



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>

УДК 796.035:159.947.5"465.21/60"

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩОДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Микитчик О.С.^{ACD}, Цуканов О.М.^{BCDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Микитчик Ольга Сергіївна

Mykytchuk Olha

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: molga.0604@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Цуканов Олександр Миколайович

Tsukanov Oleksandr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0003-4230-2277>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Актуальність теми. Під час воєнного стану питання фізичної активності, якості життя та поліпшення стану здоров'я, у тому числі, ментального є актуальною проблемою сьогодення. У статті наведено результати анкетування чоловіків та жінок зрілого віку відносно їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Відзначено, що основні фактори, які впливають на мотивацію до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, включають особисті цінності та ставлення до власного здоров'я. **Мета дослідження** – дослідити мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення спрямованості занять фізичним вихованням під час воєнного стану. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); анкетування (проводили аналіз відповідей респондентів відносно їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок показників відносної частки та вірогідності розбіжностей думок респондентів від середньостатистичного показника). **Результати дослідження.** У процесі досліджень у представників обох статей виявлено статево детерміновані статистично достовірні відмінності ціннісних компонентів у структурі мо-

тивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Встановлено наявність залежності вікового діапазону чоловіків зрілого віку (до 40 років та понад 41 рік) та жінок (до 35 років, 36-40 років та понад 41 рік) і ціннісних складових їх структури мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану від віку. Виявлено мотиви, які формують бажання займатись різними видами фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану. **Висновки.** Встановлено, що переважна більшість осіб зрілого віку під час воєнного стану відчувають фактичну нестачу рухової активності. Це свідчить про незадовільний рівень ситуативної вмотивованості до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Показник покращення самопочуття, настрою, стійкого бажання займатися фізичними вправами та зникнення втомлюваності свідчать про високий показник стійких мотивів до занять.

Ключові слова: респонденти, узгодженість, жінки, чоловіки, рейтинг, здоров'я, мотив.

MOTIVATIONAL-VALUABLE PRIORITIES OF MATURE INDIVIDUALS TOWARDS HEALTH-RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY DURING MARTIAL LAW

Annotation

Relevance of the topic. During the state of war, the issues of physical activity, quality of life, and improvement of health, including mental health, are pressing problems of today. The article presents the results of a survey of mature men and women regarding their motivational and value priorities towards health-recreational physical activity during the state of war. It is noted that the main factors influencing motivation towards health-recreational physical activity include personal values and attitudes towards one's health. **The purpose of the study** is to explore the motivational-value priorities of mature individuals towards health and recreational physical activity in order to determine the direction of physical education activities during martial law. **Research methods:** theoretical analysis and summarization of scientific and methodological literature and the Internet (studying sources related to the research problem); survey (analyzing respondents' answers concerning their motivational and value priorities towards health and recreational physical activity during martial law); mathematical statistics methods (aimed at calculating the indicators of relative share and the probability of discrepancies in respondents' opinions from the average indicator). **Research results.** In the course of research, statistically significant sex-determined differences in the value components of the structure of motivation for recreational physical activity among middle-aged individuals during martial law were found between representatives of both sexes. The existence of a relationship between the age range of mature men (up to 40 years and over 41 years) and women (up to 35 years, 36-40 years, and over 41 years) and the value components of their motivation structure for health and recreational physical activity during martial law was established, depending on age. Motivations that shape the desire to engage in various types of physical education and health activities during martial law were identified. **Conclusions.** It has been established that the overwhelming majority of adults experience a significant lack of physical activity during the state of war. This indicates an unsatisfactory level of situational motivation for engaging in various types of health and recreational physical activity. The improvement in well-being, mood, a stable desire to exercise, and the disappearance of fatigue indicate a high level of stable motives for engaging in physical activities.

Keywords: respondents, consistency, women, men, rating, health, motivation

Вступ. Науковці [1, 2] наголошують, що військові дії в Україні негативно впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я населення. Це призводить до значного навантаження на системи охорони здоров'я країни. Найпоширеніші – це серцево-судинні захворювання (65% усіх летальних наслідків), цукровий діабет (7,1%). Україна має один з найвищих рівнів ВІЛ та туберкульозу серед інфекційних захворювань у Європі. Результати досліджень вказують, що 27,5% дорослих та

81% підлітків не виконують необхідну кількість аеробних вправ, зазначених у відповідних світових рекомендаціях з питань рухової активності для здоров'я [3]. Сучасна ситуація в Україні, пов'язана з воєнною агресією Росії проти неї, вимагає вирішення актуальних питань залучення населення нашої держави до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою не тільки поліпшення стану здоров'я, а й подолання воєнного стресу та травматичних ситуацій [4]. З цього приводу до-

слідники О. Скалій, К. Мулик вказують, що основні фактори, що впливають на мотивацію до фізкультурно-оздоровчої активності, включають обізнаність населення про користь фізичних вправ, доступність інфраструктури, соціальну підтримку, а також особисті цінності та ставлення до власного здоров'я [5].

Питання поліпшення стану здоров'я, у тому числі, ментального були предметом досліджень певної когорти вчених [1, 6]. Науковці [7, 8] наголошують, що в

нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя населення набувають особливої актуальності, оскільки фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту.

Пошуку ефективних засобів дозволяв людям зрілого віку, які об'єднують аспекти оздоровлення, отримання задоволення від рухової активності в природному середовищі присвятили своє дослідження Л. Єракова, В. Примасюк, К. Левінська [9]. Теоретичні засади оздоровчо рекреаційної рухової активності різних груп населення докладно розкриті у дослідженнях О. Андрєєвої, М. Дутчака, О. Благій [10]. Науковці вказують, що переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє конкретизувати концептуальні парадигми означеної проблеми, намітити шляхи її практичного впровадження в Україні. Формуванню мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвячена дисертаційна робота О.Б. Іванік [11].

В умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була здебільшого прикута до залучення дітей, підлітків, а також студентської молоді до різних видів рухової активності [12, 13, 14]. У цій царині наукові напрацювання належать [11, 13, 15]. Так О.В. Андрєєва, А.В. Гакман, А.О. Волосюк, А.В. Кошура [15] вивчали психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, Л.М. Карамушка [13] – психічне здоров'я особистості. М.І. Матвієнко, В.А. Дідковський, Д.В. Троценко [12] – особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Проте жодне з доступних нам наукових досліджень не стосувалось особливостей мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Вважалося, про проведене дослідження дасть можливість дослідити особливості мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що дасть можливість визначити спрямованість занять фізичним вихованням з данним контингентом під час воєнного стану.

Мета дослідження – дослідити мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення спрямованості занять фізичним вихованням під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження

Учасники: особи зрілого віку, загальною кількістю 98 чоловік, серед них 43 чоловіки (середній вік – 37,11 років $\pm 4,16$) та 55 жінок (середній вік – 36,67 років $\pm 12,96$). Вибірка чоловіків виглядала наступним чином: 30-35 років – 20 осіб, 36-40 років – 12, 41-44 роки – 8 та 45-50 років – 3 особи. Статистичний аналіз вибірки дозволив узагальнити вікові групи чоловіків: 30-40 років – 32 особи та 41 рік та старше – 11 осіб ($\chi^2=10,26$; $df=1$; $p=0,0013$). Вибірка жінок була наступна: 25-29 років – 12 осіб, 30-35 років – 18, 36-40 років – 9, 41 і старше – 10 та 46-50 років – 6 осіб. Статистичний аналіз дозволив також узагальнити вікові градації жінок: до 35 років ($n=30$), 36-40 років ($n=9$) та 41-50 років ($n=16$), ($\chi^2=12,47$; $df=2$; $p=0,002$).

Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому дослідженні.

Процедура: дослідження проводилось протягом 2024-2025 років. Учасникам дослідження було запропоновано анкету. Анкета налічувала 32 запитання, які були поділені на 4 блока. У даній стат-

ті наводяться результати третього блоку анкети – відносно мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Процедура проведення дослідження відповідає Гельсінкській декларації 2008 року.

Побудова запитань анкети була різною, залежно від їх змісту: у більшості використовувалися напівзакрита форма запитань з варіантами відповідей, а також з варіантом «інше»; було декілька дихотомічних запитань, які передбачали вибір із двох варіантів відповідей, типу «так» або «ні»; на деякі запитання анкети респонденти мали можливість обрати декілька відповідей.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході анкетування, було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Дані, отримані в результаті анкетування, обробляли статистичним методом з визначенням показників відносної частки. Цей метод передбачав проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів від середньостатистичного показника було застосовано розрахунок χ^2 . За допомогою зазначеного критерію перевірялась гіпотеза про рівномірність спостережуваного розподілу частот у відповідях респондентів. У разі коли вірогідність розподілу частот (p -value) була більшою ніж 0,05, надавали її значення, у інших випадках вказували, що p -value < 0,05 або 0,001. При оцінці статистичної значущості критерію узгодженості χ^2 враховували ступені вільності df – добуток числа градацій у таблиці спряженості, зменшених на одиницю. Внутрішню узгодженість розробленої анкети оцінювали за

допомогою підрахунку коефіцієнта альфа Кронбаха.

Результати

У таблиці 1 наведено ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Визначення ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб

зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану довело наявність статеві детермінованих статистично достовірних відмінностей (табл. 2, 3).

Встановлено статистично достовірні відмінності ціннісних компонентів у структурі мотивації чоловіків залежно від віку. З'ясо-

вано, що 90,63% чоловіків до 40 років займаються з метою покращення стану здоров'я; 65,23% – для отримання задоволення від рухової активності; 59,38% – для підтримання наявного рівня фізичної підготовленості; 56,25% – з метою нормалізації маси тіла; 53,13% – для досягнення належного стану власної тілобудови та

Таблиця 1

Ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану (n=98)

Ціннісні компоненти	Рейтинг, %			
	Чоловіки		Жінки	
Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	3	69,77	3	60,00
Отримання задоволення від рухової активності	2	72,09	1	83,64
Підготовка до участі у спортивних змаганнях	14-16	25,58	13	21,82
Покращення стану здоров'я	1	88,37	2	67,27
Уповільнення перебігу вікових змін	6-7	51,16	8	41,82
Підвищення особистісного статусу	18-19	20,93	18	9,09
Досягнення належного стану власної тілобудови	5	53,49	11-12	29,09
Нормалізація маси тіла	4	62,79	11-12	29,09
Підвищення власної самооцінки (самоствердження)	18-19	20,93	14	20,00
Підготовка до професійної діяльності	17	23,26	–	–
Раціональна організація дозвілля	11	34,88	16	14,55
Покращення ментального здоров'я	6-7	51,16	5-6	47,27
Відволіктись від буденних справ	9-10	39,53	4	49,09
Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	9-10	39,53	9-10	32,73
Спілкування з друзями	14-16	25,58	15	16,36
Спілкування з однодумцями	13	30,23	9-10	32,73
Відповідність сучасним модним тенденціям	22-23	2,33	20	5,45
Підвищення власної самооцінки	20-21	6,98	19	7,27
Я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили	14-16	25,58	21	3,64
Мені подобається освоювати нові напрямки рухової активності	12	32,56	7	45,45
Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	8	46,51	5-6	47,27
Дотримання рекомендацій лікаря	20-21	6,98	17	12,73

Таблиця 2

Ціннісні компоненти у структурі мотивації чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залежно від віку (n=43)

Місце в рей- тингу	Ціннісні компоненти	Вікова категорія				χ^2	p-value
		30-40 років		Понад 41 рік			
		осіб	% *	осіб	% *		
1	Покращення стану здоров'я	29	90,63	9	81,82	10,52	0,001
2	Отримання задоволення від рухової активності	21	65,23	10	90,91	3,90	0,048
3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	19	59,38	11	100,00	2,13	0,144
4	Нормалізація маси тіла	18	56,25	9	81,82	3,00	0,083
5	Досягнення належного стану власної тілобудови	17	53,13	6	54,55	5,26	0,022
6-7	Уповільнення перебігу вікових змін	13	40,63	9	81,82	0,73	0,394
	Покращення ментального здоров'я	16	50,00	6	54,55	4,55	0,033
8	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	13	40,63	7	63,64	1,80	0,118
9-10	Відволіктись від буденних справ	14	43,75	3	27,27	7,12	0,008
	Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	13	40,63	4	9,09	4,77	0,029

Примітка. * – відсоток від загальної кількості осіб даного віку

50% – для покращення ментального здоров'я. 100% чоловіків у віці понад 41 рік долучаються до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості. З метою отримання задоволення від рухової активності під час воєнного стану займаються 90,91%; для покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін – 81,82%; зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності – 63,64%; для досягнення належного стану власної тілобудови – 54,55%.

Переважає більшість жінок до 35 років (83,33%) займаються з метою отримання задоволення від рухової активності; 70,00% – для покращення стану здоров'я; 66,67% – для підтримання наявного рівня фізичної підготовленості; 63,33% – для покращення ментального здоров'я та тому, що їм подобається освоювати нові напрямки рухової активності; 56,67% – задля зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності (таблиця 3).

Ціннісні компоненти у структурі мотивації жінок 36-40 років наступні: 77,78% жінок займаються з метою отримання задо-

волення від рухової активності, покращення стану здоров'я та відволікання від буденних справ. З метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості відвідують заняття – 66,67% жінок.

Найбільший відсоток жінок (87,50%) вікової категорії понад 41 рік під час воєнного стану займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з метою отримання задоволення від рухової активності. Крім того, більше половини жінок (56,25%) відвідують заняття з метою покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін.

Внутрішня узгодженість відповідей респондентів на дане питання анкети відповідала високому рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,958$), так і у жінок ($\alpha = 0,956$).

На рис. 1 наведено відповіді респондентів щодо ситуативних мотивів, які формують бажання займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. На це питання респонденти мали змогу вказати декілька варіантів відповідей.

Нами виявлено статистично достовірні відмінності у ситуативних мотивах чоловіків, які

формують бажання займатись різними видами фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану ($\chi^2=55,78$; $df=8$; $p<0,05$). Встановлено, що для 62,79% чоловіків провідним мотивом є абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану. Статистично достовірної залежності від віку респондентів не виявлено ($\chi^2=3,00$; $df=1$; $p=0,083$). 58,14% зауважили, що рушієм мотивом регулярного відвідування занять є бажання позбутися негативних емоцій та стресу. Статистично достовірної залежності від віку респондентів також відсутня ($\chi^2=3,24$; $df=1$; $p=0,072$). Також 51,16% чоловіків вказали на мотив – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Статистично достовірної залежності від віку респондентів також відсутня ($\chi^2=2,91$; $df=1$; $p=0,088$).

У вибірці жінок отримано три інші головних ситуативні мотиви, які формують бажання займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Так, 54,55% жінок мають намір позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Цим переймаються здебільшого жінки у віці до 35 та

Таблиця 3

Ціннісні компоненти у структурі мотивації жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залежно від віку (n=55)

Місце в рейтингу	Ціннісні компоненти	Вікова категорія						χ^2	p-value
		До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік			
		осіб	% *	осіб	% *	осіб	% *		
1	Отримання задоволення від рухової активності	25	83,33	7	77,78	14	87,50	10,74	0,05
2	Покращення стану здоров'я	21	70,00	7	77,78	9	56,25	9,30	0,010
3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	20	66,67	6	66,67	7	43,75	11,09	0,004
4	Відволіктись від буденних справ	15	50,00	7	77,78	5	31,25	6,22	0,045
5-6	Покращення ментального здоров'я	19	63,33	1	11,11	6	37,50	19,92	<0,05
	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	17	56,67	3	33,33	6	37,50	12,54	0,002
7	Мені подобається освоювати нові напрямки рухової активності	19	63,33	—	—	6	37,50	6,76	0,009
8	Уповільнення перебігу вікових змін	11	36,67	3	33,33	9	56,25	4,52	0,104
9-10	Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	11	36,67	3	33,33	4	25,00	6,33	0,042
	Спілкування з однодумцями	13	43,33	2	22,22	3	18,75	12,33	0,002

Примітка. * – відсоток від загальної кількості осіб даного віку

понад 41 рік, що підтверджує статистично достовірну залежність від віку респондентів ($\chi^2=10,40$; $df=2$; $p=0,006$). На другій щабліні мотивів у 50,91% жінок – отримання задоволення від улюбленого виду фізкультурно-оздоровчих занять. Як і у передньому мотиві він є провідним для жінок до 35 та понад 41 рік ($\chi^2=9,50$; $df=2$; $p=0,009$). 49,09% опитаних жінок зауважили, що заняття допомагають, позбутися негативних емоцій та стресу ($\chi^2=10,89$; $df=2$; $p=0,004$), а також обрали за мотив «Покращення стану здоров'я». Такі жінки намагаються займатись регулярно і допускають пропуски занять лише в самих кри-

тичних випадках ($\chi^2=4,57$; $df=2$; $p=0,102$).

Критерії позитивних змін, які відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, наведено на рис. 2.

З'ясовано, що 95,35% чоловіків та 94,55% жінок зауважили на покращення самопочуття, настрою, нормалізацію сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності ($\chi^2=1,301$; $df=1$; $p=0,254$); 69,77% чоловіків та 56,36% жінок – на покращення рівня фізичної підготовленості ($\chi^2=0,016$; $df=1$; $p=0,898$); 69,77% чоловіків

та 60,00% жінок – на поліпшення фізичного стану ($\chi^2=0,143$; $df=1$; $p=0,705$); 46,51% чоловіків – на нормалізацію чи зменшення маси тіла. На інші критерії позитивних змін вказало менш ніж 39,53% чоловіків та 30,91% жінок.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,945$), так і у жінок ($\alpha = 0,977$).

На рис. 3 наведено постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

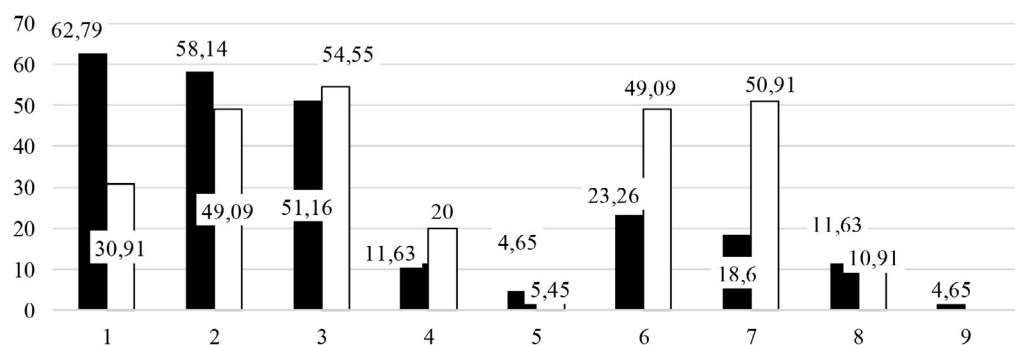


Рис. 1. Ситуативні мотиви, які формують бажання в осіб зрілого віку займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану; 2 – позбутися негативних емоцій та стресу; 3 – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності; 4 – позитивний настрій після занять; 5 – приємний досуг із друзями; 6 – покращення стану здоров'я; 7 – отримання задоволення від улюбленого виду фізкультурно-оздоровчих занять; 8 – уповільнення перебігу вікових змін; 9 – інше.

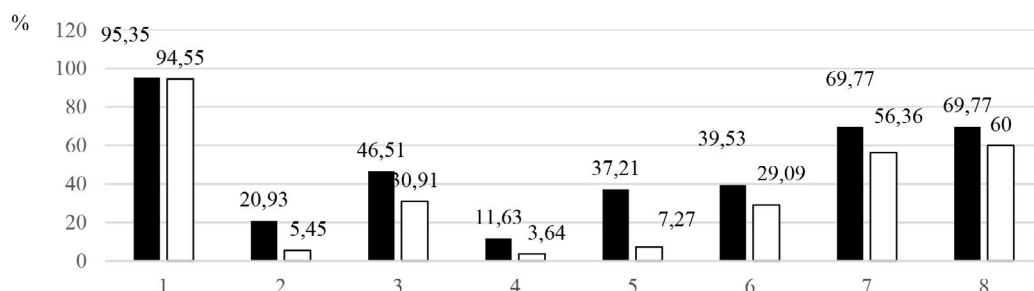


Рис. 2. Критерії позитивних змін, що відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності; 2 – зменшення кількості листків непрацездатності, кількості захворювань; 3 – нормалізація чи зменшення маси тіла; 4 – нормалізація артеріального тиску; 5 – відмова від шкідливих звичок; 6 – зникнення напруженого нервового стану у стані спокою і після сну; 7 – покращення рівня фізичної підготовленості; 8 – підвищення загального рівня фізичного стану.

З'ясовано, що 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності відчують покращення фізичної підготовленості. 53,49% чоловіків та 52,73% жінок зауважили, що систематичні заняття дисциплінують їх. Крім того, 53,49% чоловіків завдяки регулярним заняттям відчують задоволення потреби у руховій активності.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала доброму рівню у чоловіків ($\alpha = 0,841$) та дуже доброму у жінок ($\alpha = 0,963$).

Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової актив-

ності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації представлено на рис. 4.

Відтерміновані мотивами до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації для 62,79% чоловіків та 80% – жінок, є поліпшення фізичного стану. Мотив «Збереження молодості та здоров'я» виокремили 48,84% чоловіків та 52,73% жінок. Мотив «Досконале освоєння нових для себе рухових навичок» – 52,73% жінок та лише 37,21% чоловіків. Інші мотиви як пріоритетні виділили менш ніж по 30% представників обох статей. Таким чином, виявлено статистично достовірні відмінності у відтермінованих мо-

тивах у осіб зрілого віку наполегливо займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності від віку як у чоловіків ($\chi^2=75,15$; $df=5$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=40,36$; $df=6$; $p<0,05$).

У таблиці 4 наведені провідні позиції означених вище мотивів залежно від віку та статі респондентів.

З'ясовано, що мотив «Поліпшення фізичного стану» не залежить від віку в осіб обох статей. Натомість проблемою збереження молодості та здоров'я здебільшого переймаються чоловіки у віці понад 41 рік та жінки до 40 років. Мотив «Досконале освоєння нових для себе рухових навичок» виокремили жінки до 35 та понад 41 рік. Статистично достовірної

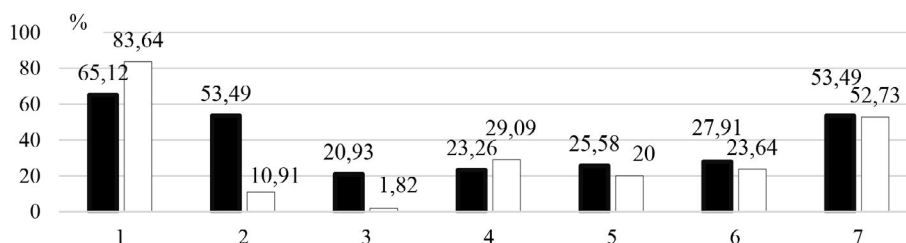


Рис. 3. Постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя, а також, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – покращення фізичної підготовленості; 2 – задоволення потреби у руховій активності; 3 – відновлення після травм або захворювань опорно-рухового апарату; 4 – задоволення своїх інтересів і розвиток здібностей; 5 – стресове розслаблення; 6 – збереження ментального здоров'я; 7 – дисциплінованість.

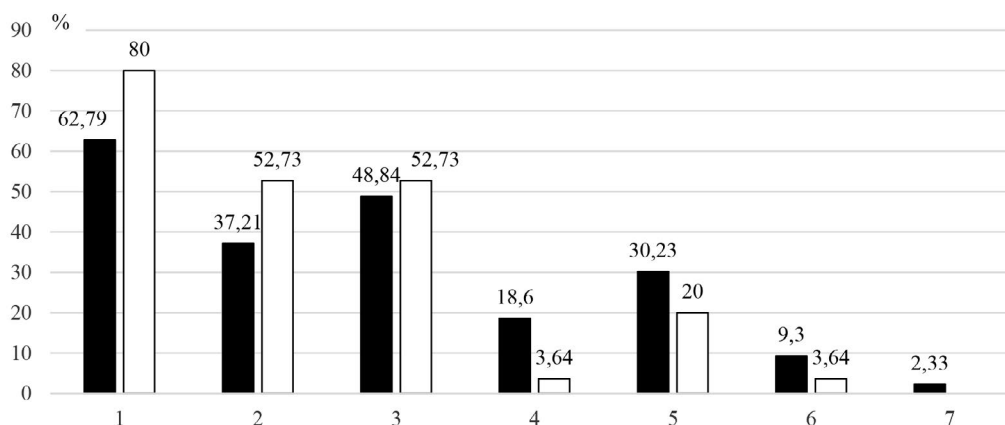


Рис. 4. Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – поліпшення фізичного стану; 2 – досконале освоєння нових для себе рухових навичок; 3 – збереження молодості та здоров'я; 4 – професійне кар'єрне зростання; 5 – позитивний приклад для моїх нащадків; 6 – перспективні знайомства; 7 – інше.

залежності від віку чоловіків за жодним з мотивів не виявлено. Проте спостерігається статистично достовірною залежність провідних мотивів від віку жінок.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,921$), так і у жінок ($\alpha = 0,971$).

Дискусія

Питання мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності залишаються актуальною проблемою сьогодення через проблему погіршення їх фізичного та емоційного стану [11]. Дослідженнями науковців, які було проведено ще до запровадження воєнного стану в Україні, з'ясовано, що головними мотивами до оздоровчо-рекреаційних занять були збереження здоров'я, емоційне задоволення від занять [11, 20, 21], нормалізація маси тіла та належного стану власної тілобудови [23, 24, 25]. Це свідчить про відповідальність за власне здоров'я, активну життєву позицію щодо здорового способу життя, розуміння значення фізичної культури в житті людини та внутрішнє отримання психоемоційного задоволення від рухової активності.

Проведене нами дослідження дозволило з'ясувати, що під час воєнного стану для осіб зрілого віку обох статей провідними мо-

тивами залишаються покращення стану здоров'я (77,82%) та отримання задоволення від рухової активності (77,87%). Ці мотиви не залежать від віку респондентів, що корелює з дослідженнями інших науковців [11, 21].

Проте після запровадження воєнного стану чоловіки зрілого віку стали більше перейматися проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), нормалізації маси тіла (62,79%) та належного стану власної тілобудови (53,49%). У цьому наші дослідження узгоджуються з висновками І.Г. Григуса [22]. Натомість для жінок зрілого віку мотиви відносно нормалізації маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є списку 10 щаблів рейтингу ціннісних складових їх структури мотивації.

Нами вперше встановлена залежність вікового діапазону осіб зрілого віку та ціннісних компонентів їх структури мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Так більша половина чоловіків у віці до 40 років під час воєнного стану займаються з метою покращення стану здоров'я (90,63%), отримання задоволення від рухової активності (65,23%), підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (59,38%), нормалізації маси тіла (56,25%) та досягнення належного стану власної ті-

лобудови (53,13%). У віці понад 41 рік 100% чоловіків переймаються проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості та займаються з метою отримання задоволення від рухової активності (90,91%). Чоловіки з-поміж іншого вже здебільшого прагнуть уповільнити перебіг вікових змін і нормалізувати масу тіла (81,82%), також вони займаються з метою зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності (63,64%).

Наші дослідження довели, що для жінок до 40 років провідними мотивами до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залишилися отримання задоволення від рухової активності (80,56%), покращення стану здоров'я (73,89%), підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (66,67%), відволікання від буденних справ (63,89%); для жінок у віці понад 41 рік, окрім отримання задоволення від рухової активності (87,50%) водночас із покращенням стану здоров'я нагальною стала проблема уповільнення перебігу вікових змін (56,25%). Крім того, 63,33% жінок до 35 років займаються тому, що їм подобається освоювати нові напрямки рухової активності, а 56,67% відвідують заняття з метою зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності.

Проблема покращення ментального здоров'я під час воєнного

Таблиця 4

Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачають існування проміжку часу до їх реалізації залежно від статі та віку (n=98)

Чоловіки								
№	Відтерміновані мотиви	30-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value	
		осіб	% *	осіб	%			
1	Поліпшення фізичного стану	18	56,25	9	81,82	3,00	0,083	
2	Збереження молодості та здоров'я	11	36,67	10	90,91	0,05	0,827	
Жінки								
№	Відтерміновані мотиви	До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік		χ^2
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	
1	Поліпшення фізичного стану	24	75,00	9	100	11	68,75	9,05
2-3	Досконале овоєння нових для себе рухових навичок	20	66,67	1	11,11	8	50,00	19,10
	Збереження молодості та здоров'я	18	60,00	6	66,67	5	31,25	10,83

Примітка. * – відсоток від кількості осіб даної вікової категорії

стану турбує 50,00% чоловіків до 40 років і 54,55% – понад 41 рік, а також 63,33% жінок до 35 років.

Таким чином проведене дослідження підтвердило висновки О.Б. Іванік [11], Є.В. Імаса зі співавторами [20] про існування статеві детермінованих статистично достовірних відмінностей ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності як у чоловіків ($\chi^2=126,75$; $df=22$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$).

Нами встановлені постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. У 62,79% чоловіків – це абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану. Мотив 54,55% жінок – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності, узгоджується із висновками Є.В. Імаса зі співавторами [20] про низький ступінь вмотивованості до занять. Крім того, 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям відчують покращення фізичної підготовленості, що узгоджується з їх ситуативною мотивацією.

Доповнено дані щодо мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб зрілого віку [5, 16, 17, 18, 25]; фізичної активності населення України в умовах воєнного стану та відчуття задоволеності від занять руховою активністю [19, 22].

Розширено дані про те, що серед осіб зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю з метою покращення стану здоров'я [20].

Висновки

З'ясовано, що під час воєнного стану для осіб зрілого віку обох статей провідними ситуативними мотивами до занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять залишаються покращення стану здоров'я (77,82%) та отримання задоволення від рухової активності (77,87%). Так, 90% чоловіків у віці до 40 років переважно займаються з метою покращення стану здоров'я. У той же час, 100% чоловіків понад 41 рік переймаються підтриманням наявного рівня фізичної підготовленості, а 90% з них прагнуть отримати задоволення від рухової активності.

Для жінок зрілого віку мотиви нормалізація маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є пріоритетними у рейтингу ціннісних компонентів їх структури мотивації. Ціннісні компоненти «Отримання задоволення від рухової активності» та «Покращення стану здоров'я» у жінок не мають залежності від віку. Натомість проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості переймаються 66,67% жінок до 35 років. Ситуативний мотив «Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану» займає 9-10 сходинку у рейтингу пріоритетів як для чоловіків, так і для жінок.

Переважає більшість осіб зрілого віку під час воєнного стану відчують фактичну нестачу

рухової активності. Це свідчить про не задовільний рівень ситуативної вмотивованості до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У той же час показник покращення самопочуття, настрою, стійкого бажання займатись фізичними вправами та зникнення втомлюваності свідчать про високий показник стійких мотивів до занять. Проте інші його показники є наднизькими.

Постійними мотивами до занять у 65,12% чоловіків та 83,64% жінок є прагнення покращити фізичну підготовленість.

Щодо відтермінованих мотивів, то тут провідним є поліпшення фізичного стану. Показник збереження молодості та здоров'я виокремлюють тільки половина опитаних респондентів.

Таким чином, **перспективами подальших досліджень** є розробка організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, які будуть формувати три групи мотивів: ситуативні, які формуватимуть бажання у на даний момент часу, постійні, що формуватимуть бажання, які людина буде мати змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та відтерміновані, які будуть формувати бажання, що передбачатимуть існування деякого проміжку часу до їх реалізації.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів

Література

1. Vorobiova AV, Vasylenko MM, Schilling R. Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з росією. *Rehabilitation and Recreation*. 2024 [цитовано 14 липня 2025];18(3):153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
2. Карамушка ЛМ. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати:

References

1. Vorobiova AV, Vasylenko MM, Schilling R. Zdorovia ta rukhova aktyvnist ukrainsiv pid chas povnomasshtabnoi viiny z rosiieiu. *Rehabilitation and Recreation*. 2024 [tsytovano 14 lypnia 2025];18(3):153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
2. Karamushka LM. Psykhykhe zdrav'ia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty:

- Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України; 2022. 52 с.
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput J-P, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, ... Willumsen JF World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 2020 [цитовано 14 липня 2025];54(24):1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
 4. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактор. Рухова активність і здоров'язбереження людини. Слов'янськ : ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет", 2024. 680 с.
 5. Скалій О, Мулик К. Використання мобільних додатків для підвищення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю осіб зрілого віку. *Освіта. Інноватика. Практика*; 2024 [цитовано 16 липня 2025];12(10):43-48. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006>
 6. Гозак СВ, Єлізарова ОТ, Станкевич ТВ, Чорна ВВ, Товкун ЛП, Лебединець НВ, Парац АМ, Бондар ОЮ, Хмель ЛЛ. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. *Вісник Вінницького національного медичного університету*; 2023 [цитовано 15 липня 2025];27(4):628-634
 7. Norström F., Waenerlund, A.K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*; 2019;19:457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
 8. Voßemer J, Gebel M, Täht K et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*; 2018;138:1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
 9. Єракова Л, Примасюк В, Левінська К. Сучасні підходи до організації занять out door activity з особами зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023 [цитовано 16 липня 2025];2:48-52 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>
 10. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;2:59-66 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
 11. Іванік ОБ Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: дис.. докт. філос.: 017. Київ, 2023 [цитовано 16 липня 2025]. 219 с.
 12. Матвієнко МІ, Дідковський ВА, Троценко ДВ. Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів за
 - Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy; 2022. 52 s.
 3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput J-P, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, ... Willumsen JF World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 2020 [цитовано 14 липня 2025];54(24):1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
 4. Prystynskyi VM, Prystynska TM, redaktor. Rukhova aktyvnist i zdoroviazberezhennia liudyny. Sloviansk: DVNZ «Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet», 2024. 680 s.
 5. Skalii O, Mulyk K. Vykorystannia mobilnykh dodatkov dlia pidvyshchennia motyvatsii do zaniat fizkulturno-ozdorovchoiu dialnistiu osib zriloho viku. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*; 2024 [tsytovano 16 lypnia 2025];12(10):43-48. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006>
 6. Hozak SV, Yelizarova OT, Stankevych TV, Chorna VV, Tovkun LP, Lebedynets NV, Parats AM, Bondar OYu, Khmel LL. Osoblyvosti mentalnoho zdorovia ta sposobu zhyttia studentiv pid chas viiny. *Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu*; 2023 [tsytovano 15 lypnia 2025];27(4):628-634
 7. Norström F., Waenerlund, A.K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*; 2019;19:457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
 8. Voßemer J, Gebel M, Täht K et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*; 2018;138:1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
 9. Yerakova L, Prymasiuk V, Levinska K. Suchasni pidkhody do orhanizatsii zaniat out door activity z osobamy zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2023 [tsytovano 16 lypnia 2025];2:48-52 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>
 10. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naseleennia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2020;2:59-66 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
 11. Ivanik OB Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnykh priorytetiv osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti: dys.. dokt. filos.: 017. Kyiv, 2023 [tsytovano 16 lypnia 2025]. 219 s.
 12. Matviienko MI, Didkovskyi VA, Trotsenko DV. Osoblyvosti vplyvu na motyvatsiini kharakterystyky zaniat fizychnymy vpravamy studentiv zakladiv vyshchoi osvity v ekstremalnykh umovakh viis-

- кладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ; 2023 [цитовано 15 липня 2025];7(167):122–125.
13. Марченко О, Се Чжімін, Лі Чжолін, Лі Шуїнг, Лі Люсінь. Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2025 [цитовано 16 липня 2025];1:99–108 <https://doi.org/10.32540/2071147620251099>
14. Бойко ГЛ, Козлова ТГ, Шарафутдінова СУ. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ; 2022 [цитовано 16 липня 2025]:17–1920
15. Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Волосюк АО, Кошура АВ. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023Березень29 [цитовано 15 липня 2025]; 40: 3-8
16. Індіка С. Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*; 2025[цитовано 16 липня 2025];(30(1):40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
17. Індіка СЯ, Белікова НО. Фізична активність та соціально-демографічні характеристики безробітних в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025.Серія 15. 3К(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
18. Микитчик О, Цуканов О. Гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*; 2024 [цитовано 16 липня 2025];9(182):170–175. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30)
19. Волошин О, Ілляшенко В, Летечевський Т. Оцінка рівня задоволеності мешканців територіальних громад від занять фізичними вправами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*; 2025 [цитовано 16 липня 2025];6(193):30–33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).05)
20. kovoho stanu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zb. nauk. prats. Kyiv; 2023 [tsytovano 15 lypnia 2025];7(167):122–125.
13. Marchenko O, Se Chzhimin, Li Chzholin, Li Shuinh, Li Liusin. Teoretychnyi ohliad suchasnoho stanu doslidzhen motyvatsii studentskoi molodi knr do zaniat rukhovoiou aktyvnistiu v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Sportyvnyi visnyk prydniprovia*. 2025 [tsytovano 16 lypnia 2025];1:99–108 <https://doi.org/10.32540/2071147620251099>
14. Boiko HL, Kozlova TH, Sharafutdinova SU. Dosi-ahnennia efektu dotrymannia norm rukhovoi aktyvnosti ta formuvannia stresostiikosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny. *Fizychno vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dopovidei XVII Mizhnarodnoi nauko-vo-metodychnoi konferentsii*. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv; 2022 [tsytovano 16 lypnia 2025]:17–1920
15. Andrieieva OV, Hakman AV, Volosiuk AO, Koshura AV. Psykhofizychnyi stan vnutrishno peremishchenykh zhynok zriloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia: Fizychna kultura*. 2023Berezen29 [tsytovano 15 lypnia 2025]; 40: 3-8
16. Indyka S. Fizychna aktyvnist ta yakist zhyttia bezrobitnoho naselennia v umovakh voiennoho stanu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*; 2025[tsytovano 16 lypnia 2025];(30(1):40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
17. Indyka SIa, Bielikova NO. Fizychna aktyvnist ta sotsialno-demohrafichni kharakterystyky bezrobitnykh v umovakh voiennoho stanu v Ukraini. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. 2025.Seriia 15. 3K(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
18. Mykytchik O, Tsukanov O. Henderni osoblyvosti zaluchenosti osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti pid chas voiennoho stanu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*; 2024 [tsytovano 16 lypnia 2025];9(182):170–175. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30)
19. Voloshyn O, Illiashenko V, Letechevskiy T. Ot-sinka rivnia zadovolenosti meshkantsiv terytori-alnykh hromad vid zaniat fizychnymy vpravamy. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*; 2025 [tsytovano 16 lypnia 2025];6(193):30–33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).05)

20. Імас ЄВ, Андрєєва ОВ, Кенсицька ІЛ, Хрипко ІВ. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації; 2019 [цитовано 16 липня 2025];7(26):64–73.
21. Ковтун АО. Особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні 2021 рік: матеріали IV Всеукр. ел. конф. COLOR OF SCIENCE 29 січ. 2021 р. Вінниця : Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинсько-го; 2021:62–66.
22. Григус ІМ, Долішній МВ, Ребров ВВ. Вивчення мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Olympicus; 2024 [цитовано 18 липня 2025];3:35-44 [10.24195/olympicus/2024-3.6](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6)
23. Pirohova, K., Mykytchuk, O., Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorchuk, T., Stepanova, I., & Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 129-135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05>
24. Вербовий ВП, Равлюк ІІ, Смучок ВС, Калинчук Л.М. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі bellydance-фітнесу). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15; 2021 [цитовано 18 липня 2025];(2(130):42–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09)
25. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
20. Imas YeV, Andrieieva OV, Kensytska IL, Khrypko IV. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdorovcho-rekreatsiinoiu rukhovoiou aktyvnistiu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*; 2019 [tsytovano 16 lypnia 2025];7(26):64–73.
21. Kovtun AO. Osoblyvosti motyvatsii osib pershoho periodu zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini 2021 rik: materialy IV Vseukr. el. konf. COLOR OF SCIENCE 29 sich. 2021 r. Vinnytsia : Vinnytskyi derzh. ped. un-t im. M. Kotsiubynskoho*; 2021:62–66.
22. Hryhus IM, Dolishnii MV, Rebrov VV. Vyvchennia motyvatsii cholovikiv pershoho periodu zriloho viku do zaniat ozdorovchym fitnesom. *Olympicus*; 2024 [tsytovano 18 lypnia 2025];3:35-44 [10.24195/olympicus/2024-3.6](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6)
23. Pirohova, K., Mykytchuk, O., Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorchuk, T., Stepanova, I., & Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 129-135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05>
24. Verbovyi VP, Ravliuk II, Smuchok VІe, Kalynchuk L.M. Priorytetni motyvy zhinok pershoho periodu zriloho viku u protsesi zaniat ozdorovchoiu rukhovoiou aktyvnistiu (na prykladi bellydance-fitnessu). *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*; 2021 [tsytovano 18 lypnia 2025];(2(130):42–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09)
25. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

Отримано/Received: 30.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Микитчик О, Цуканов О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>

Mykytchuk O, Tsukanov O. Motivational-valuable priorities of mature individuals towards health-recreational physical activity during martial law. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Sep 30;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>