

Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій

Наталія Крушинська, Ірина Когут

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Повномасштабна війна в Україні чинить значний психологічний та фізичний вплив на учасників бойових дій. Одним із негативних наслідків війни є бойовий стрес, який супроводжується дією стрес-факторів, що негативно впливають на психологічне та фізичне здоров'я, що в подальшому знижує процес соціалізації до мирного життя. *Мета.* Визначення впливу занять бігом на учасників бойових дій, які мають наслідки бойового стресу. *Методи.* Аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури та документальних джерел, порівняння та зіставлення; опитування, експеримент, методи математичної статистики. *Результати.* Виходячи з даних, отриманих після дослідження за «Модифікованою методикою рівня стресу за Л. Рідера», встановлено, що на початковому етапі у 77 % учасників був високий рівень стресу, а в 13 % – середній. На другому етапі після використання адаптивної фізичної культури (протягом одного року) у них було знижено рівень стресу до 50 % – середній, 50 % – низького, що свідчить про ефективність використання занять бігом.

Ключові слова: бойовий стрес, адаптивна фізична культура, учасники бойових дій, рівень стресу, біг.

Natalia Krushynska, Iryna Kogut

THE INFLUENCE OF RUNNING ON THE LEVEL OF STRESS IN WAR VETERANS

Abstract. The full-scale war in Ukraine has a significant psychological and physical impact on the combatants. One of the negative consequences of war is combat stress, which is accompanied by the influence of stress factors that negatively affect psychological and physical health, which further constrains the process of socialization to peaceful life. *Objective.* To determine the effects of running workouts on combatants affected by combat stress. *Methods.* Analysis, synthesis, generalization of scientific literature and documentary sources, comparison and matching; survey, experiment, and methods of mathematical statistics. *Results.* Based on the data obtained after the study using the «Modified technique of the level of stress by L. Reeder», it was found that the baseline level of stress was high in 77 % of the participants and average in 13 % of them. At the second stage, after using adapted physical education (during one year period), the stress level was reduced to medium (50 % of subjects) or low levels (50 % of subjects), which indicates the effectiveness of using running workouts.

Keywords: combat stress, adapted physical education, war veterans, stress level, running.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні чинить значний психологічний та фізичний вплив на учасників бойових дій (УБД). Одним із негативних наслідків війни є бойовий стрес, який супроводжується дією стрес-факторів, що негативно впливають на психологічне та фізичне здоров'я, що в подальшому знижує процес соціалізації до мирного життя.

За даними наукових досліджень, близько 80 % УБД знаходились у бойовому стресі, що в подальшому трансформувалось у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) різного ступеня важкості. 98 % УБД потребують кваліфікованої допомоги [2, 7].

Аналіз літературних джерел, які висвітлюють проблему відновлення УБД після бойового стресу, показує, що традиційно цією проблемою займались військові медики, серед яких провідна роль належить психіатрам [1, 3, 7]. Водночас ефективність спортивної реабілітації як засобу відновлення УБД після бойового стресу в наукових джерелах висвітлена недостатньо.

Президентом України 12 травня 2018 р. було підписано Указ про підтримку розвитку спортивної реабілітації УБД. За цим документом, УБД залучаються до спортивних змагань, тренувань та фізкультурно-спортивної реабілітації для збереження соціального капіталу країни [6].

12 лютого 2022 р. Верховна Рада України прийняла Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо спорту ветеранів війни» (№ 5526). Згідно з цим законом, за пропозиціями Міністерства ветеранів на державному рівні законодавчо закріплено окремий напрям спорту – спорт ветеранів війни. Структура ветеранських спортивних організацій розширюватиметься, а спортивні змагання серед захисників проводитимуться на районному, обласному та міжнародному рівнях.

Спорт ветеранів війни – це одна зі складових адаптації ветеранів у сус-

Krushynska N., Kogut I. The influence of running on the level of stress in war veterans. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022; 4: 37–41
DOI: 10.32652/tmfv.2022.4.37–41

Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 4: 37–41
DOI: 10.32652/tmfv.2022.4.37–41

пільстві та мирному житті. Спортивні змагання УБД – це не тільки інструмент реабілітації, а й можливість побудувати якісну комунікацію серед захисників, розширити коло залучених до реалізації ветеранської політики у громадах та знизити бойовий стрес [5].

Зниження бойового стресу за допомогою адаптивної фізичної культури (АФК) та залучення до спорту розкривали С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, І. Прухnodko. Проте, кількість наукових праць та заходів, що висвітлюють відновлення після бойового стресу за допомогою спорту (зокрема бігу), – недостатня, що підтверджує актуальність обраної теми.

Дослідження проведені на кафедрі професійного, неолімпійського та адаптивного спорту відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер держреєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – визначити вплив занять бігом на учасників бойових дій, які мають наслідки бойового стресу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних джерел та матеріалів мережі Інтернет; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 40 учасників бойових дій, які протягом року займалися АФК та підготовкою до всеукраїнських та міжнародних змагань. Вони були поінформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь.

До програми дослідження увійшла «Модифікована методика на визначення рівня стресу Л. Рідера» – це експрес-діагностика рівня стресу, яка застосовується з 1969 р. і демонструє ефективне визначення показників самооцінки здоров'я, рівня стресу та за-

доволеності життям у пацієнтів. Таким чином, УБД можуть провести самооцінку, зробивши відмітку у відповідній клітинці опитувальника. Ця методика – це частина первинного дослідження, за допомогою якого можна виявити рівень стресу в даний момент в УБД. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою критеріїв оцінки опитувальника, які розподілені за балами від 1 до 4: 1–2 – високий; 2,01–3 – середній; 3,01–4 – низький.

З метою опрацювання наукових матеріалів застосовували методи математичної статистики для кількісного аналізу отриманих результатів. Обробку результатів досліджень про-

водили за допомогою «Excel 2016» (Microsoft, США).

Аналізуючи наукові джерела, можемо зробити висновок, що рівень бойового стресу присутній у 98 % УБД [2, 7, 9]. Для збереження соціального капіталу країни серед УБД, які мають бойовий стрес, активізується потреба в пошуку дієвих засобів їх відновлення. Одним із напрямів відновлення УБД є використання АФК, зокрема підготовка до спортивних змагань з бігу [8, 20].

Для визначення рівня стресу в УБД проведено дослідження за методикою Л. Рідера. Тестування проводили у два етапи (до початку занять АФК та після одного року занять бігом) (табл. 1).

Таблиця 1. Рівень стресу в УБД за модифікованою методикою Л. Рідера

| Учасник | Вік, років | Перший етап | | | Другий етап | | |
|---------|------------|---------------|-----------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| | | Загальний бал | Результат | Рівень стресу | Загальний бал | Результат | Рівень стресу |
| Б. О. | 22 | 12 | 1,71 | високий | 23 | 3,28 | низький |
| С. Г. | 25 | 11 | 1,57 | високий | 18 | 2,57 | середній |
| К. В. | 30 | 16 | 2,28 | середній | 23 | 3,28 | низький |
| Ч. П. | 32 | 15 | 2,14 | середній | 21 | 3 | низький |
| Б. М. | 32 | 15 | 2,14 | середній | 24 | 3,42 | низький |
| С. А. | 32 | 13 | 1,85 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| Т. О. | 32 | 11 | 1,57 | високий | 21 | 3 | низький |
| М. М. | 35 | 13 | 1,85 | високий | 22 | 3,14 | низький |
| П. П. | 35 | 12 | 1,71 | високий | 21 | 3 | низький |
| К. В. | 36 | 16 | 2,28 | середній | 24 | 3,42 | низький |
| З. О. | 36 | 12 | 1,71 | високий | 22 | 3,14 | низький |
| К. С. | 37 | 15 | 2,14 | середній | 21 | 3 | низький |
| Н. І. | 38 | 16 | 2,28 | середній | 21 | 3 | низький |
| П. Р. | 39 | 10 | 1,42 | високий | 20 | 2,85 | середній |
| Б. Р. | 40 | 14 | 2 | високий | 17 | 2,42 | середній |
| К. І. | 41 | 11 | 1,57 | високий | 20 | 2,85 | середній |
| К. Т. | 41 | 14 | 2 | високий | 22 | 3,14 | низький |
| М. М. | 42 | 12 | 1,71 | високий | 17 | 2,42 | середній |
| Г. І. | 42 | 12 | 1,71 | високий | 25 | 3,57 | низький |
| Г. О. | 42 | 9 | 1,28 | високий | 16 | 2,28 | середній |
| Д. В. | 42 | 15 | 2,14 | середній | 23 | 3,28 | низький |
| Щ. А. | 42 | 13 | 1,85 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| Б. Ю. | 43 | 15 | 2,14 | середній | 23 | 3,28 | низький |

Продовження таблиці 1

| Учасник | Вік, років | Перший етап | | | Другий етап | | |
|---------|------------|---------------|-----------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| | | Загальний бал | Результат | Рівень стресу | Загальний бал | Результат | Рівень стресу |
| С. Ю. | 43 | 10 | 1,42 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| К. Г. | 44 | 12 | 1,71 | високий | 17 | 2,42 | середній |
| Д. С. | 44 | 13 | 1,85 | високий | 22 | 3,14 | низький |
| З. І. | 44 | 13 | 1,85 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| О. В. | 45 | 13 | 1,85 | високий | 21 | 3 | низький |
| З. Ю. | 47 | 16 | 2,28 | середній | 24 | 3,42 | низький |
| Д. В. | 47 | 12 | 1,71 | високий | 17 | 2,42 | середній |
| Ш. В. | 49 | 10 | 1,42 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| Р. В. | 51 | 13 | 1,85 | високий | 24 | 3,42 | низький |
| Г. С. | 53 | 12 | 1,71 | високий | 18 | 2,57 | середній |
| Ш. Л. | 54 | 14 | 2 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| Б. В. | 54 | 11 | 1,57 | високий | 18 | 2,57 | середній |
| П. В. | 54 | 14 | 2 | високий | 22 | 3,14 | низький |
| Т. С. | 56 | 13 | 1,85 | високий | 18 | 2,57 | середній |
| П. В. | 56 | 14 | 2 | високий | 20 | 2,85 | середній |
| Ю. В. | 57 | 12 | 1,71 | високий | 19 | 2,71 | середній |
| В. А. | 60 | 9 | 1,28 | високий | 17 | 2,42 | середній |

Аналіз отриманих результатів свідчить про високий рівень стресу, виявлений у 77 % УБД, середній рівень – у 23 %, низький рівень стресу не було виявлено під час першого етапу анкетування, що свідчить про негативні наслідки бойового стресу та необхідність у відновленні психологічного та фізичного здоров'я за допомогою АФК, зокрема занять бігом [18].

Враховуючи віковий показник, можемо узагальнити, що УБД 45–60 років важче відновлюються після бойового стресу [12]. Також відновлення залежить від відповідального ставлення УБД до тренувального процесу. Спортсмени, що не систематично відвідували тренування, мають значно нижчу ефективність відновлення

фізичного та психологічного здоров'я [10, 11].

Протягом одного року УБД займалися бігом, готуючись до всеукраїнських та міжнародних змагань: Invictus Games, «Марафон у Нью-Йорку, який ніхто не хоче бігти», забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України», «Ветеранська десятка», «Military Run UA», «Ветеранська миля у Кошиці», марафон Морської піхоти в США, марафон миру в Кошиці та інші [14, 15, 19]. Тренування проходили тричі на тиждень під контролем тренера та двічі на тиждень УБД тренувались індивідуально. Для контролю фізичної підготовленості УБД використовували тест, розроблений Міністерством молоді та спорту України – «Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення» [13], а для контролю зниження чи підвищення бойового стресу та проявів ПТСР використовували «Модифіковану методику на визначення рівня стресу Л. Рідера».

Після другого етапу анкетування за «Модифікованою методикою на визначення рівня стресу» встановлено, що у 50 % УБД наявний середній рівень стресу, а в 50 % – низький, що свідчить про позитивний вплив бігу на відновлення після бойового стресу (рис. 1).

Виходячи з даних, отриманих після проходження «Модифікованої методики на визначення рівня стресу Л. Рідера», в УБД встановлено, що на початковому етапі з 40 респондентів 31 особа мала високий рівень стресу (77 %); 9 – середній рівень (23 %), що свідчить про негативні наслідки бойового стресу. Після проходження занять з АФК (біг) тестування було проведено повторно, що показало такі показники: у 20 респондентів рівень стресу знизився до середнього (50 %), а у 20 – до низького (50 %), що показало ефективність побудови навчально-тренувального процесу [4, 16, 17].

Дискусія. Широкомасштабна війна в Україні призвела до негативних наслідків бойового стресу та проявів ПТСР в УБД. Для зменшення та усунення бойового стресу запропоновано використання АФК (зокрема, заняття з бігу).

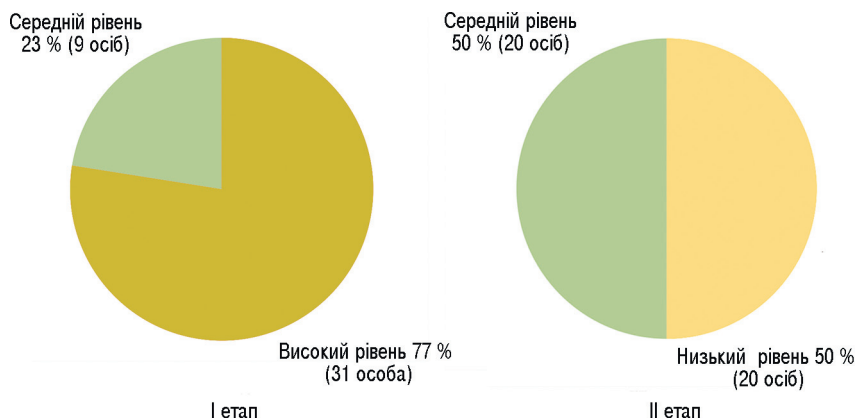


Рисунок 1 – Модифікована методика на визначення рівня стресу Л. Рідера

Результати проведеного дослідження за «Модифікованою методикою на визначення рівня стресу Л. Рідера» свідчать про позитивний вплив занять АФК. У роботах вітчизняних учених [3, 10, 11] відмічено позитивні фактори впливу занять АФК на психологічний та фізичний стан УБД. За допомогою тесту Л. Рідера підтверджено наявність негативних психологічних наслідків війни в УБД та позитивний вплив фізичних навантажень на покращення їхнього психологічного та фізичного здоров'я.

Отже, можна припустити, що подальші регулярні заняття АФК будуть знижувати негативний рівень стресу в УБД. Готовність УБД до систематичних занять АФК зменшуватиме рівень бойового стресу та проявів ПТСР [6, 21, 22].

Висновки:

1. Аналіз фахової літератури свідчить, що у 98 % УБД наявний бойовий стрес, який у подальшому негативно впливає на адаптацію до мирного життя. За допомогою занять адаптивною фізичною культурою УБД можуть знижувати рівень негативних наслідків бойового стресу.

2. УБД віком 45–60 років важче відновлюються після бойового стресу. Водночас відновлення залежить від їхнього відповідального ставлення до тренувального процесу. Спортсмени, які не систематично відвідували тренування, мають значно нижчу ефективність відновлення фізичного та психологічного здоров'я.

3. Результати проведених досліджень дозволили визначити, що заняття бігом позитивно впливають на рівень стресу в УБД. На початковому етапі у 77 % осіб був високий рівень стресу, а в 13 % – середній. Після досліджень з використанням АФК, зокрема занять бігом (впродовж одного року) у них було знижено рівень стресу до 50 % – середній, 50 % – низький, що свідчить про ефективність використання засобів АФК.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці заходів відновлення психологічного та фізичного здоров'я, що допомагатимуть зберегти соціальний капітал учасників

бойових дій після повернення до мирного життя.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

- Блавт О. Інноваційні педагогічні підходи у розвитку інклюзивного середовища для студентів ветеранів війни засобами адаптивної фізичної культури. Зб. наук. праць «Інноватика у вихованні». 2021;14. DOI: <https://doi.org/10.35619/iu.vi14>
- Блінов О. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. Психологія і особистість. 2022;1:85–99.
- Бриндіков ЮЛ. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб [дисертація]. Тернопіль; 2018. 559 с.
- Всеукраїнський забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України» <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3305636-u-ukrayini-zyavivsyavoiniv-bizu-za-geroiv-ukraini.html>
- В Україні з'явився окремий вид спортивної діяльності – ветеранський спорт https://mva.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-zyavivsyavoiniv-okremij-vid-sportivnoyi-diyalnosti-veteranskij-sport?fbclid=IwAR3WznGbfM3HK69jBVx49xGR7WZA0jOaPHrEPfAjGtsdUjLGO_GFU1nNg
- Для учасника Ветеранської десятки <https://workua.kyivhalfmarathon.org/dlya-uchasnika-veteranskoyi-desyatki/>
- Друзь ОВ. Досвід надання психіатричної допомоги в Збройних силах України. Проблеми та перспективи подальшого розвитку. Слайди виступу на конференції психіатрів і психологів Військово-медичної служби ЗС України. м. Харків. 12 груд. 2017 р.
- Зликов В, Лукомська С. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022;1(65):24–30.
- Кравченко ОВ. Зміни в структурі особистості у військовослужбовців військової служби за контрактом, які мають статус учасника бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022;1(65):53–63. DOI: [10.33099/2617-6858-22-65-1-53-63](https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-65-1-53-63).
- Крушинська НМ, Когут Ю. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. Київ; 2021. 287 с.
- Матвеев С, Крушинська Н, Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 3–7. DOI: [10.32652/tmfvs.2021.4.3-7](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.3-7).
- Мельник ОВ, Лукомська СО. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019;2(2):26–31.
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми

Звіту про результати його проведення» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

14. Пузань ЯП, Крушинська НМ. Розвиток спорту серед учасників бойових дій в Україні. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 14-ї Міжнар. наук. конф. молодих вчених; 2021 Трав. 19 Київ. Київ; 2021. с. 270–4.

15. Український військовий забіг <https://www.zsu.run/>.

16. Указ Президента України «Про підтримку розвитку системи спортивної реабілітації учасників бойових дій, які брали участь в антитерористичній операції, у заходах із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/123/2018>. <https://armyinform.com.ua/2021/05/19/shho-take-bojova-psyhotravma-i-shho-z-neyu-robyty/>

17. У США стартував Марафон морської піхоти за участю українських воїнів <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2806764-u-ssa-startuvav-marafon-morskoi-pihoti-ssa-za-ucasti-ukrainskih-voiniv.html>

18. Шиделко АВ. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022;1(6):476–486. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-476-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486)

19. Що таке бойова психотравма і що з нею робити. <https://armyinform.com.ua/2021/05/19/shho-take-bojova-psyhotravma-i-shho-z-neyu-robyty/>

20. Kohut I, Borysova O, Marynych V, Chebanova K, Filimonova N, Kropyvnytska T, Krasnianskiy K. Basics of Inclusive Education and Training Process for Karate Athletes with Disabilities. Sport Mont. 2021; 2:107–12.

21. Prykhodko I et al. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model. Military Behavioral Health. 2021;9:3, 289–296. DOI: [10.1080/21635781.2020.1864530](https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530).

22. Søren Christian Bech, Jesper Dammeyer & Jie Liu. Changes in personality traits among candidates for special operations forces. Military Psychology. 2021;33(3):197–204. DOI: [10.1080/08995605.2021.1902178](https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1902178).

LITERATURE

- Blavt O. Innovative pedagogical approaches in the development of an inclusive environment for students veterans by means of adapted physical education. Coll. of scient. papers "Innovations in education" 2021;14. DOI: <https://doi.org/10.35619/iu.vi14>
- Blinov O. Experience of combat stress by military population of units and those who are in hospital. Psychology and personality. 2022;1:85–99.
- Bryndikov YuL. Theory and practice of rehabilitation of servicemen - participants of military actions in the system of social services [dissertation]. Ternopil: 2018. 559 p.
- All-Ukrainian race "I respect the soldiers, I run for the Heroes of Ukraine". Retrieved from: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3305636-u-ukrayini-zabig-sanuu-voiniv-bizu-za-geroiv-ukraini.html>
- In Ukraine, a special sports activity has appeared – veteran sports. Retrieved from: <https://mva.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-zyavivsyavoiniv-okremij-vid-sportivnoyi-diyalnosti-veteranskij-sport>

rt?fbclid=IwAR3WznGBfM3HK69jBVx49xGR7WZA
OjOaPHpREpFAjGtsdUjJLGO_GFU1nNg

6. For a member of the Veteran Top Ten. Retrieved from: <https://workua.kyivhalfmarathon.org/dlya-uchasnika-veteranskoyi-desyatki/>

7. Druz OV. Experience of providing psychiatric care in the Armed Forces of Ukraine. Problems and prospects of further development. Presentation of the report at the conference of psychiatrists and psychologists of the Military Medical Service of the Armed Forces of Ukraine. Kharkiv. December 12, 2017.

8. Zlyvkov V, Lukomska S. Peculiarities of using hardness training in psychological rehabilitation of combat participants. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2022;1(65):24–30.

9. Kravchenko OV. Changes in the structure of the personality of military service personnel under a contract having the status of a participant of combat actions. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2022;1(65):53–63. DOI: 10.33099/2617-6858–22–65–1–53–63.

10. Krushynska NM, Kogut IO. Marathon running as a means of socialization of war veterans in Ukraine and the world. Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the XIV Intern. conf. of young scientists, May 19, 2021 [Electronic resource]. Kyiv; 2021. 287 p.

11. Matvieiev S, Krushynska N, Krasnianskyi K. Sports for servicemen who were wounded during military actions: state, problems, and prospects. Theory and methods of physical education and sports. 2021; 4: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.3–7.

12. Melnyk OV, Lukomska SO. Age specificities of the combatants adaptation to civil life conditions. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological sciences*. 2019;2(2):26–31.

13. The order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine on October 28, 2016 No. 4607 “On the approval of tests and standards for persons whose annual assessment of physical fitness

is conducted on a voluntary basis, Instructions on the the assessment and forms of the Report on the results of the assessment” <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

14. Pusan YaP, Krushynska NM, Sports development among war veterans in Ukraine. In: Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the 14-th Intern. conf. of young scientists; 2021, May 19, Kyiv. Kyiv; 2021. p. 270-4.

15. Ukrainian military race. Retrieved from: <https://www.zsu.run/>.

16. Decree of the President of Ukraine. “On support for the development of a system of sports rehabilitation for war veterans who took part in anti-terrorist operation, in actions to ensure national security and defense, repulse and deter armed aggression of the Russian Federation in the Donetsk and Luhansk regions”. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/123/2018>. <https://armyinform.com.ua/2021/05/19/shho-take-bojova-psyhotravma-i-shho-z-neyu-robyty/>

17. The Marine Corps Marathon started in the USA with the participation of Ukrainian soldiers. Retrieved from: <https://www.ukrainform.ua/rubric-society/2806764-u-ssa-startuvav-marafon-morskoi-pihoti-ssa-za-ucasti-ukrainskih-voiniv.html>

18. Shydelko AV. Consequences of the combat stress influence on the serviceman psychological state. Prospects and innovations of science. Series “Pedagogy”, “Psychology”, “Medicine”. 2022;1(6):476–486. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486

19. What is combat psychological trauma and what to do about it. <https://armyinform.com.ua/2021/05/19/shho-take-bojova-psyhotravma-i-shho-z-neyu-robyty/>

20. Kohut I, Borysova O, Marynych V, Chebanova K, Filimonova N, Kropyvnytska T, Krasnianskyi K. Basics of Inclusive Education and Training Process for Karate Athletes with Disabilities. *Sport Mont*. 2021; 2:107-12.

21. Prykhodko I et al. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model. *Military Behavioral Health*. 2021;9:3, 289–296. DOI: 10.1080/21635781.2020.1864530.

22. Søren Christian Bech, Jesper Dammeier & Jie Liu. Changes in personality traits among candidates for special operations forces. *Military Psychology*. 2021;33(3):197–204. DOI: 10.1080/08995605.2021.1902178.

Надійшла 25.07.2022

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Крушинська Наталія Миколаївна <https://orcid.org/0000-0003-1661-9177>, krusynskanatalia@ukr.net

Когут Ірина Олександрівна <https://orcid.org/0000-0002-8862-9545>, kogut_irina@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Krushynska Nataliia <https://orcid.org/0000-0003-1661-9177>, krusynskanatalia@ukr.net

Kohut Iryna <https://orcid.org/0000-0002-8862-9545>, kogut_irina@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine