, а й важливим інструментом реабілітації. Водночас недостатня кількість реабілітаційних програм, обмежений доступ до сучасного обладнання та відсутність єдиної системи супроводу військовослужбовця від поранення до повернення в стрій знижують ефективність відновлення [12].

Окремим зовнішнім фактором є сучасні технології та цифровізація фізичної підготовки. У сучасних умовах дедалі більшого значення набуває використання цифрових технологій контролю фізичного стану, фітнес-трекерів, пульсометрів, інформаційно-аналітичних систем та інтерактивних тренувальних комплексів [4; 19]. Використання таких технологій дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, контролювати рівень фізичного навантаження та швидкість відновлення організму. Важливу роль відіграють також симуляційні технології та системи віртуальної реальності (VR), які дозволяють моделювати умови бойової діяльності та поєднувати фізичне навантаження з психологічною підготовкою [11; 12]. Крім того, сучасні технології активно використовуються у процесі фізичної реабілітації військовослужбовців, сприяючи прискоренню відновлення після поранень та травм [16; 20].

Водночас ефективність використання сучасних технологій значною мірою залежить від рівня матеріально-технічного забезпечення, підготовленості персоналу та доцільного поєднання інноваційних і традиційних методів фізичної підготовки. Надмірна орієнтація лише на технічні засоби без урахування

практичного бойового досвіду може призводити до втрати прикладної спрямованості фізичної культури [11; 12].

Отже, зовнішні фактори мають комплексний характер і визначають умови, у яких формується фізична культура військовослужбовців. Вони впливають на ефективність фізичної підготовки, можливості для відновлення, рівень мотивації та здатність військовослужбовців підтримувати належний рівень фізичної готовності. Урахування цих факторів є необхідною умовою вдосконалення системи фізичної підготовки та адаптації її до сучасних умов військової служби.

3.3. Дослідження впливу сучасних факторів на фізичну культуру військовослужбовців за результатами фокус-групового інтерв'ю

В умовах повномасштабної війни в Україні фізична культура військовослужбовців зазнає суттєвих трансформацій, що зумовлено зміною характеру військової служби, підвищеним рівнем фізичних та психоемоційних навантажень, а також необхідністю відновлення після травматичного досвіду. У цих умовах фізична культура набуває значення не лише складової професійної підготовки, але й важливого ресурсу забезпечення життєздатності, психічної стабільності, фізичного відновлення та соціальної інтеграції військовослужбовців і ветеранів.

З огляду на це, виявлення сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців потребує звернення до безпосереднього досвіду осіб, які проходять військову службу або мають досвід участі у бойових діях. Саме військовослужбовці та ветерани виступають носіями практичного знання про реальні умови, обмеження та ресурси підтримки фізичної активності в сучасних умовах.

З метою виявлення сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців у січні 2026 року було проведено фокусоване групове інтерв'ю. Використання цього методу зумовлено його можливістю отримання глибокої інформації, виявлення смислових позицій респондентів, а також фіксації різних інтерпретацій досвіду у процесі групової взаємодії.

Формування вибірки дослідження здійснювалося з урахуванням необхідності відображення різних типів досвіду військової служби та постслужбової адаптації. До складу фокус-групи увійшли 10 учасників, серед яких були представлені такі категорії: командир підрозділу, військовослужбовці рядового та сержантського складу, військовослужбовці з безпосереднім бойовим досвідом, військовослужбовець після поранення, а також ветерани війни, які пройшли процес демобілізації та перебувають на етапі повернення до цивільного життя.

Такий підхід до формування вибірки забезпечив її структурну варіативність і дозволив врахувати специфіку різних позицій у військовій ієрархії, а також відмінності у досвіді фізичного навантаження, травматизації та відновлення. Зокрема, досвід командира підрозділу дозволяє розкрити організаційно-управлінський вимір фізичної підготовки, тоді як позиції військовослужбовців рядового та сержантського складу відображають повсякденні практики та обмеження в умовах служби.

Включення до вибірки військовослужбовців із бойовим досвідом і після поранення дало змогу простежити трансформацію фізичної культури під впливом екстремальних умов і травматичного досвіду, а участь ветеранів – виявити особливості її функціонування у постслужбовий період та в процесі соціальної інтеграції.

Рекрутинг учасників фокус-групи здійснювався здобувачем вищої освіти у межах виконання кваліфікаційної роботи. Залучення респондентів відбувалося через особисті контакти, ветеранські спільноти, а також із використанням методу «снігової кулі», що дозволило сформувати довірливе середовище та забезпечити готовність учасників до відкритого обговорення.

Фокус-група проходила в онлайн-форматі з використанням платформи Zoom, що було зумовлено безпековими умовами та територіальною розосередженістю учасників. Тривалість обговорення становила 1 годину 30 хвилин.

Дискусія здійснювалася за наперед розробленим алгоритмом, який включав тематичні блоки, спрямовані на виявлення особливостей фізичної активності у військових умовах, впливу бойового досвіду, психологічного стану, доступу до реабілітації, а також особливостей підтримки фізичної культури у постслужбовий період.

Обробка та аналіз отриманих даних здійснювалися шляхом узагальнення відповідей учасників фокус-групи. У ході аналізу було виділено основні смислові групи, які повторювалися у висловлюваннях респондентів, що дало можливість визначити ключові фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців. Також було простежено, як умови військової служби та особистий досвід учасників пов'язані зі змінами у їхньому ставленні до фізичної активності та її практичного значення.

За результатами проведеної фокус-групи було встановлено, що фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах залежить від багатьох різних факторів, які пов'язані як із самою службою, так і з особистим станом людини та її життям після неї.

Учасники фокус-групи відзначали, що в умовах бойових дій фізична активність має нерегулярний характер і часто пов'язана не з тренуванням, а з виконанням завдань. Через це змінюється саме розуміння фізичної культури – вона більше пов'язана з витривалістю, швидкою реакцією та здатністю працювати в складних умовах.

Також важливим є бойовий досвід. Респонденти зазначали, що після участі у бойових діях змінюється як фізичний стан, так і ставлення до навантажень. Особливо це стосується тих, хто отримав поранення, оскільки вони змушені адаптувати свою фізичну активність до нових можливостей організму.

Значний вплив мають проблеми зі здоров'ям, які виникають під час служби. Учасники говорили про постійні болі, втому та обмеження у русі, що впливає на можливість займатися фізичними вправами.

Окремо респонденти підкреслювали психологічний стан. З одного боку, фізична активність допомагає справлятися зі стресом, а з іншого – у стані виснаження часто не вистачає сил навіть на базові вправи.

Важливу роль відіграє реабілітація. Учасники зазначали, що від її якості залежить, наскільки людина зможе відновитися і повернутися до активного життя.

Після демобілізації, за словами респондентів, змінюється спосіб життя, і часто зникає регулярна фізична активність. У цьому випадку важливими стають нові форми залучення, зокрема через спорт або спільні активності.

Також учасники відзначали, що фізична культура допомагає повернутися до нормального життя, спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Окремо було зазначено вплив сучасних технологій. Деякі респонденти використовують мобільні додатки або онлайн-тренування, що допомагає підтримувати фізичну форму.

Таким чином, за результатами дослідження було визначено основні фактори, які впливають на фізичну культуру військовослужбовців (табл. 3.1).

Як видно з наведених у таблиці результатів, фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах формується під впливом не одного, а одразу кількох факторів, які тісно між собою пов'язані. Найчастіше респонденти говорили про вплив умов служби та бойового досвіду, які безпосередньо змінюють характер фізичних навантажень і можливості для тренування.

Також важливими виявилися фактори, пов'язані зі станом здоров'я та психологічним самопочуттям. У відповідях учасників простежується, що фізична активність залежить не лише від бажання, а й від фізичних можливостей і внутрішнього ресурсу людини.

Окрему увагу респонденти приділяли реабілітації та поверненню до цивільного життя. Саме на цьому етапі, за їх словами, виникають найбільші труднощі з підтриманням фізичної форми, оскільки зникає звичний режим і контроль.

Таблиця 3.1

Сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців (за результатами фокус-групи)

Фактор	Зміст фактора	Прояв впливу	Коментарі респондентів	Наслідки для фізичної культури
Военно-операційний	Умови служби, бойові завдання, навантаження	Нерегулярна фізична активність	<i>рядовий</i> : «Тут не тренуєшся – тут просто виживаєш» <i>сержант</i> : «Іноді таке навантаження, що ні до якого спорту вже немає сил»	Фізична культура переходить у формат витривалості та виживання
Бойового досвіду	Участь у бойових діях, поранення	Зміна фізичних можливостей	<i>військовослужбовець</i> : «Після фронту тіло вже не працює так, як раніше»	Потреба адаптації фізичних навантажень
Медико-фізіологічний	Стан здоров'я, травми	Біль, втома, обмеження	<i>рядовий</i> : «Постійно щось болить, але ти просто звикаєш»	Необхідність щадних вправ
Психологічний	Стрес, виснаження	Зниження мотивації	<i>ветеран</i> : «Іноді тренування допомагає, а іноді взагалі не хочеться нічого»	Нестабільність фізичної активності
Реабілітаційний	Доступ до відновлення	Різний рівень відновлення	<i>після поранення</i> : «Як є нормальна реабілітація – ти повертаєшся, якщо ні – дуже важко»	Залежність від якості реабілітації
Соціально-інституційний	Організація фізпідготовки	Відмінності між підрозділами	<i>командир</i> : «Все залежить від того, чи приділяють цьому увагу»	Вплив організації та керівництва
Ветеранський	Повернення до цивільного життя	Втрата режиму	<i>ветеран</i> : «В цивільному житті складніше себе змусити»	Зниження активності
Соціальної інтеграції	Повернення до людей	Пошук нових активностей	<i>ветеран</i> : «Через спорт легше повернутися до нормального життя»	Фізична культура як спосіб інтеграції
Діджиталізаційний	Використання технологій	Онлайн-тренування, додатки	<i>військовий</i> : «Додаток нагадує і мотивує щось робити»	Нові форми підтримки активності
Ціннісно-мотиваційний	Усвідомлення важливості фізичної форми	Внутрішня мотивація	<i>військовослужбовець</i> : «Розумієш, що від цього залежить твоє життя»	Підвищення значущості фізичної культури

Водночас варто відзначити, що фізична культура виконує не лише фізичну, а й соціальну та психологічну функцію. Для багатьох учасників вона є способом відновлення, повернення до нормального життя та взаємодії з іншими людьми.

Крім того, результати показують появу нових підходів до підтримки фізичної активності, зокрема через використання цифрових технологій, що свідчить про поступову зміну форм організації фізичної культури.

Отже, за результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах зазнає суттєвих змін і залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів.

Встановлено, що найбільший вплив мають умови військової служби, бойовий досвід, стан здоров'я та психологічний стан військовослужбовців. Водночас важливу роль відіграють доступ до реабілітації, особливості переходу до цивільного життя та рівень соціальної підтримки.

Також визначено, що фізична культура в умовах війни перестає бути лише формою тренування і набуває ширшого значення. Вона виступає як засіб підтримки фізичного стану, подолання стресу, відновлення після травм і повернення до повноцінного життя.

Отримані результати підтверджують необхідність комплексного підходу до розвитку фізичної культури військовослужбовців, який має враховувати як умови служби, так і потреби людини на різних етапах – від виконання бойових завдань до інтеграції у цивільне середовище.

3.4. Аналіз результатів анкетування військовослужбовців і ветеранів щодо впливу сучасних факторів на фізичну культуру

Із метою перевірки результатів фокус-групового дослідження та уточнення значущості виявлених факторів було проведено анкетування 128 військовослужбовців і ветеранів (табл. 3.2) із використанням онлайн-форми. Отримані дані дозволили кількісно оцінити силу впливу кожного з визначених факторів на фізичну культуру військовослужбовців.

Таблиця 3.2

Соціально-демографічна характеристика респондентів (n=128)

Показник	Категорія	Кількість	%
Статус	Рядовий/сержант	52	40,6
	Командир підрозділу	18	14,1
	Військовослужбовець з бойовим досвідом	28	21,9
	Після поранення	12	9,4
	Ветеран (демобілізований)	18	14,1
Бойовий досвід	Так	86	67,2
	Ні	42	32,8
Поранення	Так	34	26,6
	Ні	94	73,4
Вік	До 25 років	22	17,2
	26–35	48	37,5
	36–45	36	28,1
	46+	22	17,2

Отримані дані свідчать про достатню представленість різних категорій військовослужбовців, що забезпечує достовірність результатів дослідження.

Анкета була розроблена на основі результатів фокус-групового дослідження та складалася з 6 логічних блоків:

1. Загальна інформація про респондента
2. Загальна оцінка рівня фізичної активності
3. Оцінка впливу факторів
4. Практичні аспекти: фактори, що заважають/допомагають підтримувати фізичну форму
5. Фізична реабілітація та відновлення
6. Ветеранський аспект

Основним у дослідженні був блок оцінки факторів, у якому респонденти визначали силу впливу кожного фактору за шкалою від 1 до 5.

Використання саме закритих запитань та шкали оцінювання було обумовлено необхідністю: спростити процес відповіді для респондентів; забезпечити можливість кількісного аналізу; отримати порівнювані результати.

Обробка результатів здійснювалася у два етапи:

1. На першому етапі було визначено відсотковий розподіл відповідей за кожним фактором (частка відповідей 4 і 5 як показник високого впливу).
2. На другому етапі було розраховано середній бал для кожного фактору за формулою середнього арифметичного.

Це дозволило не лише визначити значущість факторів, але й сформувавши їх рейтинг.

Аналіз результатів показав, що всі запропоновані фактори мають вплив, однак рівень цього впливу є різним.

- Психологічний фактор як суттєвий або дуже сильний вплив (4–5 балів) відзначили 82% респондентів;
- Умови служби – 79%;
- Стан здоров'я – 76%;
- Бойовий досвід – 72%;
- Реабілітація – 69%;
- Мотивація – 66%;
- Організація фізпідготовки – 58%;
- Соціальна підтримка – 55%;
- Ветеранський фактор – 52%;
- Діджиталізація – 41%.

Отримані результати свідчать про те, що найбільш значущими є фактори, які безпосередньо пов'язані зі станом людини та умовами її діяльності.

Для узагальнення результатів було визначено середні значення оцінок за кожним фактором (за шкалою від 1 до 5), що дозволило сформувавши їх рейтинг (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Рейтинг факторів за силою впливу

Місце	Фактор	Середній бал
1	Психологічний стан (стрес, втома)	4,6
2	Умови служби та бойові навантаження	4,5
3	Стан здоров'я	4,4
4	Бойовий досвід	4,3

5	Реабілітація	4,2
6	Особиста мотивація	4,1
7	Організація фізпідготовки	3,8
8	Соціальна підтримка	3,7
9	Ветеранський період (демобілізація)	3,6
10	Діджиталізація (додатки, онлайн)	3,2

Отримані результати свідчать про те, що найбільший вплив на фізичну культуру військовослужбовців мають фактори, пов'язані з психоемоційним станом, умовами служби та станом здоров'я.

Найвищий показник отримав психологічний фактор (4,6), що підтверджує важливість внутрішнього ресурсу людини для підтримання фізичної активності. Це узгоджується з результатами фокус-групи, де респонденти неодноразово наголошували на впливі втоми, стресу та емоційного виснаження.

Друге місце посіли умови служби та бойові навантаження (4,5), що свідчить про визначальну роль зовнішніх обставин. Фізична активність у цьому випадку значною мірою залежить від режиму служби, можливостей для тренування та загального рівня навантаження.

Високі значення також отримали фактори стану здоров'я (4,4) та бойового досвіду (4,3), що підтверджує їхній безпосередній вплив на фізичні можливості військовослужбовців.

Фактор реабілітації (4,2) також є значущим, що вказує на важливість відновлення після травм і навантажень. Водночас особиста мотивація (4,1) підтверджує, що внутрішні установки відіграють важливу роль у підтриманні фізичної активності.

Менш значущими, але такими, що все ж мають вплив, виявилися організаційні та соціальні фактори, а також фактори, пов'язані з діджиталізацією.

Отже, результати анкетування підтвердили висновки, отримані під час фокус-групового дослідження, і засвідчили, що фізична культура військовослужбовців формується під впливом комплексу сучасних факторів.

Найбільш значущими факторами виявилися психологічний стан, умови військової служби та стан здоров'я, що свідчить про визначальну роль як внутрішніх, так і зовнішніх умов у підтриманні фізичної активності.

Також підтверджено важливість бойового досвіду та реабілітації, які безпосередньо впливають на фізичні можливості військовослужбовців. Водночас такі фактори, як соціальна підтримка, організація фізичної підготовки та використання цифрових технологій, мають додатковий, але не визначальний вплив.

З метою узагальнення результатів проведеного дослідження та їх подальшої інтерпретації було здійснено систематизацію виявлених факторів за рівнем їх впливу на фізичну культуру військовослужбовців.

На основі отриманих кількісних даних (середніх значень) та їх змістовного аналізу сформовано ієрархію факторів, що дозволяє визначити не лише ступінь їх значущості, але й особливості прояву, а також окреслити практичні висновки і рекомендації щодо врахування цих факторів у процесі організації фізичної підготовки та відновлення військовослужбовців (табл. 3.4).

Як видно з узагальнених результатів, найбільш вагомими є фактори, пов'язані зі станом людини та умовами її діяльності, тоді як організаційні та технологічні чинники мають допоміжний характер. Це свідчить про те, що фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах формується насамперед під впливом базових життєвих і професійних обставин, а вже потім – під впливом зовнішніх організаційних і додаткових ресурсів.

Водночас результати дослідження показують, що ефективна підтримка фізичної культури військовослужбовців потребує комплексного підходу, який має поєднувати врахування психоемоційного стану, фізичного здоров'я, умов служби, а також створення доступних можливостей для відновлення і підтримки активності як під час служби, так і після її завершення.

Отже, проведене емпіричне дослідження (результати фокус-групового дослідження та анкетування) дозволило не лише визначити сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців, але й емпірично підтвердити їх значущість.

Таблиця 3.4

Узагальнення результатів дослідження: ієрархія факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців

Рівень впливу	Фактор	Середній бал	Як проявляється (за результатами дослідження)	Висновок	Практичні рекомендації
<i>Дуже високий вплив</i>	Психологічний стан	4,6	Втома, стрес, емоційне виснаження безпосередньо впливають на бажання і можливість займатися фізичною активністю	Фізична культура напряму залежить від психоемоційного ресурсу	Включати фізичну активність у програми психологічної підтримки; розвивати відновлювальні практики
<i>Дуже високий вплив</i>	Умови служби та бойові навантаження	4,5	Нерегулярні, часто надмірні навантаження замінюють системні тренування	Фізична культура трансформується у прикладну витривалість	Впроваджувати короткі адаптивні формати тренувань у підрозділах
<i>Високий вплив</i>	Стан здоров'я	4,4	Хронічні болі, травми, втома обмежують активність	Фізична культура залежить від фізичних можливостей	Розвивати адаптивні програми фізичної підготовки
<i>Високий вплив</i>	Бойовий досвід	4,3	Зміна фізичних можливостей після бойових дій	Досвід змінює підхід до фізичних навантажень	Індивідуалізувати фізичну підготовку
<i>Високий вплив</i>	Реабілітація	4,2	Доступ до відновлення визначає рівень повернення до активності	Відновлення є ключовим фактором фізичної культури	Забезпечити доступність системної реабілітації
<i>Високий вплив</i>	Особиста мотивація	4,1	Усвідомлення важливості фізичної форми	Внутрішній фактор підтримує активність	Формувати культуру відповідальності за власний стан
<i>Середній вплив</i>	Організація фізпідготовки	3,8	Різний рівень уваги до фізичної підготовки в підрозділах	Управлінський фактор впливає на системність	Посилити роль командирів у цьому напрямі
<i>Середній вплив</i>	Соціальна підтримка	3,7	Підтримка побратимів, оточення стимулює активність	Соціальне середовище впливає на залученість	Розвивати командні та групові активності
<i>Середній вплив</i>	Ветеранський період	3,6	Втрата режиму після демобілізації	Після служби фізична активність знижується	Створювати ветеранські спортивні програми
<i>Нижчий вплив</i>	Діджиталізація	3,2	Використання додатків і онлайн-тренувань	Додатковий, але не ключовий ресурс	Використовувати як допоміжний інструмент

Встановлено, що ці фактори мають комплексний характер і охоплюють як об'єктивні умови військової служби, так і суб'єктивні характеристики особистості.

Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення підходів до організації фізичної підготовки, реабілітації та підтримки військовослужбовців і ветеранів.

3.5. Обґрунтування рекомендацій щодо оптимізації фізичної культури військовослужбовців

На основі результатів фокус-групового інтерв'ю та анкетування військовослужбовців і ветеранів було визначено сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців та здійснено їх пріоритезацію за силою впливу. Отримані результати дозволяють сформулювати методичні рекомендації, спрямовані на покращення організації фізичної підготовки та підтримки фізичної активності в сучасних умовах.

Передусім встановлено, що найбільший вплив мають психологічний стан, умови служби та стан здоров'я військовослужбовців. У зв'язку з цим доцільно поєднувати фізичну підготовку із заходами психологічної підтримки. Фізична активність може використовуватися не лише як засіб розвитку фізичних якостей, але й як інструмент зниження стресу та відновлення емоційного стану.

З урахуванням впливу умов служби рекомендується впроваджувати гнучкі та адаптовані формати фізичної підготовки, які не потребують значного часу або спеціального обладнання. Це можуть бути короткі комплекси вправ, спрямовані на підтримку витривалості та функціональної готовності.

Значна увага має приділятися індивідуалізації фізичних навантажень. Враховуючи результати дослідження, слід адаптувати фізичну активність до стану здоров'я військовослужбовців, зокрема для осіб із пораненнями або наслідками бойових дій.

Окремого значення набуває розвиток системи реабілітації. Доцільно забезпечити доступність реабілітаційних заходів та їх безперервність, оскільки

саме вони сприяють поверненню до фізичної активності та покращенню загального стану.

З огляду на вплив організаційних факторів, важливо посилити роль командування у підтримці фізичної культури. Створення сприятливих умов у підрозділах позитивно впливає на регулярність фізичної активності військовослужбовців.

У контексті ветеранського періоду доцільно розробляти та впроваджувати програми підтримки фізичної активності після демобілізації. Це можуть бути групові заняття, спортивні ініціативи або інші форми залучення, що сприяють збереженню фізичної форми.

Важливим є також розвиток соціальної підтримки. Спільна фізична активність сприяє підвищенню мотивації та покращує психологічний стан.

Додатково рекомендується використовувати цифрові інструменти, зокрема мобільні додатки та онлайн-тренування, які можуть допомогти підтримувати фізичну активність в умовах обмежених ресурсів.

Таким чином, врахування сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців дозволяє підвищити ефективність фізичної підготовки та створити умови для її підтримки як під час служби, так і після її завершення.

Висновки до розділу 3

У другому розділі бакалаврської роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження сучасних факторів впливу на фізичну культуру військовослужбовців, що поєднало якісний та кількісний підходи. Така логіка дослідження дозволила не лише виявити спектр актуальних факторів, але й емпірично підтвердити їх значущість і визначити їхню ієрархію.

На першому етапі дослідження було проведено фокус-групове інтерв'ю за участю військовослужбовців і ветеранів, які мають різний досвід служби, зокрема досвід бойових дій, поранень та демобілізації. Використання цього методу дало змогу отримати глибинне розуміння особливостей фізичної

культури в умовах сучасної війни, а також виявити ключові смислові орієнтири, які визначають ставлення військовослужбовців до фізичної активності.

За результатами якісного етапу встановлено, що фізична культура військовослужбовців зазнає суттєвої трансформації. Вона перестає розглядатися виключно як елемент планової підготовки та набуває функціонального значення, пов'язаного із забезпеченням витривалості, адаптації до навантажень, відновлення після фізичного і психологічного виснаження, а також підтримки здатності до виконання бойових завдань. У цьому контексті було виокремлено комплекс сучасних факторів впливу, серед яких: умови військової служби, бойовий досвід, стан здоров'я, психологічний стан, доступ до реабілітації, організація фізичної підготовки, соціальна підтримка, особливості ветеранського періоду, використання цифрових технологій та рівень особистої мотивації.

На другому етапі дослідження було проведено анкетування 128 респондентів, що дозволило перейти від якісного опису до кількісної оцінки визначених факторів. Результати анкетування підтвердили наявність впливу всіх виділених факторів, однак засвідчили різний ступінь їх значущості.

Зокрема, встановлено, що найбільший вплив на фізичну культуру військовослужбовців мають психологічний стан, умови служби та стан здоров'я. Це свідчить про те, що визначальними є як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні обставини, в яких вона функціонує. Високі показники також отримали фактори бойового досвіду та реабілітації, що підтверджує їхню безпосередню пов'язаність із фізичними можливостями військовослужбовців та їх здатністю до відновлення.

Водночас встановлено, що організаційні та соціальні фактори, а також фактори діджиталізації мають менш виражений, але стабільний вплив. Це дозволяє розглядати їх як додаткові умови, які можуть підсилювати або послаблювати рівень фізичної активності залежно від контексту.

Порівняльний аналіз результатів фокус-групового дослідження та анкетування засвідчив їхню узгодженість. Фактори, виявлені у процесі якісного

дослідження, були підтверджені кількісними показниками, що свідчить про надійність отриманих результатів та коректність обраної методології дослідження.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок про те, що сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців мають комплексний, багатовимірний і взаємопов'язаний характер. Вони охоплюють фізіологічні, психологічні, соціальні та організаційні аспекти, що формують цілісне середовище функціонування військовослужбовця як у період служби, так і після її завершення.

Водночас встановлено, що ключову роль відіграють фактори, безпосередньо пов'язані зі станом людини та умовами її діяльності, що обумовлює необхідність переосмислення підходів до організації фізичної культури військовослужбовців. Зокрема, вона має розглядатися не лише як складова підготовки, але і як інструмент підтримки психоемоційного стану, фізичного відновлення та соціальної інтеграції.

Отримані результати створюють науково обґрунтоване підґрунтя для подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців, розробки програм реабілітації та підтримки фізичної активності як у період служби, так і в умовах повернення до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи на тему «Вплив сучасних факторів на фізичну культуру військовослужбовців» здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження, що дозволило виявити сутність фізичної культури військовослужбовців та визначити особливості її трансформації під впливом сучасних умов військової служби.

1. Визначено, що фізична культура військовослужбовців відіграє важливу роль у забезпеченні їх життєдіяльності та виконання бойових завдань. Вона є багатокomпонентною системою, яка включає фізичну підготовку, оздоровлення, виховання та реабілітацію, і безпосередньо впливає на рівень фізичної готовності, працездатності та боєздатності військовослужбовців. У сучасних умовах фізична культура набуває комплексного характеру, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти, та виступає важливим чинником формування стійкості до стресових впливів і забезпечення готовності до дій в екстремальних умовах .

2. Охарактеризовано нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України, яке визначає організаційні засади та стандарти фізичної підготовленості. Встановлено, що сучасні умови військової служби потребують його подальшого вдосконалення, зокрема шляхом адаптації до реальних умов бойової діяльності, посилення уваги до реабілітаційних процесів та впровадження більш гнучких підходів до оцінювання фізичної підготовленості .

3. На основі аналізу наукових джерел визначено, що фізична культура військовослужбовців формується під впливом комплексу сучасних факторів. Узагальнення теоретичних положень дозволило виокремити ключові з них: психологічний стан, умови військової служби, стан здоров'я, бойовий досвід, реабілітація та рівень мотивації. Встановлено, що ці фактори мають взаємопов'язаний характер і комплексно впливають на фізичну культуру військовослужбовців

4. У межах емпіричного дослідження було поєднано фокус-групове інтерв'ю (10 осіб: командир підрозділу, військовослужбовці рядового та сержантського складу, військовослужбовці з бойовим досвідом, військовослужбовець після поранення, ветерани війни) та анкетування військовослужбовців і ветеранів із різним досвідом служби (128 респондентів). Це дозволило визначити та перевірити сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців (психологічний стан, умови служби та бойові навантаження, стан здоров'я, бойовий досвід, реабілітація, особиста мотивація, організація фізпідготовки, соціальна підтримка, ветеранський період, діджиталізація).

Встановлено, що фізична культура військовослужбовців у сучасних умовах змінюється і більше пов'язана не з класичним тренуванням, а з витривалістю, відновленням і здатністю адаптуватися до складних умов служби. За результатами анкетування було здійснено пріоритезацію факторів за силою впливу. Найбільший вплив мають психологічний стан, умови служби та стан здоров'я, тоді як бойовий досвід, реабілітація та мотивація також відіграють важливу роль. Інші фактори (організаційні, соціальні та діджиталізаційні) мають додатковий, але стабільний вплив.

5. Отримані результати підтвердили висновки фокус-групи та показали, що всі визначені фактори дійсно впливають на фізичну культуру військовослужбовців, але в різній мірі. Це дозволило не лише описати їх, але й сформулювати практичні рекомендації:

1) *Врахування психологічного стану військовослужбовців.* Рекомендується поєднувати фізичну активність із заходами психологічної підтримки, оскільки саме психоемоційний стан найбільше впливає на готовність до фізичних навантажень. Доцільно використовувати фізичні вправи як засіб зниження стресу та відновлення.

2) *Адаптація фізичної підготовки до умов служби.* Необхідно впроваджувати гнучкі формати фізичної підготовки, які можна виконувати в

умовах обмеженого часу та ресурсів (короткі комплекси вправ, функціональні тренування).

3) *Індивідуалізація фізичних навантажень.* Слід враховувати стан здоров'я, наявність поранень та бойовий досвід військовослужбовців. Це передбачає використання адаптивних програм фізичної активності.

4) *Розвиток системи реабілітації.* Важливо забезпечити доступність і безперервність реабілітаційних заходів, оскільки саме вони визначають можливість повернення до фізичної активності після травм і виснаження.

5) *Підвищення ролі командування у підтримці фізичної культури.* Доцільно посилити увагу до фізичної підготовки на рівні підрозділів, оскільки організаційний фактор впливає на регулярність і системність занять.

6) *Підтримка фізичної активності у ветеранський період.* Рекомендується розробляти програми для ветеранів, які сприятимуть збереженню фізичної активності після демобілізації, зокрема через спортивні ініціативи та групові заняття.

7) *Розвиток соціальної підтримки.* Доцільно створювати умови для спільної фізичної активності (командні заняття, групові тренування), що сприятиме підвищенню мотивації.

8) *Використання цифрових інструментів.* Рекомендується впроваджувати мобільні додатки та онлайн-програми як додатковий інструмент підтримки фізичної активності, особливо в умовах обмежених можливостей.

9) *Формування внутрішньої мотивації.* Важливо підвищувати усвідомлення значення фізичної підготовки як складової безпеки, здоров'я та професійної ефективності.

Таким чином, результати дослідження показали, що ефективна організація фізичної культури військовослужбовців потребує комплексного підходу, який враховує як умови служби, так і індивідуальні особливості та потреби військовослужбовців і ветеранів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш детальним вивченням впливу окремих факторів на різні категорії військовослужбовців,

зокрема залежно від досвіду служби, наявності поранень та етапу повернення до цивільного життя. Доцільним є також дослідження ефективності конкретних програм фізичної підготовки та реабілітації, а також ролі цифрових інструментів у підтримці фізичної активності. Особливої уваги потребує розробка і апробація комплексних підходів до організації фізичної культури військовослужбовців і ветеранів, які б поєднували фізичний, психологічний і соціальний компоненти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Фізична підготовка військовослужбовців: навч. посіб. Київ, 2018. 200 с.
2. Бондаренко І. М. Підвищення витривалості військовослужбовців. *Спортивний вісник*. 2023. 14 січ. С. 55-60.
3. Василенко О. Реабілітація військових засобами гімнастики. *Наукові дослідження*. 2024. С. 120-125.
4. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. серія «педагогіка»*. 2022. № 2. С. 36-41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>.
5. Гнидюк О. П., Прокопенко Д. М. Фізична підготовка як елемент формування готовності до виконання завдань в умовах війни. *Visnyk of zaporizhzhya national university physical education and sports*. 2025. № 3. С. 21-27. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-3-03>.
6. Григус І. М. Лікувальна фізична культура: навч. посіб. Київ, 2018. 240 с.
7. Дандаш Х. Фізична реабілітація при мінно-вибуховій травмі нижніх кінцівок на поліклінічному етапі : дисертація. Львів, 2019. 230 с.
8. Іваненко І. О. Фізична підготовка військовослужбовців у системі професійної діяльності. Київ, 2019. 180 с.
9. Кількість учасників бойових дій в Україні вже набагато більше мільйона осіб, - ЗМІ. *Новини України – останні новини України сьогодні – УНІАН*. URL: <https://www.unian.ua/society/yaka-kilkist-ubd-v-ukrajini-uchasnikiv-boyovih-diy-vzhe-ponad-1-3-milyona-osib-13155597.html>
10. Козак Л. В. Медико-біологічні основи фізичного виховання. Київ, 2017. 210 с.
11. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України : наказ від 28.12.2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text>.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ, 2018. 350 с.
13. Кравченко О. В. Вплив фізичних навантажень на стан військових. *Фізична культура і спорт*. 2022. № 4. С. 30-35.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ : Олімп. літ., 2017. 392 с.
15. Кузнецова Л. І. Психофізичний стан військовослужбовців під впливом навантажень. *Науковий часопис НПУ*. 2023. № 3. С. 112-118.
16. Лазарева О. Б. Медико-біологічні основи відновлення спортсменів і військових. Київ, 2019. 260 с.

17. Левченко О. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Київ : Медицина, 2019. 280 с.
18. Мельник В. В. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах бойових дій. Львів, 2022. 190 с.
19. Мельник В. В. Фізична реабілітація учасників бойових дій. Львів, 2020. 230 с.
20. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімп. літ., 2019. 488 с.
21. Петренко С. М. Сучасні підходи до фізичної підготовки військових. Харків, 2021. 210 с.
22. Про оборону України : Закон України від 06.12.1991 № 1932-ХІІ : станом на 10 груд. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12#Text>.
23. Про стан фізичної підготовки у Збройних Силах України та заходи щодо його поліпшення : Наказ М-ва оборони України від 24.10.1996 № 307. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0672-96#Text>.
24. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ : станом на 27 груд. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
25. Романчук С. В. Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах: монографія. Львів, 2020. 220 с.
26. Соколовський В. М. Реабілітація військовослужбовців після поранень. Київ, 2021. 210 с.
27. Статус учасника бойових дій в Україні вже отримали понад 1,3 мільйона громадян. *Вільне радіо*. URL: <https://freeradio.com.ua/status-uchasnyka-boiovykh-dii-v-ukraini-vzhe-otrymaly-ponad-13-miliona-hromadian-minveteraniv/>
28. Терентьєва Н. О., Радченко Ю. І. Спеціальна фізична підготовка військових. *Вісник ЧНПУ*. 2023. № 10. С. 66–72.
29. Трачук С. В. Реабілітація військовослужбовців у сучасних умовах. *Науковий часопис*. 2024. № 5. С. 98–104.
30. Трачук С. В. т. і. Фізкультурно-спортивна реабілітація. *Olympicus*. 2024. № 2. С. 55–60.
31. "Цифра, яку варто запам'ятати": Залужний назвав кількість ветеранів, які повернуться після війни. *TCH.ua*. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/tsyfra-iaku-varto-zapamiataty-zaluznyy-nazvav-kilkist-veteraniv-iaki-povernutsia-pislia-viyny-2979869.html>
32. Шевченко А. С. Фізична підготовка в умовах бойових дій. *Військова освіта*. 2024. № 2. С. 70–75.

33. Шемчук В., Хацаюк О. Обґрунтування нормативних основ настанови з фізичної підготовки у збройних силах України. *Імплементація нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні (1st ed.)*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/indpvnprsd.ed-1.01>.
34. Якісні дослідження в соціологічних практиках: Навчальний посібник / За ред. Н. Костенко, Л. Скокової. – К.: Інститут соціології НАНУ, 2019. – 400 с.

Гайд

фокус-групового інтерв'ю з військовослужбовцями

Тема: Сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців

Дата проведення: січень 2026 року

Тривалість: 1 год 30 хв

Формат: онлайн (Zoom)

Вступне слово модератора

Доброго дня! Дякую вам за участь у дослідженні. Мене звати Смержов Владислав Валерійович, я проводжу це дослідження в межах бакалаврської роботи.

Метою нашої онлайн зустрічі є обговорення того, які фактори впливають на фізичну культуру військовослужбовців у сучасних умовах.

Нам важлива ваша думка, ваш досвід і бачення. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Розмова є конфіденційною, результати будуть використовуватися в узагальненому вигляді.

Прошу висловлюватися відкрито, але по черзі, щоб ми могли почути кожного.

Блок 1. Розігрів (знайомство)

1. Розкажіть коротко про себе (досвід служби, статус).
2. Як ви загалом оцінюєте свою фізичну форму зараз?

Блок 2. Досвід фізичної активності

3. Як виглядає ваша фізична активність під час служби?
4. Чи змінилася вона після початку бойових дій? Як саме?

Блок 3. Вплив факторів

5. Що найбільше впливає на вашу фізичну активність?
6. Як впливають умови служби?
7. Як впливає психологічний стан?

8. Яку роль відіграє стан здоров'я?

9. Чи впливає бойовий досвід? Як саме?

Блок 4. Реабілітація та відновлення

10. Чи мали ви досвід реабілітації?

11. Наскільки вона допомагає відновити фізичну форму?

Блок 5. Повернення до цивільного життя

12. Чи змінюється фізична активність після демобілізації?

13. Що допомагає або заважає підтримувати форму?

Блок 6. Діджиталізація

14. Чи використовуєте ви додатки або онлайн-тренування?

Завершення

Дякую вам за участь! Ваша думка є дуже цінною для дослідження.

Можливо, ви хочете ще щось додати від себе?

**Анкета для військовослужбовців
«Сучасні фактори впливу на фізичну культуру військовослужбовців»**

Вступне слово

Шановний респонденте!

Дане опитування проводиться в межах бакалаврського дослідження. Метою є визначення факторів, які впливають на фізичну культуру військовослужбовців. Опитування є анонімним. Усі результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Отримані дані оброблятимуться статистично та не міститимуть персональної інформації.

Дякуємо за участь!

Блок 1. Загальна інформація про респондента

1. Ваш статус:

- рядовий/сержант
- командир
- з бойовим досвідом
- після поранення
- ветеран

2. Чи маєте бойовий досвід?

- так
- ні

3. Чи отримували поранення?

- так
- ні

4. Ваш вік:

- до 25
- 26-35
- 36-45
- 46+

Блок 2. Загальна оцінка рівня фізичної активності

5. Ваш рівень фізичної активності:

- високий

- середній
- низький

6. Чи змінився рівень після війни?

- зменшився
- не змінився
- збільшився

Блок 3. Оцінка факторів впливу (1-5)

Оцініть вплив:

1 – не впливає ... 5 – дуже сильно впливає

- Умови служби
- Бойовий досвід
- Стан здоров'я
- Психологічний стан
- Реабілітація
- Організація підготовки
- Ветеранський період
- Соціальна підтримка
- Діджиталізація
- Мотивація

Блок 4. Практичні аспекти: фактори, що хаважають/допомагають підтримувати фізичну форму

7. Що заважає? (оберіть до 3)

- втома
- здоров'я
- час
- мотивація

8. Що допомагає?

- мотивація
- підтримка
- спорт
- додатки

Блок 5. Фізична реабілітація та відновлення

9. Чи маєте доступ?

- так
- частково
- ні

10. Чи допомагає?

- так
- частково
- ні

Блок 6. Ветеранський аспект**11. Чи складніше після служби?**

- так
- ні

12. Чи допомагає спорт?

- так
- частково
- ні