



Фізична освіта і спорт

УДК 796.38.036

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16877031>

Фізична культура і спорт як індикатор якості життя населення України

Борисова Ольга Володимирівна

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

проректор з науково-педагогічної роботи,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,

oborysova@uni-sport.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2218-7975>

Бондарєв Костянтин Анатолійович

аспірант кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

kostabondariev@me.com

<https://orcid.org/0009-0004-8576-5439>

Прийнято: 14.06.2025 | Опубліковано: 29.06.2025

***Анотація:** Мета дослідження – проаналізувати роль фізичної культури та спорту як індикатора якості життя населення України та визначити зв'язок між рівнем фізичної активності, фізичним і психологічним станом осіб різних соціальних груп. У роботі використано стандартизований опитувальник SF-36 для оцінки восьми шкал якості життя, об'єднаних у фізичний (PCS) та психологічний (MCS) компоненти. Матеріали і методи. У дослідженні використано міжнародний опитувальник SF-36, що включає 36 запитань, згрупованих у вісім шкал: фізичне функціонування (PF), рольове функціонування через фізичний стан (RP), біль (BP), загальне здоров'я (GH), життєва*



активність (VT), соціальне функціонування (SF), рольове функціонування через емоційний стан (RE) та психічне здоров'я (MH). На основі цих шкал обчислено інтегральні індекси фізичного (PCS) та психологічного (MCS) компонентів якості життя. Дані переведено у стандартизовану шкалу 0–100 балів, де вищі значення відповідають кращій якості життя. Дослідження охопило вибірку ($n=829$ осіб), у якій середній показник PCS становив 54,6 бала, а MCS – 59,7 бала (0–100 балів), що свідчить про середній рівень якості життя з незначною перевагою психологічного компоненту. Рівень фізичного компоненту (PCS) становив 54,6 бала, психологічного (MCS) – 59,7 бала. Найнижчі показники виявлено у шкалах PF (43,1 бала) та VP (49,7 бала), що свідчить про помірні обмеження у фізичній активності та періодичний вплив больових відчуттів. Середні значення зафіксовані для GH (58,2 бала), VT (56,3 бала), SF (58,6 бала) та MH (53,9 бала), що відображає помірний рівень життєвої енергії, соціальної активності та психологічного благополуччя. Найвищі результати отримано за RP (67,4 бала) та RE (70,2 бала), що вказує на збереження здатності виконувати професійні й побутові обов'язки попри фізичні та емоційні труднощі. Висновки. Якість життя досліджуваної групи перебуває на середньому рівні, причому психологічний компонент децю перевищує фізичний. Основними напрямками її підвищення є впровадження комплексних програм, спрямованих на підвищення фізичної витривалості, зниження больового синдрому, підтримку соціальної взаємодії та зміцнення психологічного благополуччя населення України.

Ключові слова: фізична культура і спорт, якість життя.

Physical Culture and Sports as an Indicator of the Quality of Life of the Population of Ukraine

Olha Borysova

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor,

Vice-Rector for Academic and Pedagogical Work,
National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

oborysova@uni-sport.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2218-7975>

Kostiantyn Bondariev

Postgraduate Student, Department of Professional, Non-Olympic and Adaptive Sports, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

kostabondariev@me.com

<https://orcid.org/0009-0004-8576-5439>

***Abstract:** The aim of the study was to analyze the role of physical culture and sports as an indicator of the quality of life of the population of Ukraine and to determine the relationship between the level of physical activity and the physical and psychological state of individuals from different social groups. The standardized SF-36 questionnaire was used to assess eight scales of quality of life, combined into the Physical Component Summary (PCS) and Mental Component Summary (MCS). Materials and Methods. The study employed the international SF-36 questionnaire, which consists of 36 items grouped into eight scales: Physical Functioning (PF), Role-Physical (RP), Bodily Pain (BP), General Health (GH), Vitality (VT), Social Functioning (SF), Role-Emotional (RE), and Mental Health (MH). Based on these scales, integrated indices for the physical (PCS) and mental (MCS) components of quality of life were calculated. Data were converted into a standardized 0–100 scale, where higher values correspond to better quality of life. The study involved a sample of 829 individuals, in which the mean PCS score was 54.6 and the MCS score was 59.7 (0–100 scale), indicating an average level of quality of life with a slight advantage in the mental component. The lowest scores were recorded in PF (43.1) and BP (49.7), indicating moderate limitations in physical activity and the periodic influence of pain.*

Average scores were obtained for GH (58.2), VT (56.3), SF (58.6), and MH (53.9), reflecting moderate levels of vitality, social activity, and psychological well-being. The highest results were obtained in RP (67.4) and RE (70.2), indicating preserved ability to perform professional and household duties despite physical and emotional challenges. Conclusions. The quality of life of the studied group is at an average level, with the mental component slightly exceeding the physical one. The main directions for its improvement include the implementation of comprehensive programs aimed at increasing physical endurance, reducing pain, supporting social interaction, and strengthening the psychological well-being of the population of Ukraine.

Keywords: *physical culture and sports, quality of life.*

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт є фундаментальними складовими забезпечення здоров'я і підвищення якості життя населення, що підтверджується нормативно-правовими документами на національному, регіональному та міжнародному рівнях. В Україні роль фізичної культури і спорту визначена в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2015), Концепції державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту, які окреслюють їх як ключові інструменти формування здорового способу життя, профілактики захворювань та соціальної інтеграції громадян.

На рівні Європейського Союзу стратегічні пріоритети розвитку фізичної активності відображені у «Європейському плані дій з фізичної активності 2016–2025» (Council of the European Union, 2017), а також у Стратегії ЄС зі здоров'я 2020–2030, що акцентують увагу на інтеграції фізичної культури в системи охорони здоров'я, освіти та соціальної політики для забезпечення високої якості життя громадян.

Світова організація охорони здоров'я (ВООЗ) у Глобальній стратегії щодо фізичної активності 2018–2030 наголошує на необхідності стимулювання рухової активності як засобу зниження ризику хронічних неінфекційних захворювань, покращення психічного здоров'я та соціального добробуту. ВООЗ

визнає фізичну культуру і спорт як невід’ємний індикатор сталого розвитку та інструмент досягнення Цілей сталого розвитку ООН, зокрема у сфері здоров’я і благополуччя (Ціль 3).

У контексті зростаючих соціальних і медичних викликів, таких як пандемії, демографічні зміни та підвищена захворюваність на хронічні хвороби, питання оцінювання ролі фізичної культури і спорту в забезпеченні якості життя набуває особливої важливості. Наукове дослідження цих процесів, з огляду на законодавчі та стратегічні рамки, сприятиме розробці ефективних механізмів державної політики та програм, орієнтованих на покращення здоров’я і соціального добробуту населення.

Отже, комплексне вивчення фізичної культури і спорту як індикатора якості життя є надзвичайно актуальним і своєчасним, забезпечуючи наукове підґрунтя для розробки стратегій сталого розвитку суспільства на основі інтеграції рухової активності в повсякденне життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика фізичної культури і спорту як індикатора якості життя населення активно досліджується як в Україні, так і за кордоном. Роботи Андрєєвої О. та Гакман А. [1] приділяють особливу увагу руховій активності та якості життя в контексті активного старіння, підкреслюючи значення фізичної культури для підтримання здоров’я осіб похилого віку. Автори відзначають, що регулярна фізична активність сприяє збереженню функціональних можливостей, що безпосередньо підвищує загальний рівень життя цієї вікової категорії. Ці висновки знаходять підтвердження і в інших роботах Гакман А. [4-5], які також розглядають вплив фізичної активності на соціальну підтримку та якість життя дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій, що відображає сучасні виклики українського суспільства.

Дослідження Белікової Н., Індики С. та колег [2-3] фокусуються на проблемах фізичної активності і якості життя внутрішньо переміщених осіб та населення, що постраждало від військових дій. Автори наголошують на

соціально-психологічних аспектах та реабілітаційній ролі рухової активності, що є актуальним у контексті воєнного конфлікту в Україні.

Загальний огляд наукових праць Гацка О. В. та Євдокимової Л. Г. [6], а також Гоцула І. Є. [7] демонструє увагу до сучасних механізмів управління фізичною культурою і спортом, підкреслюючи необхідність удосконалення державної політики та адміністративних інструментів у цій сфері, що сприятиме підвищенню рівня рухової активності населення і, відповідно, якості життя.

Наукові пошуки Загороднього В. В. та співавторів [8] зосереджені на фізичній культурі як факторі формування здорового способу життя, що є фундаментом для підвищення загального добробуту населення. Ця тема отримує додаткове теоретичне підґрунтя у працях Лисенко Л. Л. і Мартишиної М. І., які аналізують роль фізичної культури в контексті соціально-економічних трансформацій України [10].

Праці Курка Я. В. [9] наголошують на спорті як індикаторі якості життя, що акцентує увагу на його ролі не лише у фізичному, а й у соціальному вимірах. Це відображає цілісне розуміння поняття якості життя, що поширюється і в роботах Павлової Ю. О. [12] щодо різних груп населення.

Дослідження Лукащука В. І. [11] висвітлюють проблеми державної політики у сфері фізичної культури і спорту в Україні, що підкреслює важливість нормативно-правового забезпечення для формування сприятливих умов для активного способу життя населення.

Важливість дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту як необхідної умови якості життя детально розглядають Плачинда Т. С. та співавтори [13], що вказує на перспективи формування здорових звичок у професійній сфері.

Таким чином, проведений аналіз підтверджує комплексність і міждисциплінарний характер досліджень у сфері фізичної культури і спорту як індикаторів якості життя. Важливим є поєднання соціально-психологічних, медико-реабілітаційних, політико-управлінських аспектів, що створює основу

для розробки ефективних державних стратегій і програм оздоровлення населення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, присвячених вивченню впливу фізичної культури і спорту на якість життя населення, низка ключових аспектів залишається недостатньо вивченими або потребує подальшого глибокого аналізу. По-перше, існує обмежена кількість комплексних досліджень, що поєднують оцінку фізичної активності як індикатора якості життя у різних соціально-демографічних групах із врахуванням сучасних соціально-політичних викликів, зокрема воєнних дій і їхніх наслідків.

По-друге, недостатньо розроблені методологічні підходи до інтеграції нормативно-правових засад України, Європейського Союзу та світових рекомендацій у практику формування і моніторингу фізичної активності населення як складової якості життя. Це ускладнює створення уніфікованих моделей оцінювання та планування ефективних оздоровчих програм на державному рівні.

По-третє, питання впливу рухової активності на психоемоційний стан і соціальну адаптацію вразливих груп населення, таких як внутрішньо переміщені особи, діти та літні люди, розглядаються переважно фрагментарно і не охоплюють повною мірою комплекс взаємозв'язків між фізичним, психологічним і соціальним здоров'ям.

По-четверте, науково обґрунтовані рекомендації щодо вдосконалення механізмів державного управління і стимулювання фізичної культури і спорту, що враховували б сучасні технології, цифровізацію та інноваційні підходи, залишаються на початковому рівні розвитку.

Отже, подальше дослідження цих невирішених питань сприятиме формуванню більш ефективної, адаптованої до сучасних викликів системи підтримки рухової активності населення, що стане запорукою підвищення загальної якості життя і соціального добробуту.

Метою статті є комплексне дослідження фізичної культури і спорту як індикатора якості життя населення України з урахуванням сучасних соціально-політичних викликів, розробка інтегрованих методологічних підходів до оцінки та моніторингу фізичної активності, а також формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення державної політики та механізмів підтримки рухової активності з використанням сучасних технологій і інновацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 829 осіб віком від 13 до 87 років, які проживають на території України, а саме: Київської, Тернопільської, Вінницької, полтавської, Рівенської, Львівської, Житомирської та Чернігівської областей. Найбільш чисельною була група респондентів віком 13–17 років – 348 осіб (178 чоловіків, 51,1 % та 170 жінок, 48,9 %). Групу віком 18–21 рік представляли 92 особи, серед яких чоловіків – 57 (61,9 %), жінок – 35 (38,1 %). У віковій категорії 22–35 років було 63 респонденти (29 чоловіків – 46,03 % та 34 жінки – 53,9 %). Найбільш виражений гендерний дисбаланс зафіксовано у групі 35–60 років, де з 295 учасників лише 56 чоловіків (18,9 %) і 239 жінок (81,01 %). Серед респондентів віком 60–72 роки кількість чоловіків і жінок була однаковою – по 12 осіб (50,0 %). Найменшу чисельність мала група 76–87 років – 7 учасників, з яких 2 чоловіки (28,6 %) та 5 жінок (71,4 %).

Аналіз відповідей за опитувальником SF-36 (у стандартизованій шкалі 0–100 балів) показав, що найнижчі значення були зафіксовані у шкалі «Фізичне функціонування» (PF) – 43,1 бала, що свідчить про наявність помірних обмежень у виконанні інтенсивних та помірних фізичних навантажень, зокрема бігу, підйому по сходах, перенесення важких предметів. Показник «Біль» (BP) становив 49,7 бала, що відповідає середньому рівню та вказує на періодичний вплив больових відчуттів на повсякденну активність (табл. 1).

Таблиця 1
Показники якості життя населення України (n=829)

Шкала	Бал (0–100)	Рівень	Інтерпретація
PF – Фізичне функціонування	43,1	середній	Помірні обмеження у виконанні фізичних навантажень
RP – Рольове функціонування (фізичний стан)	67,4	високий	Фізичне здоров'я рідко обмежує виконання професійних чи побутових ролей
BP – Відчуття болю	49,7	середній	Біль іноді заважає роботі та активності
GH – Загальне здоров'я	58,2	середній	Суб'єктивна оцінка здоров'я на середньому рівні
VT – Життєздатність	56,3	середній	Помірний рівень енергії, можливі періоди втоми
SF – Соціальне функціонування	58,6	середній	Соціальна активність іноді обмежується станом здоров'я чи емоціями
RE – Емоційне функціонування (емоції)	70,2	високий	Емоційний стан рідко значно обмежує повсякденну діяльність
MH – Психічне здоров'я	53,9	середній	Можливі періоди тривожності чи пригніченого настрою
PCS – Фізичний компонент	54,6	середній	Сумарний показник фізичного здоров'я
MCS – Психологічний компонент	59,7	середній	Сумарний показник психологічного здоров'я

Середній рівень встановлено за шкалами «Загальне здоров'я» (GH) – 58,2 бала, «Життєва активність» (VT) – 56,3 бала, «Соціальне функціонування» (SF) – 58,6 бала та «Психічне здоров'я» (MH) – 53,9 бала. Це свідчить про помірне зниження енергії, періодичні обмеження соціальної взаємодії та наявність епізодів емоційного дискомфорту.

Найвищі результати отримано за шкалами «Рольове функціонування через фізичний стан» (RP) – 67,4 бала та «Рольове функціонування через емоційний стан» (RE) – 70,2 бала, що вказує на збереження здатності виконувати професійні, навчальні та побутові обов'язки попри наявні фізичні або емоційні труднощі.

Інтегральний показник фізичного компоненту здоров'я (PCS) становив 54,6 бала, а психологічного (MCS) – 59,7 бала. Це свідчить про дещо вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з фізичним станом, хоча обидва показники перебувають у межах середнього рівня.

Дискусія. Отримані результати дослідження підтверджують, що якість життя обстеженої групи перебуває на середньому рівні як за фізичним (PCS – 54,6 бала), так і за психологічним компонентом (MCS – 59,7 бала), із незначною перевагою останнього. Найнижчі показники виявлено у шкалах «Фізичне функціонування» (43,1 бала) та «Біль» (49,7 бала), що свідчить про наявність обмежень у виконанні фізичних навантажень та вплив больових відчуттів на повсякденну активність. Водночас високі значення за «Рольовим функціонуванням через емоційний стан» (70,2 бала) та «Рольовим функціонуванням через фізичний стан» (67,4 бала) вказують на збереження здатності виконувати професійні, навчальні та побутові обов’язки попри наявні фізичні або емоційні труднощі.

Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень, які доводять взаємозв’язок між рівнем фізичної активності та показниками якості життя. Зокрема, Андрєєва і Гакман (2021) наголошують, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню фізичного функціонування та загального стану здоров’я в осіб похилого віку. Белікова, Індика і Беліков (2024) вказують, що у внутрішньо переміщених осіб підтримка фізичної активності та соціальної взаємодії позитивно впливає на психологічний компонент якості життя. Аналогічні результати отримано у дослідженні Белікової, Індики, Цьося та Ващук (2022), де якість життя постраждалих від воєнних дій значною мірою залежала від доступності оздоровчих і соціальних програм.

Важливу роль у підтриманні та покращенні якості життя відіграє соціальна підтримка, що особливо актуально для вразливих груп населення. Гакман і Ткачик (2025) показали, що поєднання фізичної активності з організацією соціально-психологічної допомоги підвищує як фізичні, так і психологічні індекси SF-36 у дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. Погляди інших авторів (Гацко, Євдокимова, 2015; Загородній, Ярославська, Гаркавий, 2024; Лисенко, Мартишина, 2016; Павлова, 2016) підтверджують, що фізична культура і спорт є ключовими факторами формування здорового способу життя та

підвищення якості життя населення загалом. Отож, результати даного дослідження доповнюють наукові уявлення про значення занять з фізичної культури і спорту, соціальної підтримки для збереження та підвищення якості життя у різних соціальних групах. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для розробки комплексних оздоровчих та реабілітаційних програм, спрямованих на зниження впливу больових синдромів, підвищення рівня фізичної витривалості, розширення можливостей соціальної взаємодії та зміцнення психологічного благополуччя.

Висновки. Отже, результати дослідження за опитувальником SF-36 свідчать, що якість життя обстеженої групи знаходиться на середньому рівні як за фізичним компонентом (PCS – 54,6 бала), так і за психологічним компонентом (MCS – 59,7 бала), із незначною перевагою останнього. Найнижчі показники зафіксовані у шкалах «Фізичне функціонування» (43,1 бала) та «Біль» (49,7 бала), що вказує на необхідність впровадження заходів, спрямованих на зменшення больового синдрому та підвищення фізичної витривалості. Найвищі значення виявлені за шкалами «Рольове функціонування через емоційний стан» (70,2 бала) та «Рольове функціонування через фізичний стан» (67,4 бала), що підтверджує збереження здатності учасників виконувати професійні та побутові обов'язки попри наявні фізичні або психологічні труднощі. Отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, які доводять ключову роль фізичної активності, соціальної підтримки та комплексних оздоровчих програм у підвищенні якості життя різних соціальних груп, у тому числі осіб, які зазнали впливу воєнних дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні цільових програм залучення населення України до систематичних занять фізичною культурою і спортом, спрямованих на зменшення фізичних обмежень, підвищення рівня енергії, зниження впливу болю та покращення психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Гакман А. Рухова активність та якість життя як компоненти активного старіння у похилому віці. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2021. № 2(54). С. 49–55.
2. Белікова Н., Индика С., Беліков О. Фізична активність і якість життя внутрішньо переміщених осіб. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2024. № 4(68). С. 26–31.
3. Белікова Н., Индика С., Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 1(57). С. 3–9.
4. Гакман А. Рухова активність та якість життя як компоненти активного старіння в похилому віці. *Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту*. 2021. С. 49.
5. Гакман А., Ткачик С. Якість життя та соціальна підтримка дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 166–175.
6. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г. Фізкультура і спорт в сучасних умовах. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*. 2015. С. 3–9.
7. Гоцул І. Є. Основні напрямки вдосконалення механізму публічного управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. № 1. С. 35–39.
8. Загородній В. В., Ярославська Л. П., Гаркавий С. І. Фізична культура та спорт як фактор формування здорового способу життя населення. *Довкілля та здоров'я*. 2024. № 2(111). С. 70–74.
9. Курко Я. В. Спорт як індикатор якості життя. *Збірник тез доповідей XIV наукової конференції Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя „Гуманітарні, соціальні та економічні науки“*. 2010. Ч. 3. С. 67.



10. Лисенко Л. Л., Мартишина М. І. Роль і місце фізичної культури та спорту в підвищенні якості життя в Україні. *Матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Современные проблемы обеспечения качества жизни в глобализованном мире»*. 2016.

11. Лукашук В. І. Державна політика в галузі фізичної культури і спорту: українські реалії. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2014. № 32. С. 126–131.

12. Павлова Ю. О. Фізична культура та якість життя різних груп населення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 139(2). С. 130–132.

13. Плачинда Т. С., Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту як необхідна умова якості життя. *Педагогічний альманах*. 2024. № 55.