

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України
Український державний університет науки і технологій
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту»
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЦУКАНОВ ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 796.035:316.628-053.8

ДИСЕРТАЦІЯ

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

017 – Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


_____ Олександра ЦУКАНОВА

Науковий керівник: Микитчик Ольга Сергіївна, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, професор

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

Цуканов О.М. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро; Український державний університет науки і технологій. Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», Дніпро, 2026.

Зміст анотації. У дисертаційній роботі представлено обґрунтування і перевірка ефективності формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять.

У *вступі* обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи й особистий внесок автора в опублікованих у співавторстві наукових працях; відображено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– вперше науково обґрунтовано інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка включає мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та

критерії ефективності; підґрунтям реалізації технології є використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючій серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо;

– вперше встановлено умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, які містять наступні блоки: організаційний (урахування інтересу осіб зрілого віку до занять, аналіз мотивів та потреб осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, наявність кадрового забезпечення та належного матеріально-технічного обладнання: правильно підібраний інвентар, доступність оздоровчо-рекреаційних закладів для проведення занять, компетентний інструктор); діагностичний (визначення вихідного рівня фізичного стану та мотиваційно-ціннісних пріоритетів); програмно-методичний (програма оздоровчих занять у водному середовищі); контрольний (визначення адекватності педагогічного впливу з використанням різних видів контролю – попереднього, оперативного, підсумкового);

– вперше виявлено три групи мотивів (ситуативні, постійні та відтерміновані) до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які враховують гендерні особливості осіб зрілого віку;

– вперше запропонована структура та зміст оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі з особами зрілого віку з урахуванням ситуативних та відтермінованих мотивів до занять, а саме визначена спрямованість основної та заключної частин заняття, режими роботи, інтенсивність навантаження, пріоритетні способи плавання та інвентар;

– вперше визначено фактори, які обмежують та ті, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять

оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану;

– дістали подальшого розвитку дані відносно мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку щодо вибору виду рухової активності залежно від гендерних особливостей та ставлення осіб зрілого віку до здорового способу життя;

– доповнено відомості щодо рухової активності населення України в умовах воєнного стану та відчуття задоволеності від занять руховою активністю; знання про те, що серед осіб зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю з метою покращення стану здоров'я.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Результати дослідження можуть використовуватися для формування мотивації до занять раціонально організованою руховою активністю у водному середовищі з особами зрілого віку.

У першому розділі **«Теоретико-методичні засади формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** подано аналіз наукової літератури з теми дисертації, наведено сучасні тенденції до формування здорового способу життя осіб зрілого віку під час воєнного стану, представлено особливості мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, їх психофізичного стану та особливості адаптації до фізичних навантажень, докладно розкрито особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено опис методів, які використовувалися при проведенні дослідження відповідно до

його мети, завдань, об'єкту, предмету. Наведено опис етапів організації та проведення дослідження.

У третьому розділі «Гендерні особливості мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану» представлено результати констатувального етапу педагогічного експерименту, який полягав у проведенні анкетування осіб зрілого віку щодо їх ставлення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та навичок ведення здорового способу життя під час воєнного стану. За результатами анкетування встановлено, що 86,05% чоловіків та 81,82% жінок оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя як негативний. У зв'язку з чим 83,72% чоловіків та 80% жінок зауважують на важливості занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Однак серед опитаних 20,93% чоловіків та 16,36% жінок прикладають зусилля аби змусити себе займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності ($\chi^2=5,21$; $df=2$; $p>0,05$ – у чоловіків; $\chi^2=7,13$; $df=2$; $p<0,05$ – у жінок).

Серед факторів ведення здорового способу життя 72,09% чоловіків віддають перевагу раціонально організованій руховій активності, 60,47% – відмові від шкідливих звичок та 55,81% – повноцінному сну ($\chi^2=15,51$; $df=5$; $p<0,05$); у жінок у трійці лідерів повноцінний сон (70,91%), раціональне харчування та раціонально організована рухова активність (50,91%) ($\chi^2=35,04$; $df=5$; $p<0,05$).

Досліджено ціннісні складові структури мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. З'ясовано, що для 88,37% чоловіків на першому місці є покращення стану здоров'я, на другому – отримання задоволення від рухової активності (72,09%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), на четвертому – нормалізація маси тіла (62,79%). У жінок на першому місці отримання задоволення від рухової активності (83,64%), на другому – покращення стану здоров'я (67,27%), на третьому –

підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (60,00%), четверте – відволікання від буденних справ (49,09%). В умовах воєнного стану такі ціннісні компоненти як покращення ментального здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін є важливими для 51,16% чоловіків та для 47,27% жінок.

Встановлено провідні ситуативні, постійні та відтерміновані мотиви до занять.

Отримані результати констатувального експерименту були підставою для розробки інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

У четвертому розділі «Обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану» представлено структуру та зміст інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка містила мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності.

Виявлено фактори, які можуть впливати і визначати міру успішності формування мотивації осіб зрілого віку до занять руховою активністю під час воєнного стану. Факторами, які обмежують формування мотивації є мотиваційні установки, особистісне відношення до власної тілобудови та особистісного статусу, відсутність регулярності занять. Факторами, які заохочують до формування мотивації у осіб зрілого віку до занять руховою активністю під час воєнного стану вважались аксіологічний або ціннісний фактор, фактор орієнтації на здоровий спосіб життя, комунікативний фактор та фактор врахування інтересів.

Залежно від мотивів до занять обирались пріоритетні види рухової активності: рекреаційно-оздоровча або профілактично-оздоровча форма заняття, чи кондиційне тренування.

Інноваційна технологія передбачала п'ять етапів формування потреби у руховій активності, які не мали чітких термінів, але мали мету, досягнення якої було обов'язковою умовою: I етап – спонукання, мотивація до діяльності, II етап – постановка мети, вибір діяльності, III етап – реалізація поставлених завдань, IV етап – аналіз отриманих результатів, V етап – стійке бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети. Зміст та спрямованість тренувальних засобів в оздоровчо-рекреаційних заняттях залежала від ситуативних та відтермінованих мотивів осіб зрілого віку.

Визначено організаційно-методичні умови реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, які включають організаційний, діагностичний, мотиваційно-ціннісний, програмно-методичний, комунікативний та контрольний компоненти.

Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту довели, що у 36,54% осіб зрілого віку статистично достовірно ($p < 0,05$) змінилась регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. 50% зауважили, що вони вже не роблять над собою зусилля, щоб відвідувати заняття ($\chi^2=23,37$; $df=2$; $p < 0,01$). 88,46% вказали, що систематичні заняття у водному середовищі позитивно вплинули на їх задоволеність власним фізичним станом ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$), 90,39% зауважили на позитивних змінах у рівні фізичної підготовленості ($\chi^2=76,42$; $df=2$; $p < 0,01$).

63,46% осіб зрілого віку ствердно вказали, що розроблена інноваційна технологія допомогла їм краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети ($\chi^2=83,73$; $df=3$; $p < 0,01$). Цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів 78,84% ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$), постійних – 82,69% ($\chi^2=58,42$; $df=2$; $p < 0,01$) та відтермінованих 53,85% ($\chi^2=33,39$; $df=3$; $p < 0,01$).

Відбулись зміни у ціннісних пріоритетах осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Так на першому місці у 86,54% вже є покращення стану здоров'я, у тому числі ментального. Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості для 82,69% на другому місці. Цінність «уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії» та страх з віком втратити фізичні сили – на третьому (78,85%); отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності – на четвертому (76,92%), зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності – на п'ятому (71,15%); відволікання від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану – на шостому (61,54%). Цінності, які пов'язані із розвитком соціальної взаємодії вже знаходяться на сьомому місці (59,62%). Цінність «нормалізація маси тіла» – на восьмому (55,77%); «досягнення належного стану власної тілобудови» – на дев'ятому (53,85%) та на десятому місці у 50% опитаних – цінності «підвищення самооцінки» та «самоствердження».

Отримані результати дослідження дають змогу стверджувати про можливість впровадження інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану з метою підвищення їх рівня вмотивованості до систематичних занять.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: мотивація, раціонально організована рухова активність, вплив, фізкультурно-оздоровчі заняття, інтерес, фізична рекреація, організаційно-методичні умови.

ABSTRACT

Tsukanov O.M. Formation of motivational and value priorities of people of mature age towards health and recreational physical activity during martial law. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for the Philosophy Doctor in specialty 017 Physical Culture and Sport. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro; Ukrainian State University of Science and Technologies, SEI «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», Dnipro, 2026.

Annotation content.

The dissertation presents a justification and verification of the effectiveness of the formation of motivational and value priorities of mature people for health and recreational physical activity during martial law to increase their level of motivation for systematic classes.

The **purpose of the study** is to theoretically substantiate and experimentally verify the innovative technology of forming motivational and value priorities of people of mature age for health and recreational physical activity during martial law to increase their level of motivation for systematic classes.

The *introduction* substantiates the relevance of the problem, defines the object, subject, goal, objectives and methods of the study, reveals the scientific novelty, practical significance of the work and the author's personal contribution to the published scientific works in co-authorship; reflects the approbation of the research results and the number of publications on the topic of the dissertation.

The *scientific novelty* of the obtained results is that:

– for the first time, an innovative technology for forming motivational and value priorities of mature people for engaging in recreational and health-improving physical activity in the aquatic environment during martial law has been scientifically substantiated. The technology includes the aim, objectives, principles, priority types of physical activity, stages of forming the need for regular recreational and health-improving activities in the aquatic environment, organizational and methodological conditions for implementation and criteria for effectiveness. The basis for

implementing the technology is the use of special means of physical education in the aquatic environment, which contribute to increasing motivation for leading a healthy lifestyle, counteracting the growing hypodynamia among people of mature age, strengthening health, developing social interaction, reducing stress and increasing mental well-being, etc.;

– for the first time, the conditions for the formation of motivational and value priorities of people of mature age for engaging in recreational and health physical activity during martial law have been established. The conditions include the following blocks: organizational (taking into account the interest of mature people in activities, analysis of the motives and needs of people of mature age for recreational and health physical activity, availability of personnel and appropriate material and technical equipment: correctly selected inventory, availability of recreational and health facilities for conducting classes, competent instructor); diagnostic (determination of the initial level of physical condition and motivational and value priorities); programmatic and methodological (program of recreational activities in the aquatic environment); control (determination of the adequacy of pedagogical influence using various types of control – preliminary, operational, final);

– for the first time, three groups of motives (situational, permanent and deferred) for engaging in recreational physical activity in the aquatic environment during martial law were identified. They take into account the gender characteristics of people of mature age;

– for the first time, the structure and content of recreational classes in the aquatic environment with people of mature age were proposed. The classes take into account situational and deferred motives for activities, namely, the focus of the main and final parts of the classes, work modes, load intensity, priority swimming methods and equipment were determined;

– for the first time, factors that limit and encourage the formation of motivational and value priorities of people of mature age for engaging in recreational and health-improving physical activity in the aquatic environment during martial law were identified;

– data on motivational and value priorities of people of mature age regarding the choice of the type of physical activity depending on gender characteristics and the attitude of mature people to a healthy lifestyle were further developed;

– data on the physical activity of Ukraine`s population under martial law and the feeling of satisfaction from physical activity were supplemented; knowledge that there is an understanding of the need for regular physical activity in order to improve their health among people of mature age.

The **practical significance** lies in the development and implementation of an innovative technology for forming motivational and value priorities of people of mature age for engaging in recreational and health-improving physical activity in the aquatic environment during martial law.

The results of the study can be used to form motivation for engaging in rationally organized physical activity in the aquatic environment with people of mature age.

The **first chapter “Theoretical and methodological principles of the formation of motivational and value priorities of people of mature age for health and recreational physical activity”** gives an analysis of scientific literature on the topic of the dissertation. The section presents modern trends in the formation of a healthy lifestyle for people of mature age during martial law. This part submit the features of motivational and value priorities of people of mature age for health and recreational physical activity, their psychophysical state and features of adaptation to physical activity, and reveals in detail the features of health and recreational physical activity with people of mature age.

The **second chapter “Methods and organization of the study”** presents a description of the methods used in conducting the research in accordance with its purpose, objectives, object, and subject. It describes the stages of organizing and conducting the research.

The **third chapter “Gender features of motivational and value priorities of people of mature age to engage in recreational physical activity during martial law”** presents the results of the ascertaining stage of the pedagogical experiment,

which consisted of conducting a survey of mature people regarding their attitude to engaging in recreational physical activity and healthy lifestyle skills during martial law. The survey results showed that 86.05% of men and 81.82% of women assess the impact of martial law on their daily lives as negative. In this regard, 83.72% of men and 80% of women note the importance of engaging in recreational physical activity during martial law. However, among the respondents, 20.93% of men and 16.36% of women make efforts to force themselves to engage in various types of recreational physical activity ($\chi^2=5.21$; $df=2$; $p>0.05$ – in men; $\chi^2=7.13$; $df=2$; $p<0.05$ – in women).

Among the factors of a healthy lifestyle, 72.09% of men prefer rationally organized physical activity, 60.47% - giving up bad habits and 55.81% - full sleep ($\chi^2=15.51$; $df=5$; $p<0.05$); for women, the top three are full sleep (70.91%), balanced nutrition and rationally organized physical activity (50.91%) ($\chi^2=35.04$; $df=5$; $p<0.05$).

The value components of the structure of motivation of people of mature age to engage in recreational physical activity during martial law were studied. It was found that improving health is in first place for 88.37% of men, getting pleasure from physical activity is in second place (72.09%), maintaining or improving their current level of physical fitness is in third place (69.77%), and normalizing body weight is in fourth place (62.79%). For women, getting pleasure from physical activity is in first place (83.64%), improving their health is in second place (67.27%), maintaining or improving their current level of physical fitness is in third place (60.00%), and distracting themselves from everyday tasks is in fourth place (49.09%). In conditions of martial law, such value components as improving mental health and slowing down the course of age-related changes are important for 51.16% of men and 47.27% of women.

The leading situational, permanent and deferred motives for classes were established.

The obtained results of the ascertaining experiment were the basis for the development of an innovative technology for the formation of motivational and value

priorities of people of mature age for engaging in recreational physical activity in the aquatic environment during martial law.

The **fourth chapter “Substantiation of the innovative technology for the formation of motivational and value priorities of people of mature age for engaging in recreational and health-improving physical activity in the aquatic environment during martial law”** presents the structure and content of the innovative technology. It included the purpose, objectives, principles, priority types of physical activity, stages of forming the need for regular recreational and health-improving physical activity in the aquatic environment, organizational and methodological conditions for implementation, and efficiency criteria.

Factors that can influence and determine the degree of success in the formation of motivation of mature people to engage in physical activity during martial law were identified. Factors that limit the formation of motivation are motivational attitudes, personal attitude to one's own physique and personal status, lack of regularity of classes. Factors that encourage the formation of motivation of mature people to engage in physical activity during martial law were considered to be the axiological or value factor, the factor of orientation to a healthy lifestyle, the communicative factor, and the interest factor.

Depending on the motives for classes, priority types of physical activity were selected: recreational and health-improving or preventive and health-improving form of classes, or conditioning training.

The innovative technology provided for five stages of formation of the need for physical activity. They did not have clear terms, but had a goal, the achievement of which was a mandatory condition. Stage I – encouragement, motivation for activity, Stage II – goal setting, choice of activity, Stage III – implementation of the tasks set, Stage IV – analysis of the results obtained, Stage V – a persistent desire to continue health and recreational classes in the aquatic environment after achieving the goal. The content and focus of training means in health and recreational classes depended on the situational and deferred motives of people of mature age.

The organizational and methodological conditions for implementing the innovative technology of forming motivational and value priorities of people of mature age for health and recreational physical activity during martial law have been determined. They include organizational, diagnostic, motivational and value, program and methodological, communicative and control components.

The results of the study at the end of the pedagogical experiment proved that 36.54% of mature people statistically significantly ($p < 0.05$) changed the regularity of health and recreational physical activity classes. 50% noted that they no longer make efforts to attend classes ($\chi^2 = 23.37$; $df = 2$; $p < 0.01$). 88.46% indicated that systematic classes in the aquatic environment had a positive impact on their satisfaction with their own physical condition ($\chi^2 = 71.58$; $df = 2$; $p < 0.01$), 90.39% noted positive changes in the level of physical fitness ($\chi^2 = 76.42$; $df = 2$; $p < 0.01$).

63.46% of mature people affirmatively indicated that the developed innovative technology helped them better understand their motivational priorities ($\chi^2 = 83.73$; $df = 3$; $p < 0.01$). 78.84% are completely confident in achieving their own situational motives ($\chi^2 = 71.58$; $df = 2$; $p < 0.01$), permanent ones – 82.69% ($\chi^2 = 58.42$; $df = 2$; $p < 0.01$) and deferred ones – 53.85% ($\chi^2 = 33.39$; $df = 3$; $p < 0.01$).

There have been changes in the value priorities of people of mature age towards engaging in recreational physical activity. Thus, there is already an improvement in health, including mental health in the first place for 86.54%. Maintaining the current level of physical fitness for 82.69% is in second place. The value of “slowing down the course of age-related changes and counteracting increasing physical inactivity” and the fear of losing physical strength with age are in third place in 78.85%. Getting pleasure from physical activity and from mastering new types of physical activity are in fourth place in 76.92%. Relieving stress, fatigue, and activating mental performance are in fifth place in 71.15%. Distracting from everyday affairs and the current realities of martial law are in sixth place in 61.54%. Values related to the development of social interaction are already in seventh place in 59.62%. The value of “normalizing body weight” is in eighth place in 55.77%. “Achieving the proper

state of one's own physique” is in ninth place in 53.85%. And in tenth place for 50% of respondents are the values of “increasing self-esteem” and “self-affirmation”.

The obtained study results allow us to state the possibility of implementing an innovative technology for forming motivational and value priorities of people of mature age for health and recreational physical activity during martial law in order to increase their level of motivation for systematic classes.

The **fifth chapter “Analysis and generalization of study results”** presents the brief of the dissertation work. As a result of the research, three groups of data were obtained, which confirm, supplement and expand already existing developments, as well as completely new research results.

The **conclusions** reflect the solution of the tasks set in the research.

Key words: motivation, rationally organized physical activity, influence, health-improving and recreation classes, interest, physical recreation, organizational and methodological conditions.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. 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. Вип. 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) *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

2. 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> *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

3. Микитчик О., Цуканов О. Мотиви осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. Вип. 12(199). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25) *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

4. Цуканов О.М., Микитчик О.С. До питання корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 187-189. *Здобувачеві належить участь в аналізі літератури, її систематизації.* URL: [Тези_Конференція_ФЗФВС_Грінченко_12.2023.pdf](#)

5. Цуканов О. Сучасні тенденції щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності чоловіків зрілого віку для корекції їх фізичного стану. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції. Київ, 2024. С. 241-242. URL: [content](#)

6. Цуканов О., Микитчик О. Залученість осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (4 грудня 2024 року, Харків) : ХДАФК, 2024. С. 255-256. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024
Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.

7. Цуканов О. Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2025. С. 167-169.

8. Цуканов О., Микитчик О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Молода спортивна наука*. 2025. Т. 2. С. 198-199 URL: [content](#)
Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ.....	2
СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ.....	16
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	20
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ..	30
1.1. Сучасні тенденції до формування здорового способу життя осіб зрілого віку під час воєнного стану.....	30
1.2. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.....	39
1.3. Психофізичний стан осіб зрілого віку під час воєнного стану та особливості їх адаптації до фізичних навантажень.....	49
1.4. Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку	54
Висновки до розділу 1.....	59
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	61
2.1. Методи дослідження.....	61
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури	61
2.1.2. Анкетування.....	61
2.1.3. Метод порівняння та зіставлення	62
2.1.4. Педагогічне спостереження	63
2.1.5. Психодіагностичний метод.....	63
2.1.6. Педагогічні експерименти	65
2.1.7. Методи математичної статистики.....	67
2.2. Організація дослідження.....	68

РОЗДІЛ 3. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	70
3.1. Результати анкетування осіб зрілого віку щодо їх ставлення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та навичок ведення здорового способу життя під час воєнного стану	70
3.2. Мотиваційно-ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану	88
Висновки до розділу 3	109
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	113
4.1. Обґрунтування та розробка інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.....	113
4.2. Визначення ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану	144
Висновки до розділу 4	168
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	171
ВИСНОВКИ	186
ЛІТЕРАТУРА	191
ДОДАТКИ	220

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
МСК	–	максимальне споживання кисню
САН	–	Самопочуття. Активність. Настрій
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Соціально-економічна нестабільність та зростання психоемоційної напруженості в умовах воєнного стану не лише створюють фізичний та психологічний стрес для населення нашої держави, але й породжують нові та унікальні виклики для фізичного здоров'я працездатного населення [10, 11, 14, 135, 144]. Тож на сьогодні склалася критична ситуація зі станом здоров'я осіб зрілого віку, оскільки понад 80% мають низький та нижчий за середній стан здоров'я [72]. Найпоширенішою проблемою є гіподинамія, коли людина мало рухається, багато часу проводить у положенні сидячи та надмірна вага тіла [137, 145, 205].

За даними наукової спільноти [76, 74, 134, 117, 138] зниження рухової активності, стрес, поява надлишкової маси тіла в поєднанні зі шкідливими звичками та іншими несприятливими факторами призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Враховуючи, що населення зрілого віку має найбільший життєвий та трудовий досвід, нині актуалізується питання пошуку шляхів формування їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [10, 11, 17, 134].

Таким чином у сучасних умовах життя істотно зростає роль вмотивованості осіб репродуктивного віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Слід вказати, що питання підвищення вмотивованості осіб різних вікових груп до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, зокрема ведення активного способу життя та гендерної мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності були предметом досліджень певної кількості вчених [17, 18, 149, 139]. Так, лише протягом останніх років даному питанню присвятили свою увагу О.В. Андрєєва [4, 5, 66], О.Б. Іванік [61, 62], А. Ткачова [169], К.І. Пірогова [109, 132], А.А. Ульїнська, Н.В. Москаленко [175, 113], Л. Дзюба, Т. Сидорчук [48, 49] та інші.

Крім того останнім часом в Україні значно зросла зацікавленість науковців новими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які дають

беззаперечний оздоровчий ефект. Так дослідження В.О. Кашуби зі співавторами [75, 73, 74] були присвячені організації профілактико-оздоровчих занять фітнесом з особами зрілого віку із урахуванням морфо-функціональних і біомеханічних показників. Дослідження Л. Шейко [186] були спрямовані на встановлення рівня фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які займаються оздоровчим плаванням. Визначенню впливу занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку присвячено роботу С. Футорного, С. Калитки, Н. Мацкевич, О. Роди, В. Михалевського [178]. Наукові напрацювання О.І. Тимочко [167] стосувались встановленню впливу занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Питання використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу були предметом досліджень С.М. Юрчук [188]. Дослідженню рекреаційного потенціалу спортивних ігор у діяльності чоловіків зрілого віку присвячено наукову роботу М.В. Данилевича зі співавторами [43]. Питання використання тренажерного пристрою CONCEPT2 в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку досліджувала О.О. Кошелева, зі співавторами [89].

Нажаль, в умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була прикута до залучення дітей, підлітків, а також студентської молоді до різних видів рухової активності. У цій царині наукові напрацювання належать О. Кошелевій зі співавторами [83, 108, 89], Г.Л. Бойко зі співавторами [26], С.М. Войтенко зі співавторами [32], М.І. Матвієнко зі співавторами [105], Н.А. Орленко зі співавторами [123], І. Рогаль зі співавторами [142] та іншим. Крім того широке коло дослідників вивчали питання організації занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану зі здобувачами вищої освіти [25, 114].

Чільне місце серед видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності наразі займають заняття, які проводяться у водному середовищі. Даний вид рухової активності має великий оздоровчий вплив на організм, сприяє

розвантаженню опорно-рухового апарату, супроводжуються високою енергетичною вартістю роботи та стійким ефектом загартування [39, 134, 169]. Нами виявлено певну багатоаспектність досліджень у площині покращення стану здоров'я осіб зрілого віку завдяки заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Зокрема, Н.О. Гоглюватою [39] запропоновано програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку. Дослідниками О. Shyshkina, I. Beyhul, N. Moskalenko зі співавторами визначено суб'єктивне психофізіологічне задоволення жінок від занять фітнесом за індивідуальною програмою [215]. К.І. Піроговою [134] запропоновано диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови. Науковці В. Мірошніченко, С. Драчук, Н. Гаврилова, В. Онищук, Л. Ляховець, В. Рябченко [112] запропонували модель програмування занять аквафітнесом з метою диференціювання навантажень залежно від морфо-функціональних особливостей жінок першого періоду зрілого віку. Дослідженню питань фізичного розвитку жінок зрілого віку були присвячені дослідження І. Асаулюк зі співавторами [15, 16, 86].

Водночас наразі осторонь уваги науковців залишилися питання формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану у водному середовищі з врахуванням гендерних особливостей. З огляду на виявлені протиріччя та потреби в їх розв'язанні, актуальною є проблема виявлення організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Зважаючи на те, що у даному напрямку наукових досліджень спостерігаються лише поодинокі роботи, це обумовлює актуальність обраної теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дисертаційна робота виконувалась згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування

оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Роль автора полягала у розробці та впровадженні інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах водного середовища під час воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання** дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел проаналізувати теоретико-методичні засади формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

2. Дослідити особливості мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

3. Визначити організаційно-методичні умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

4. Науково обґрунтувати та визначити ефективність інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану в умовах водного середовища.

Об'єкт дослідження – мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Предмет дослідження – організаційно-методичні умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах водного середовища.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетування, метод порівняння та зіставлення, педагогічне спостереження, психодіагностичний метод, педагогічні експерименти та методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дав можливість об'єктивно оцінити актуальність наукової проблеми.

За допомогою анкетування визначено мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

Метод порівняння та зіставлення дозволив виявити спільні риси та відмінності між мотиваційно-ціннісними пріоритетами осіб зрілого віку під час воєнного стану до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю до та після впровадження розробленої нами інноваційної технології.

Педагогічне спостереження застосовувалось з метою визначення особливостей організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку, виявлення їх відношення до фізичного навантаження та засобів, які реалізуються під час занять.

За допомогою психодіагностичного методу (опитувальника САН) визначали оперативну оцінку психоемоційного стану осіб зрілого віку на момент обстеження.

Констатувальний педагогічний експеримент передбачав проведення анкетування, з метою аналізу профілю осіб зрілого віку, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану; діагностику рівня їх самооцінки, з'ясування ціннісних компонентів їх структури мотивації та встановлення мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі, а також сформованість навичок ведення здорового способу життя під час воєнного стану.

Формувальний педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності розробленої нами інноваційної технології формування

мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Отримані данні оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакету програм Excel – 2021.

Наукова новизна одержаних результатів:

– вперше науково обґрунтовано інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка включає мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності; підґрунтям реалізації технології є використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо;

– вперше встановлено умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, які містять наступні блоки: організаційний (урахування інтересу осіб зрілого віку до занять, аналіз мотивів та потреб осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, наявність кадрового забезпечення та належного матеріально-технічного обладнання: правильно підібраний інвентар, доступність оздоровчо-рекреаційних закладів для проведення занять, компетентний інструктор); діагностичний (визначення вихідного рівня фізичного стану та мотиваційно-ціннісних пріоритетів); програмно-методичний (програма оздоровчих занять у водному середовищі); контрольний (визначення адекватності педагогічного впливу з використанням різних видів контролю – попереднього, оперативного, підсумкового);

– вперше виявлено три групи мотивів (ситуативні, постійні та відтерміновані) до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які враховують гендерні особливості осіб зрілого віку;

– вперше запропонована структура та зміст оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі з особами зрілого віку з урахуванням ситуативних та відтермінованих мотивів до занять, а саме визначена спрямованість основної та заключної частин заняття, режими роботи, інтенсивність навантаження, пріоритетні способи плавання та інвентар;

– вперше визначено фактори, які обмежують та ті, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану;

– дістали подальшого розвитку дані відносно мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку щодо вибору виду рухової активності залежно від гендерних особливостей та ставлення осіб зрілого віку до здорового способу життя;

– доповнено відомості щодо рухової активності населення України в умовах воєнного стану та відчуття задоволеності від занять руховою активністю; знання про те, що серед осіб зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю з метою покращення стану здоров'я.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Основні положення та результати дослідження впроваджено у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності приватного закладу «Спортивний клуб «Метеор»». Матеріали дисертації також впроваджено в освітній процес підготовки здобувачів КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»

(м. Дніпро), Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» (м. Дніпро), що підтверджують відповідні акти впровадження.

Практичні нароби Цуканова О.М. є вагомим особистим внеском у розвиток руху Masters в м. Дніпрі та в цілому по Україні, що засвідчено подякою голови федерації плавання м. Дніпра.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві, полягає в аналізі літературних джерел, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації отриманого матеріалу, теоретичній розробці та експериментальній перевірці ефективності організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2024, 2025), Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024), XXVI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2024), X Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції (Київ, 2023), регіональних науково-практичних конференціях «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2024, 2025), XXIV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2024), XXIX Міжнародній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2025).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладені у 8 наукових працях, з яких: 3 – у фахових виданнях України та 5 публікацій апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотацій, списку публікацій автора, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного

тексту дисертації складає 170 сторінок. Робота містить 17 таблиць та 37 рисунків. Список використаних джерел налічує 215 найменування (з них 25 англійською мовою).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1 Сучасні тенденції до формування здорового способу життя осіб зрілого віку під час воєнного стану

Стан здоров'я населення будь-якої країни – це ключовий фактор соціально-економічного розвитку країни, оскільки він визначає стан людських ресурсів, а отже і кадрового потенціалу для держави, інвесторів, роботодавців та інших учасників господарських відносин [151]. Як вказують І.М. Григус зі співавторами [41] місце здоров'я у структурі загальнолюдських цінностей зумовлене його значенням як засадничого базису належного втілення здібностей і можливостей кожної людини.

Проте, за чисельними науковими даними на початку третього тисячоліття надвисокий рівень захворюваності і смертності населення світу, у тому числі і на Україні від різних захворювань та поширення соціально небезпечних інфекційних захворювань викликають певну стурбованість світового співтовариства через швидкість та масштаби їх поширення в суспільстві. До того ж стан здоров'я визначається якістю життя населення країни і впливає на національну безпеку держави [106].

Питання впливу способу життя на довголіття людини розглядалися у працях багатьох вчених. Науковці звертають увагу на певні детермінанти зниження резервів здоров'я людини ХХ століття, серед яких і брак рухової активності, і соціальні, екологічні та політичні негаразди [41]. Так, наприклад, у 2015 році первинна захворюваність населення України складала 62,8 тис. хворих на 100 тис. населення за всіма класами захворювань [159].

Нажаль, аналіз географічної особливості розповсюдження захворювань, можемо вказати, що м. Київ та Дніпропетровська область (зокрема м. Дніпро)

посідають першу сходинку у рейтингу регіонів, де найбільше зареєстровані випадки захворювань працездатного населення [59, 159, 160].

До даної категорії відносяться саме особи зрілого віку. Саме тому, зважаючи на те, що населення зрілого віку має найбільший життєвий та трудовий досвід, нині актуальним є питання пошуку шляхів формування їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою покращення або підтримання наявного рівня їх здоров'я [10, 11, 17, 134].

У зв'язку з цим проблема здорового способу життя є наразі важливою цариною більшості наукових досліджень. З'ясовано, що для Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) термін Health Promotion (промоція здоров'я) як процес просування, сприяння та заохочення практикам покращення здоров'я громадян [208] став одним із ключових. Зокрема, успішні кампанії щодо промоції здоров'я вказують, що поширеність знань про підтримання здоров'я дає досить стійкий ефект збільшення тривалості життя та скорочення смертності [196].

Вченими доведено, що регулярна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та має значний вплив на тривалість життя. Тож проблема здоров'я осіб зрілого віку, яка є однією із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI сторіччі є вкрай актуальною і для України [91, 119, 203, 161, 59].

З цього приводу доречною буде згадка про те, що останнім часом у ВООЗ активізувалися глобальні зусилля зі сприяння та популяризації рухової активності серед різних верств населення, кульмінацією яких стали такі ключові публікації.

Зокрема це:

- Стратегія в області фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016-2025 роки [162];
- Глобальний план дій з фізичної активності на 2018-2030 роки. Більш активні люди – для більш здорового світу [213].

Науковці вказують, що чинниками, які негативно впливають на здоров'я населення є погіршення:

- санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні;
- соціально-економічних показників;
- психоемоційні перевантаження.

Отже, однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення України є недостатня державна фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до фізичної пасивності [120].

Так, наприклад, на Україні протягом кількох десятиліть тягар основних неінфекційних захворювань є вищим ніж середній показник у Європейському регіоні. За даними ВООЗ українці дедалі більше страждають від захворювань, при яких можна було б запобігти передчасної смерті – це хронічні респіраторні захворювання, серцево-судинні захворювання, діабет II типу та інші захворювання, які мають високий рівень психічних захворювань та травм [116, 120].

Війна, яку нині переживає українське суспільство, має великий негативний вплив на соціальний та економічний розвиток країни, що, у свою чергу, призводить до катастрофічних наслідків для життя та здоров'я населення нашої держави [6, 179].

Підтвердженням цього є дані соціологічного опитування, проведеного у 2024 році, якими встановлено, що на думку респондентів 18-65 років війна є найбільшою зовнішньою загрозою для 48% населення Центрально-Східної Європи.

Наразі для 84% респондентів в Україні війна є топ-хвилюванням. Для мешканців Чехії війна знаходиться на 2-му місці серед головних занепокоєнь, на що вказали 54% опитаних, Румунії – 49%, Болгарії – 44%, Словаччині – 41%, Австрії – 39% [203].

У зв'язку з цим, науковці стверджують, що «під час озброєного конфлікту українці повинні жити у моменті. Вони переглядають свої цілі в

житті та замислюються, чи вдалося їм досягти тих завдань, які вони собі поставили. Вони мають знайти і виправдати сенс свого життя» [37].

У той же час чисельними науковими дослідженнями доведено, повномасштабна війна в Україні несе потужну загрозу благополуччю та психологічному здоров'ю переважної більшості населення країни. Дана проблема ускладнюється негативним соціальним ставленням до психологічних проблем, сприйняття людини з ментальними порушеннями через призму хибних стереотипних уявлень. Як наслідок відбувається уникнення звернень до спеціалістів, замовчування та ігнорування власного стану [34].

Крім того у зв'язку із розгортанням збройної агресії Росії проти України значно актуалізувалась проблема із здоров'ям населення країни. 84% смертей у країні спричинені неінфекційними захворюваннями. А 68% українців вказують на погіршення стану здоров'я порівняно з довоєнним періодом [190]. Саме тому наразі ключовими проблемами є:

- психічні розлади (тривожність, депресія);
- онкологічні хвороби;
- цукровий діабет;
- захворювання дихальних шляхів;
- серцево-судинні захворювання та інфекційні захворювання.

Це пов'язано з нестабільністю соціально-політичної ситуації в країні та призводить до підвищення серцево-судинного ризику захворювань у значної частини населення та до погіршення психічного здоров'я населення за рахунок перенесеного травматичного стресу [163].

Науковці Н. Пангелова, Р. Рижик [125] вказують, що військовий конфлікт в Україні відзначається тривалістю та складністю. Він здійснює вкрай негативний вплив на життя громадян України. Оскільки крім безпосередніх проблем, що пов'язані з фізичною безпекою та вимушеним переміщенням, війна зруйнувала різні аспекти добробуту, вплинула як на фізичний, так і на психоемоційний вимір життя. Крім того, війна посилила потреби у сферах допомоги при травмах і реабілітації.

З даного приводу М.С. Дворник зі співавторами [44], О. Плетка [135] зауважують, що різноманітні воєнні стресори по-різному впливають на психіку громадян залежно від статі, віку, стану здоров'я, соціального оточення, типу особистості, поточної життєвої ситуації тощо. Так, загальними психотравматичними загрозами війни є:

- переживання емоційного чи фізичного насилля (або його засвідчення) – аб'юзу, приниження, поранення, побиття, згвалтування;
- переживання втрат – втрати майна, смерті близьких, доходів, планів на майбутнє тощо (ментальні, матеріальні, фізичні, людські втрати);
- пролонгована травматизація – страх знищення матеріальної та ментальної власності, смерті;
- складнощі адаптації до нових умов – вимушене переміщення, окупація, зміна способу життя з мирного на мілітаризований.

Все це призводить до значного навантаження на системи охорони здоров'я країни. Найпоширеніші захворювання – 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 [208].

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 [210].

У зв'язку з цим науковці стверджують, що під час війни здоровий спосіб життя визначається як свідоме відповідальне ставлення кожної особистості до власного здоров'я, з метою не допущення його руйнування або погіршення. У той же час під терміном «здоровий спосіб життя» розуміють сукупність звичок, ціннісних пріоритетів та установок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі життєдіяльності [45, 46].

Слід зауважити, що «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ або ж Healthy Lifestyle) – це поведінка (або її відсутність), вчинки, що безпосередньо або

посередньо позитивно впливають на стан здоров'я і самопочуття людини. Здоровий спосіб життя сприяє підтримці оптимального функціонування всіх систем організму, зміцнює імунітет і зменшує ризик розвитку діабету, ожиріння, серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань [84].

Тож у нинішніх умовах низький рівень фізичної активності та дія постійного стресу мають негативний вплив на благополуччя, здоров'я та якість життя. Це впливає на загальний стан організму та настрій, що призводить до зниження імунітету, виникнення та загострення хронічних захворювань.

У свою чергу масштабний вплив російсько-української війни на стан суспільної свідомості, психічне і фізичне здоров'я громадян нашої держави вимагає застосування комплексних та системних заходів з профілактики та подолання негативних наслідків такого впливу.

У сучасній науковій літературі існують відомості про те, що наразі проблема загрози здоров'ю населення світу розглядається спільнотою як сьома додаткова до шести раніш визначених загроз планетарного масштабу. Сутність цього явища пов'язана з тим біологічним законом, що кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями у ході еволюції [29]. Саме тому у відповідності до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я головна її мета – це сприяння забезпеченню охорони здоров'я населення усіх країн світу [176].

Під терміном «здоров'я» розуміють – стан повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не лише відсутність захворювань або фізичних вад [190].

Актуальним є і наступне трактування поняття «здоров'я» – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, що зумовлює здатність організму людини адаптуватись до мінливих умов середовища [156].

Таким чином науковці радять розглядати поняття «здоров'я» з декількох позицій та зауважують на тому, що здоров'я передбачає наявність відповідності певній нормі. Так, у фізіології поняття «здоров'я» пов'язують з поняттям

«норма», який розглядається як специфічний стан при «відсутності суттєвих відхилень від норми основних життєвих показників» [59, 72].

Таким чином в умовах воєнного стану здоровий спосіб життя диктує людині типові форми і способи повсякденної життєдіяльності [168].

У той же час, як зазначає М. Дворник [44] в умовах воєнного стану можливо є зухвалим говорити про здоровий спосіб життя у його традиційному розумінні. Зважаючи на це доцільним є акцент уваги на особливостях його збереження, відновлення та формування в формі, що диктують екстремальні воєнні умови. Тобто наразі доцільно говорити:

- що робити для стабілізації, забезпечення та підтримання життєздатності;
- про те, якою має бути поведінка, аби принаймні зберігати власний стан здоров'я;
- як відновлюватися і закріплювати найбільш вдалі стратегії персонального та суспільного добробуту тощо.

У зв'язку з цим ключовим компонентом реформи системи охорони здоров'я в Україні є створення інтегрованих механізмів надання послуг, які заохочують континуум догляду при різних станах здоров'я та на всіх рівнях допомоги. Крім того, щоб забезпечити доступ українців до якісних основних послуг охорони здоров'я протягом життя (у тому числі промоція здорового способу життя, профілактика захворювань тощо) Уряд України переглядає поточну модель надання послуг, де особлива увага приділяється рівновазі надання послуг зі зміцнення здоров'я та профілактики захворювань з урахуванням національних пріоритетів громадського здоров'я країни [130].

За визначенням Міжнародного комітету по стандартизації тестів, поняття «фізичний стан» визначається як особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, конституція, функціональні можливості організму, фізична працездатність та підготовленість. На думку І.В. Ауліка [153], «фізичний стан – це рівень набутих рухових властивостей і форм людського тіла, що визначається

ступенем розвитку рухових якостей, антропометричними даними і станом здоров'я».

Наразі відомо, що одним із найвагоміших факторів, що визначають фізичне здоров'я, є аеробна продуктивність організму. Разом з цим є дані про те, що не лише аеробні, але й анаеробні процеси енергозабезпечення позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, ліпідний та ліпопротеїновий обмін і відповідно беруть активну участь у формуванні здоров'я [88]. Разом з тим питання ефективності впливу різних режимів тренувань на фізичний стан, адаптаційний потенціал, функціональні резерви серцево-судинної системи та здоров'я чоловіків та жінок зрілого віку є мало з'ясованими.

Доведено, що рухова активність – це один із основних показників, що визначає рівень фізичного здоров'я людини та має значний вплив у всіх вікових групах [141, 180].

Під час воєнного стану обмежена рухова активність є однією з головних причин хронічних захворювань, порушення обміну речовин та погіршення психічного стану людини [141].

Багаточисельними науковими дослідженнями доведено, що раціонально організована рухова активність значною мірою сприяє подовженню тривалості життя та покращанню здоров'я людини. Разом з тим, фахівці [64, 119, 161] стверджують, що з обмеженням рухової активності після 30 років відбувається зниження функцій серцево-судинної та дихальної систем, показників фізичної працездатності, уповільнення відновлювальних процесів тощо.

У той же час, вчені постійно наголошують на тому, що характерним трендом сучасності є недостатня рухова активність людини [12, 199, 203] та зниження рівня особистісного ставлення людей до здорового способу життя [115].

Враховуючи те, що воєнні конфлікти є одними з найбільш травматичних та руйнівних подій для суспільства, певної актуальності наразі набуває питання визначення впливу воєнного стану на стан фізичного та

ментального здоров'я населення нашої країни. На сьогоднішній день, вимушене переселення, загрози для життя, окупація українських територій, постійні обстріли та сигнали «Повітряна тривога» спричиняють підвищення рівня стресу в організмі людей, що відповідно відбивається на стані їхнього здоров'я [94].

У той же час, окремі науковці розглядають війну в Україні як дистрес, який негативно впливає на особистість, її функціонування, ментальне здоров'я та психіку. Так, дослідженнями М.М. Орос [124] було встановлено, що за шкалою Бека депресію виявлено у 78% меланхоліків, 53% сангвініків, 46% холериків та 39% флегматиків. За даними тесту Спілбергера–Ханіна 53% осіб мають низький, 45% – середній рівні тривожності. Зокрема, високий рівень тривожності виявлено у 48% сангвініків, 35% холериків та у 17% флегматиків.

Таким чином нами з'ясовано, що повномасштабна війна на території України принесла серйозні загрози не тільки добробуту, а й психологічному здоров'ю українців. Наперекір тривалій збройній агресії Росії проти України, частина населення нашої держави вже адаптувалися до стресу, проте, інша частина все ще перебуває у певній невизначеності. Вони впевнені в тому, що не мають змоги щось контролювати у своєму житті, і тому поставили його на паузу, відкладаючи певні дії на потім – на невизначений термін «після перемоги»

З'ясовано, що нині стан здоров'я осіб зрілого віку має тенденцію до погіршення, тому наразі актуалізуються питання покращення та/або підтримання наявного рівня здоров'я осіб зрілого віку. Подолати певні деструктивні наслідки воєнного стану можна шляхом організації національної системи заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян та/або спеціально організованої рухової активності працездатного населення України. У зв'язку з цим в умовах воєнного стану доцільним є акцент уваги на особливостях підтримання та збереження здорового способу життя, його відновлення та формування у формах, які пов'язані з екстремальними

воєнними умовами; актуальним є визначення організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану та наукове обґрунтування технологій формуванню мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять фізичними вправами.

1.2 Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

Умови військового конфлікту Росії проти України не лише створюють психологічний та фізичний стрес для населення нашої держави, але й породжують нові та унікальні виклики для фізичного здоров'я населення. Наразі певною проблемою для науковців є недостатнє розуміння як стан впливає на мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та як їх можна підтримати та зміцнити.

Як визнає В. Зданюк [58], «категорія «цінність» у комплексі наук про людину трактується у двох контекстах: цінність розглядається як суспільний ідеал – абстрактні уявлення про атрибути обов'язкового в різних сферах суспільного життя, що сформовані у суспільній свідомості; як духовне формоутворення особистості, яке виступає критерієм оцінки дійсності людиною та джерелом сенсоутворюючої основи діяльності».

Зауважимо, що цінності є соціально-духовним феноменом, що виконує ряд функцій у соціумі. Цінність моделює поведінку людей відповідно до епохи, вимоги часу і місця; є шкалою бажаного, штучного, необхідного – тим, чим керується людина і те, на що зорієнтована колективна дія.

Цінність виконує:

– інтегруючу функцію – «здійснює впорядкування для людини довкілля, Всесвіту, суспільних відносин»;

- навігаційну – у якій відображається те, що є та те, до чого слід прагнути і за що потрібно боротись;
- регулюючу – сприяє нормалізації та гармонізації відносин у системі «людина-суспільство»;
- об'єднуючу – дозволяє генерувати соціальні мережі та утворювати соціальні групи [136].

У той же час А.В. Трутень зауважує, що «ціннісне ставлення – це ставлення людини до різних предметів і явищ дійсності, що оточує, як до вартостей, що емоційно позитивно переживаються» [173].

Цінності є культурним кодом нації, завдяки якому можна виявити та зрозуміти суть глибинних процесів, які відбуваються в суспільстві [129]. Таким чином, під ціннісним ставленням слід розуміти інтегральне утворення, яке відображає переконання, знання та ідеали особистості і виступає мірилом оцінювання навколишньої дійсності, розуміння власного місця та ролі у ньому, власної діяльності та діяльності інших [85].

Загальновідомо, що основні пріоритети в житті допомагають визначити саме найважливіше для кожної людини. Це складний соціально-психологічний феномен, який характеризує спрямованість і зміст активності людини, визначає загальний її підхід різноманітних сторін життя, тобто виражає змістовне відношення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки, робить істотний вплив на всі сторони її діяльності. Система ціннісних пріоритетів має багаторівневу структуру. Ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність людини до здійснення певної діяльності із задоволення потреб, вказують на спрямованість її поведінки. Таким чином цінності – це свідомий прояв у відносинах, у суспільстві, на роботі та у руховій активності [157, 206].

Для вирішення проблеми нашого дослідження істотний інтерес представляє класифікація потреб, яка була розроблена А. Maslow [131]. Науковець виділяє групи мотивів, що впорядковані в ціннісній ієрархії за

принципом піраміди від нижчого рівня до вищого з урахуванням їх ролі в розвитку особистості.

А. Maslow відносить фізіологічні потреби, потреби в безпеці і потреби в спілкуванні до потреб нижчих рівнів. У той же час потреби у зовнішньому самоствердженні і самоактуалізації – до потреб зростання. До вищих він відносить прагнення до сенсу – «первинному людському спонуканню», що не зводиться до інших потреб і не виводиться з них. Прагнення до пошуку і реалізації людиною сенсу буття розглядається ним як вроджена мотиваційна тенденція, притаманна всім людям і є основним двигуном поведінки і розвитку особистості.

Розглядаючи питання ціннісних пріоритетів та мотиваційних аспектів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності доцільним, перш за все, буде з'ясування значення терміну «рухова активність». Як вказують науковців, рухова активність – це невід'ємна частина способу життя та діяльності людини, що визначається соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від типу нервової системи, морфофункціональних особливостей організму, організації фізичного виховання, кількості вільного часу, мотивації до занять, а також доступності спортивних споруд і місць відпочинку [100, 146].

Рухова активність – це сумарна кількість рухів, які людина виконує у процесі життя. Виділяють звичну та спеціально організовану рухову активність [166]. Під звичною руховою активністю розуміють види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність [200].

У той же час, спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування [166]. Таким чином рухова активність є ключовим чинником підтримки фізичної та психічної працездатності, адаптаційного потенціалу організму й загального здоров'я [3, 5].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність поєднує у собі елементи фізичного виховання та спорту. Вона створює труднощі у стандартизації досліджень та практичному застосуванні. А. Ковтун [82] зазначає, що в українських працях поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» здебільшого визначається як різновид рухової активності, який має оздоровчу мету та рекреаційний характер, тобто, виконується за вибором людини і фізичної рекреації, які спрямовані на підтримку, відновлення та оптимізацію психічного, фізичного та соціального здоров'я людини. У міжнародній літературі для позначення явища, що в Україні отримало назву «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», використовують наступні терміни: *leisure time physical activity*, *physical activity*, *health-enhancing physical activity*, *recreational physical activity* [82].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це структурована рухова активність помірної інтенсивності, яка спрямована на підтримку здоров'я, відновлення психофізіологічного стану людини, підвищення адаптаційного потенціалу особистості [7]. Вона має важливе значення як превентивний і відновлювальний засіб, особливо у кризових умовах [7, 190, 214].

Саме тому формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах воєнного стану є одним із пріоритетних напрямів. Формування мотивації залежить від об'єктивних та суб'єктивних факторів, а також рівня свідомості й загальної культури індивіда [164].

У зв'язку з цим, науковці зазначають, що мотивація – це процес формування та обґрунтування намірів зробити будь-що. Мотив – це внутрішній стан особистості, що визначає та спрямовує її дії у конкретний кожний момент часу [27, 31].

У той же час, мотив – це усвідомлене спонукання до поведінки або діяльності. Це внутрішні спонукання, що викликаються незадоволеними потребами, інтересами, переконаннями. Мотиви формуються у свідомості людини, на відміну від стимулів, які є зовнішніми по відношенню до людини

спонуканнями до діяльності [127]. Таким чином, мотивація – один із найважливіших компонентів оздоровчо-рекреаційної рухової активності [93].

Відносно мотиваційних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку слід зауважити, що мотивація складається з різноманітних та часто суперечливих поєднань, які визначають усталеність та вибірковість поведінкових проявів особистості.

Запровадження воєнного стану не сприяє задоволенню законної потреби людини в безпеці, різко та надовго погіршує її саморегуляцію, утруднює самореалізацію та комунікацію зі значущим оточенням. У зв'язку з чим людина має коригувати власні уявлення про здоровий спосіб життя та ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, йти на компроміси, залежно від реалій, з якими довелося зіткнутися [168].

Попри складні реалії воєнного стану, роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності в житті людей неухильно зростає. Науковцями доведена наявність різноманітних мотиваційних чинників, які наразі спостерігаються у чоловіків та жінок до різних видів оздоровчо-рекреаційних занять. Це пояснюється гендерними відмінностями у ставленнях до занять та цінністю фізичної культури та спорту у представників різних статей [61].

Для прикладу наведемо результати досліджень Н.А. Кулик зі співавторами [93], якими доведено, що жінки різного віку, які займаються аквааеробікою, мають наступні мотиви до занять:

- досягнення гармонійної тілобудови, бажання нормалізувати масу тіла; прагнення розрядки після розумового навантаження (16,7%);
- покращення стану здоров'я (13,3%);
- отримання задоволення від рухової активності (6,7%);
- підвищення рівня фізичної підготовки (3,3%).

Дослідженнями Т.В. Імас з'ясовано, що третина чоловіків та половина жінок зрілого віку вказують на відсутність часу для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять [69]. У той же час лише кожен десятий щодня виконує посильні йому фізичні вправи, 14% – кілька разів на тиждень, 9% – один раз на

тиждень, 7% – кілька разів на місяць та 11% – кілька разів на рік [119]. У зв'язку з цим, відсоток людей, які щодня займаються руховою активністю, складає усього 10%, 14% – займаються кілька разів на тиждень, з них близько 3% залучені до занять фітнесом. При цьому найактивніші – це особи першого періоду зрілого віку до 35 років.

Науковці В. Іваночко, І. Грибовською, І. Квак [64] довели, що переважна більшість чоловіків зрілого віку розуміють важливість занять руховою активністю для підтримки здоров'я. Проте 41,7% осіб відвідують оздоровчі заняття виключно для покращання загального самопочуття; 33,3% – для покращання фізичного стану та підтримки фізичної підготовленості; 16,7% – для покращання настрою та 8,3% – для активного дозвілля. Отримані ними данні корелюють із результатами досліджень Є. Захаріної зі співавторами [57], якими було встановлено, що більшість респондентів усвідомлює важливість якісного сну, рухової активності та раціонального харчування для збереження стану їх здоров'я, але їхній реальний рівень систематичних занять є недостатнім.

Крім того Л. Єраковою, А. Мацак, М. Пальніковою [52] було встановлено, що більшість жінок зрілого віку мають недостатній рівень рухової активності, проте мають змогу займатися оздоровчим фітнесом 3-4 рази на тиждень, тривалістю 60-120 хв. Значна кількість жінок мають нервові зриви та порушують режим харчування. 64% жінок скаржаться на задишку, швидку втомлюваність та напружений психоемоційний стан.

Причини, за якими українці ігнорують заняття руховою активністю, за даними опитувань – це відсутність часу – 37%, відсутність потреби в цьому – 28%, скарги на погане здоров'я – 23%, 22% опитаних зізналися, що їм не вистачає сили волі [126]. Також серед потенційних перешкод за суб'єктивними відчуттями самих респондентів зазначено:

- брак грошей – 11%;
- погано розвинена спортивно-рекреаційна інфраструктура в їх населеному пункті – 4%;

– відсутність можливості займатися з тренером – 3%.

Відносно розвитку спортивно-рекреаційної інфраструктури цікавим є дослідження Є. Імаса, Д. Ратнікова, О. Андрєєвої [67]. Так науковці з'ясували, що спортивна інфраструктура територіальних громад є пріоритетною для розвитку фізичної культури та спорту. Її вдосконалення та збереження є одним із пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Проведений науковцями аналіз статистичних даних станом на 2019 р. показав, що в Україні не сформовано необхідну сучасну спортивну інфраструктуру, що впливає на рівень та якість здоров'я та лімітує залученість населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

У той же час, дослідження проведені В. Алексійчуком, В. Пономарьовим, М. Корчагіним [2] довели, що 40% опитаних віком до 45 років вказують, що вони не займаються наразі спортом та спеціально організованою руховою активністю через брак часу, який можна виділити на виконання фізичних вправ. Це пов'язано з щільним робочим графіком та не бажанням чи не вмінням організувати успішний тайм-менеджмент для всіх сферах життя.

Таким чином, з аналізу літературних джерел з'ясовано, що заняття руховою активністю осіб зрілого віку насамперед залежать від мотиву, а точніше від рівня усвідомлення людиною значення діяльності, якою вона буде займатися [98].

Як відмічає І.М. Ляхова [97] наявність мотиву надає діяльності більш активніший характер. Мотиви до оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядають як мотиви специфічної діяльності людини: мотиви, які ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя та мотиви, які ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я.

Відносно наукових досліджень мотиваційних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку слід зауважити, що у даній царині наразі спостерігається значне поживлення як у вітчизняній [205, 207, 211, 212], так і у зарубіжній літературі [194, 205, 192].

Так, Є.В. Імас, О.В. Андрєєва зі співавторами [66, 68], досліджували соціальні передумови рекреаційної діяльності зарубіжних та вітчизняних оздоровчо-рекреаційних заходів.

Дослідницями Г. Безверхньою, В. Цибульською проведено діагностику рівня сформованості мотиваційно-цільового компоненту готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки [18] та до професійно-прикладного самовдосконалення [19].

Фактори, які впливають на ставлення жінок першого періоду зрілого віку до систематичних занять танцювальною аеробікою вивчали Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов зі співавторами [77]. Було встановлено, що у вільний час 40% опитуваних займаються спортом або танцями, 25% жінок дивляться телевізор, 25% обирають зустріч із друзями, 10% – читають книжки. Науковцями було теоретично обґрунтовано та розроблено комплекс заходів, спрямований на підвищення рівня мотивації жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень.

Дослідженнями І. Латвинської, Г. Артем'євої [95] з'ясовано, що жінки починають займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою отримати бажаний результат. Проте, нажаль, сучасні фітнес-технології та різноманітні фітнес-програми [13, 192] не завжди враховують аспекти індивідуалізації процесу оздоровчого тренування.

Для порівняння вважаємо за доцільне навести результати досліджень вчених, якими встановлено, що у жінок перше місце у рейтингу найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності займає скандинавська ходьба (16-20%), заняття оздоровчим фітнесом, туризмом та плаванням – по 13,3-16,7%.

Чоловіки ж надають перевагу заняттям скандинавською ходьбою та спортивними іграми (13,30-20%), плаванням (16,7-23,3%) та оздоровчим туризмом (16,7%) [155]. Слід зауважити, що респондентами у даних дослідженнях виступали особи похилого віку, тож можна припустити, що наведені пріоритети також спостерігались у них і у зрілому віці.

Досліджуючи мотиваційну складову до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку доцільно також вказати, що чільне місце у цьому займає самооцінка людиною свого стану здоров'я, фізичного стану або доцільність профілактики ризику виникнення певних захворювань. Цим аспектам також було присвячено певну кількість наукових досліджень сучасних науковців. Так, самооцінку рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку досліджували М.О. Дєдх, О.Б. Іванік, В.В. Єфанова [47].

Проблеми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку розглядали О. Благій, К. Левінська [23] та інші.

Слід також зауважити, що місце та роль фізичного виховання в загальній системі визначають загальнолюдські цінності. Так, питання ціннісних та мотиваційних пріоритетів до занять різними видами рухової активності та ведення здорового способу життя за гендерними ознаками також були предметом дослідження значної кількості науковців [24, 52]. Проте переходячи до аналізу даної проблеми необхідно зауважити, що мотивація – це спонукання, яке обумовлює причини і механізми поведінки людини, її внутрішній стан, який визначає її активність і спрямованість діяльності, пов'язаної із задоволенням різних потреб [115].

Категорія цінностей у психології розглядається у зв'язку з діяльністю, її цілями та способами їх досягнення, переконаннями, поведінкою, інтересами, потребами, мотивами тощо. Зауважимо, що цінності можуть поряд із потребами виступати джерелом та/або спонукальною силою для реалізації всього мотиваційного процесу. Саме вони є основою, на якій формуються мотиви [8].

Відносно наукових досліджень, які торкалися мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності нами виявлено наступні напрацювання. Так, мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності осіб другого зрілого віку за гендерними ознаками досліджувала О.Б. Іванік [63].

Гендерні особливості вживання особами зрілого віку наркотиків, алкоголю та тютюну вивчав Н. Бобро [24].

Л. Єраковою, А. Мацак, М. Пальніковою [52] було встановлено, що шкідливі звички у вигляді тютюнопаління має 8% жінок.

Питання рухової активності у профілактиці травм та захворювань осіб другого зрілого віку піднімалось у роботі О. Довгалюк, О. Шинкарюк, В. Дадзіс [50]. Дослідниками підкреслено, що заняття різними видами рухової активності для осіб другого зрілого віку повинні організовуватись з урахуванням їх функціонального стану, визначення толерантності до фізичних навантажень та дотриманням основних методичних принципів фізичної культури.

Питанням мотивації як фактору ефективності фізкультурно-оздоровчих занять з жінками зрілого віку присвятили свої наукові дослідження О. Бондар, Є. Джевага, І. Денисенко [28], Н.В. Ковальова, Р. Дмитрів, К.А. Коваленко, В. Ковальов [80], І.В. Залойло зі співавторами [56].

Так Н.В. Ковальова зі співавторами [80] довели, що:

- на першому місці мотиваційних установок внутрішньо переміщених жінок зрілого віку на заняттях спеціально-організованою руховою діяльністю є підтримка та підвищення фізичної підготовленості;
- на другому – відволікання від проблем та негараздів;
- на третьому – пошуку нових знайомств.

І.В. Залойло зі співавторами [56] встановили, що основною мотивацією для участі в них є підтримання оптимального стану здоров'я. Актуальність їх дослідження була зумовлена необхідністю встановлення балансу між якістю життя жінок зрілого віку в умовах воєнного часу та їх віковими особливостями.

На наш погляд, розглядаючи питань мотивації до підтримання власного здоров'я та належного рівня рухової активності занять осіб зрілого віку, доцільною буде згадка про найбільш популярні мобільні додатки для контролю за фізичною активністю. З цього приводу цікавим є дослідження О. Скалій, К. Мулик [154], якими виявлено найбільш популярні мобільні

додатки контролю за руховою активністю серед дорослого населення України та Польщі. Науковцями встановлено, що чоловіки зазвичай надають перевагу мобільним застосункам таким як Adidas Training, Nike Training Club, Sworkit, які орієнтовані на силові тренування та розвиток витривалості, що зосереджені на пауерліфтингу, бодібілдингу та функціональних тренуваннях.

Жінки ж частіше використовують застосунки для фітнесу, які пропонують комплексні тренування з акцентом на кардіо, контроль ваги або легкі вправи та орієнтовані на здоров'я й загальний тонус м'язів (Google Fit, Samsung Health або MyFitnessPal). Також жінки схильні обирати застосунки для підрахунку калорій (Fitatu).

Таким чином нами з'ясовано, що сучасні тенденції у стані здоров'я осіб зрілого віку вказують на відсутність чіткої мотивації та стимулу до активної рухової діяльності.

У той же час, із огляду на військово-політичну ситуацію в Україні та враховуючи згубні наслідки стресу та малорухливого способу життя в цілому на здоров'я населення України (у тому числі осіб зрілого віку), ми вважаємо важливим напрямом наукових розвідок дослідження, спрямовані на формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, що і зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

1.3. Психофізичний стан осіб зрілого віку під час воєнного стану та особливості їх адаптації до фізичних навантажень

Згідно з віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший вік та довгожителі.

Слід зауважити, що зрілий вік поділяють на 2 періоди: перший у чоловіків – 22-35 років, у жінок – 21-35 років; другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років [166]. Це пов'язано із певними віковими змінами в організмі людини.

У зрілому віці головними аспектами життя є професійна діяльність та сімейні стосунки. У цей період провідною соціальною ситуацією реалізації себе та повного розкриття свого потенціалу у професійній діяльності та сімейних стосунках [171, 150]. Тому надзвичайно важливим у зрілому віці є збереження емоційної стабільності у стресових ситуаціях та можливість зваженого осмислення змін, що відбуваються (психологічних, фізичних, фізіологічних) [171].

У наукових дослідженнях наразі достатньо широко висвітлено закономірності ергометричних характеристик і метаболічних параметрів, а також вікового зниження морфо-функціональних показників, що визначають рівень фізичної працездатності та підготовленості осіб зрілого віку [57].

Науковцями встановлено, що чоловікам та жінкам першого періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності та найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища й найменші показники захворюваності. Однак починаючи з 30 років відбувається поступове зниження ряду показників фізичної працездатності, які у 30-39 років складають 85-90%; у 40-49 років – 75-80%; у 50-59 років – 65-70%; у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29 літніх [166, 170].

Таким чином особи зрілого віку – це основний контингент населення країни. Враховуючи те, що даний період життя людини є найбільш продуктивним як і репродуктивному плані, так і у зайнятості на виробництві, планування видів рухової активності осіб зрілого віку слід з урахуванням їх стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, гендерного підходу, а також характеру трудової діяльності [96, 103].

У той же час, відповідно опитування, яке було проведено Міністерством охорони здоров'я України у вересні 2022 році 71% респондентів відчували останнім часом стрес або сильну знервованість; 50% – тривожність і напруження. Причому найбільша частка тих, хто останнім протягом 2022 року відчував стрес або сильну знервованість – це особи віком 25-34 роки [140].

Таким чином, як зазначає Н. Бишевець [20] під впливом тривалої дії стресора – фактору, який впливає на психіку людини та на її організм, зокрема на об'єктивні події, що порушують його звичайний спосіб життя, виснажуються адаптаційні резерви організму людини, знижується його опірність, зростає ризик появи ознак емоційного неблагополуччя, виникнення або загострення захворювань шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету, серцево-судинних захворювань тощо.

Науковці [128, 147, 148, 152], які досліджували фізичний стан жінок зрілого віку під час воєнних конфліктів встановили, що він часто погіршується через недостатність медичних послуг, стрес та перевтому. Жінки зрілого віку, нажаль, вже мають певні проблеми зі здоров'ям або хронічні захворювання.

Проте, навіть незважаючи на складні умови воєнного стану слід також зауважити, що зниження фізичної працездатності у зрілому віці пов'язане з порушенням обміну речовин, функцій основних систем енергозабезпечення, уповільненням відновлювальних процесів, погіршенням економічності роботи та зменшенням витривалості. До 25-29 років стабілізуються показники витривалості. Проте вже у 30-50 років настає її поступове зниження, після 50 років – різкий спад.

Показники швидкості знижуються у період 22-50 років, прояв координаційних здібностей погіршуються у 30-50 років. Показники гнучкості знижуються вже після 20 років. Отже погіршення фізичного стану у віці 30-50 років має зворотній функціональний характер. Проте на думку науковців [166, 170] за допомогою занять різними видами рухової активності є можливість певного відновлення фізичної працездатності та підготовленості.

У діяльності серцево-судинної системи відмічається зниження еластичності кров'яних судин, послаблення скорочувальної функції міокарда, з'являються ознаки вікової гіпертензії. З віком функціональні можливості серця знижуються. Так, ударний об'єм серця у спокої у віці від 25 до 85 років зменшується на 30%, розвивається гіпертрофія міокарда. Хвилинний об'єм крові у спокої зменшується на 55-60%. З віком також підвищується загальний

периферичний судинний опір та знижується еластичність великих артерій. Ці зміни приводять до зниження рівня фізичної працездатності і витривалості, а також зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження. Швидкість вікового зниження показника максимального споживання кисню у чоловіків складає 0,5 мл/хв/кг, у жінок – 0,3 мл/хв/кг за рік. Максимальна аеробна продуктивність знижується майже у 2 рази – з 45 до 25 мл/кг (або на 10% за десятиріччя) [51].

У дихальній системі відбувається послаблення дихальних м'язів, погіршення еластичності легеневої тканини, зменшення легеневої вентиляції, обмеження рухливості грудної клітини [166, 170].

Дослідженнями К. Пірогової [133] з'ясовано, що у показниках резервних можливостей апарату 64,9% жінок першого періоду зрілого віку мають задовільний стан кардіореспіраторної системи. Обстежені жінки не мали достатніх функціональних можливостей системи зовнішнього дихання та стійкості організму до гіпоксії. Функціональний стан респіраторної системи жінок зумовлює метаболічні зрушення в органах та загалом в організмі.

У зв'язку з чим, для поліпшення тренуваності серцево-судинної системи та м'язів, а також здоров'я кісток і зниження ризику депресії, ВООЗ [200] особам віком від 18 до 64 років рекомендує щонайменше 150 хв. аеробної рухової активності помірної інтенсивності чи 75 хв. аеробної рухової активності високої інтенсивності протягом тижня, або ж еквівалентне поєднання рухової активності помірної і високої інтенсивності. У той же час аеробна активність повинна виконуватися у підходах тривалістю щонайменше 10 хв. Для додаткових переваг покращення здоров'я особи зрілого віку повинні або збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хв. на тиждень, або займатися аеробною руховою активністю високої інтенсивності 150 хв. на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання рухової активності помірної та високої інтенсивності. Кількість занять повинна складати 2 або більше разів на тиждень для зміцнення м'язового апарату.

В опорно-руховому апараті зв'язки і м'язи втрачають свою еластичність та міцність, що збільшує ризик отримання травм. У суглобах звужуються суглобові порожнини, руйнується кісткова тканина. Кістки стають крихкими, з'являється деформація хребта і кінцівок [166, 170].

У дослідженнях І.О. Асаулюк, С.О. Козловської [16] докладно розкрито вікові особливості фізичного розвитку жінок зрілого віку з різним станом опорно-рухового апарату. Вченими з'ясовано, що жінки 39–40 років, які мають круглу спину є значно вищими на зріст та мають більшу масу тіла ніж жінки 36–38 років. Жінки зі сколіотичною поставою 39–40 років відрізняються від молодших осіб значнішою масою тіла відносно свого зросту, ширшою талією та більшим обхватом стегна. Жінки 36–38 та 39–40 років з нормальною поставою або з плоскою спиною мають приблизно однаковий фізичний розвиток.

Крім того науковими дослідження О.А. Мартинюк зі співавторами [201] доведено, що у більшості чоловіків зрілого віку переважає низький та нижче середнього рівень рухової активності, а також низький інтерес до участі у рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. До того ж більшість досліджених мали виражену гіпокінезію не залежно від повсякденної рухової активності, якою вони займалися.

Слабшають секреторна та рухова функції кишечника, погіршується травлення. Знижуються опірність організму, збільшуються періоди втягування у роботу і відновлення працездатності. Це призводить до деградації фізичного стану. Так за даними Пирогова, Іваненко (1986), у 20-29 років – 20,9% людей мають високий рівень фізичного стану, то у 30-39 років -20,8 %, у 40-49 років – 10,8 %, а у 50-59 років – тільки 2,3 % [166, 170].

Нажаль, вимог ведення здорового способу життя дотримуються лише 26,7% чоловіків зрілого віку, отже значна кількість осіб репродуктивного віку веде неправильний спосіб життя [178]. Звісно, що все це ускладняється ще й умовами запровадження воєнного стану у країні.

У зв'язку з вище вказаним актуальною цариною нині є дослідження питань психофізичного стану внутрішньо переміщених осіб (зокрема жінок зрілого віку). Цим аспектам присвятили свої праці О.В. Андреева зі співавторами [4, 6], А. Гакман, В. Волосюк [36], Л.А. Єракова зі співавторами [52, 53, 54] та В.О. Кашуба зі співавторами [201]. Науковцями доведена наявність високої поширеності депресивних симптомів серед цієї групи жінок, а їх рухова активність є переважно базового та сидячого рівнів.

Окреслене вище актуалізую проблему залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою поліпшення стану їх здоров'я, у тому числі психічного, а також надання психологічної підтримки й доступу до психосоціальної допомоги для поліпшення якості життя [192].

Однак питанням покращення фізичного стану осіб зрілого віку шляхом підвищення їх вмотивованості до ведення здорового способу життя та регулярній руховій активності, на нашу думку, приділено не достатню увагу з боку науковців.

Таким чином нами встановлено, що зрілий вік характеризується зниженням професійної активності, посиленням інтимності у подружніх стосунках, втратою відчуття молодості, усвідомленням незворотності фізіологічних змін і пристосуванням до них. Таким чином питання залучення осіб зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять набувають певної актуальності. Проведення таких занять з обраним контингентом повинно відбуватись із врахуванням адаптаційних особливостей обраного контингенту.

1.4. Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку

Досліджуючи особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку, фахівці акцентують увагу на тому, що першочерговими заходами в цій площині є заходи, спрямовані на мотивування осіб до фізкультурно-оздоровчих занять, моніторинг фізичного стану та диференційований підхід у процесі занять [5, 55, 134, 172].

Питання особливостей оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку, на наш погляд, доцільно розглядати з декількох аспектів. Так першим аспектом є гендерний підхід, а другий – особливості вікових змін у першому та другому періодах зрілого віку. Так, аналіз наукової літератури у площині гендерних особливостей процесу фізичного виховання засвідчив, що за останнім часом значно посилюється інтерес науковців до проблеми гендерної соціалізації засобами фізичного виховання. О.Ю. Марченко, Л.П. Цукало зауважують, що розглядаючи проблеми фізичного виховання крізь призму гендеру, вчені наголошують на взаємозв'язку гендерного та особистісно-орієнтованого підходів як основи гуманізації освітньо-виховного процесу [102].

У той же час, науковцями доведено, що на даний час одними з найбільш емоційних та доступних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку є заняття на свіжому повітрі та /або у водному середовищі.

Так, науковці Л. Єракова., В. Примасюк, К. Левінська [53] зауважують, що акумулюючи сучасні теорії залучення осіб зрілого віку до рухової активності на основі вивчення мотиваційних та організаційних умов, а також узагальнення передового світового досвіду інших країн, вдосконалення організаційно-методичних засад активного дозвілля осіб зрілого віку в місцях масового відпочинку є актуальним. Фахівці наголошують на необхідності використання засобів Outdoor Activity, обґрунтовуючи це позитивним впливом поєднання фізичних вправ та оздоровчих сил природи. Узагальнюючи отримані дослідниками результати варто відзначити, що впровадження засобів Outdoor Activity під час організації оздоровчо-рекреаційних занять з особами зрілого віку вимагає урахування індивідуальних соціально-психологічних та медико-біологічних особливостей контингенту даного віку.

У цьому їх підтримують і О.С. Кожанова зі співавторами [85]. Вони зазначають, що доцільною сукупністю потреб осіб зрілого віку (особливо другого періоду зрілого віку) є: потреба у спілкуванні, в рухах і фізичних

навантаженнях, контактах та проведенні вільного часу у колі друзів, відпочинку, в іграх, розвагах, емоційному розрядженні, естетичній насолоді тощо.

Тож у площині наукових досліджень, які торкаються особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять з особами зрілого віку наразі відмічається певне поживлення. Так, у дисертаційній роботі В.О. Нагорної обґрунтовано зміст рекреаційних занять з пул-більярду з особами зрілого віку, що включає техніко-тактичні стандартні та ігрові вправи, з врахуванням мотивації осіб даного віку [118].

Дослідженнями Л. Єракової, В. Примасюк [54] доведено, що уподобання у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності між жінками і чоловіками суттєво різняться. Це слід враховувати під час організації оздоровчих занять з даним контингентом для підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами на спортивних спорудах міських парків.

Науковцями М. Акімовою, О. Андрєєвою, Ю. Мічудою [1] обґрунтовано та розроблено модель удосконалення організаційно управлінських умов розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності на підставі використання засобів оздоровчих видів гімнастики для підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до рухової активності та покращення їх фізичного стану.

Проте слід зауважити, що здебільшого увага науковці торкалась особливостей проведення фізкультурно оздоровчих програм із жіночим населенням країни. Так у дослідженнях О.В. Хмельницької зі співавторами [181] розглянуті питання систематичних занять оздоровчим фітнесом, які сприяють покращенню стану серцево-судинної системи та підвищенню рівня м'язової тренуваності жінок. Експериментальними дослідженнями вчених доведено, що оптимальна тривалість аеробних тренувань має становити 30-45 хв.

Вплив занять ментальним фітнесом на фізичний стан жінок зрілого віку розкрито у дослідженнях І. Матвієнко, В. Юхимук, І. Соверди [104].

S. Drozdovska зі співавторам [195] власними науковими дослідженнями довели, що для ефективного оздоровчого фітнес тренування жінок зрілого віку доцільним є врахування їх генетичних факторів, а саме алельних варіантів генів ACE, eNOS і PPARG.

Крім того наразі спостерігається значна зацікавленість науковців питанням проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками зрілого віку у водному середовищі, тобто із застосуванням засобів аквафітнесу. Так групою науковців [35, 197, 207] доведено, що заняття аквафітнесом мають великий оздоровчий вплив на організм, сприяють розвантаженню опорно-рухового апарату, супроводжуються високою енергетичною вартістю роботи та стійким ефектом загартування. Також виявлено певну багатоаспектність досліджень у площині покращення стану здоров'я засобами аквафітнесу.

Зокрема, Н.О. Гоглюватою [39] запропоновано програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку.

Б.М. Фурман, С.В. Сальникова [177] присвятили власні наукові дослідження питанням удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37–49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання.

О.М. Шишкіною [187] розроблено програму занять оздоровчим фітнесом із жінками 21-25 років з урахуванням оваріально-менструального циклу, а також разом зі співавторами [215] визначено суб'єктивне психофізіологічне задоволення жінок від занять фітнесом за індивідуальною програмою

К.І. Піроговою [134] запропоновано диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови.

Також нині відмічається певна поживленість наукових досліджень, які торкаються питань особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять із чоловіками зрілого віку. Так, С. Футорний зі співавторами [178] розробили програму занять оздоровчою ходьбою та визначили її вплив на показники фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку.

О. Благій, О. Андрєєвою [22] на основі урахування мотиваційних пріоритетів, показників психоемоційного та фізичного стану чоловіків розроблено комплексну фітнес-програму, завданнями якої було підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних пріоритетів на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю. Науковцями доведено, що засобів скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX в режим дня чоловіків, які займаються напруженою розумовою працею, що значно покращує їх обсяг рухової активності.

Також особливо увагу заслуговують праці К.Г. Айрапетової, які торкались питань корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Д.Н. Карповим та О.Л. Благій запропоновано сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку у процесі кондиційного тренування з використанням засобів оздоровчого фітнесу. Новітні підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу розроблено Е. Н. Чернишовою [21, 165].

Окремої уваги заслуговує дослідження В. Сущик [165], яке торкалось рухової активності чоловіків другого періоду зрілого віку та їх мотиваційної спрямованості до занять оздоровчим плаванням.

Крім того закордонними науковцями доведено позитивний вплив використання у США та Канаді програми Cardio Plein Air на відкритому повітрі. У дослідженні [198] визначено фактори, які стимулюють людей до занять Cardio Plein Air та визначено переваги таких занять для людей зрілого віку.

Науковим здобутком досліджень вчених О. Андрієвої, Д. Мальцева, В. Кашуби, І. Григуса, Е. Захаріної, А. Віндик, Д. Скальського та С. Гутсманом [192] доведена наявність зв'язку між рівнем оздоровчо-рекреаційної рухової

активності та показниками задоволеності, сімейного благополуччя та якості життя.

Підсумовуючи вище вказано слід зауважити, що проблема залученості осіб зрілого віку до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності наразі набуває значної актуальності. Нині спостерігається певне поживлення наукового наробку у даній царині. Проте осторонь уваги науковців все ще залишаються питання формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану з врахуванням гендерних особливостей.

З огляду на виявлені протиріччя та потреби в їх розв'язанні, актуалізується проблема наукового обґрунтування організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що стан здоров'я осіб зрілого віку є найвищою цінністю держави, тому його підтримка є пріоритетним напрямом діяльності сфери фізичної культури та спорту. У той же час, науковці звертають увагу на певні фактори зниження резервів здоров'я осіб зрілого віку, серед яких не тільки соціальні та економічні чинники, а й недостатня рухова активність.

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури довів, що зміст і педагогічні умови реалізації фізичного виховання з особами зрілого віку в умовах воєнного стану є не достатньо вивченою проблемою, тому не забезпечують досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я осіб зрілого віку.

Прогалиною у наукових дослідженнях є з'ясування мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до вибору середовища для комфортних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Це

обумовлює необхідність пошуку нових підходів та інноваційних форм організації процесу занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які сприятимуть підвищенню рівня вмотивованості осіб зрілого віку до ведення здорового способу життя.

Нові реалії сьогодення потребують визначення актуальних гендерних особливостей мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Знання цих особливостей та факторів, які впливають на формування мотивації у осіб даного віку дасть можливість у процесі наукового обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану враховувати специфіку їх життєвих інтересів та психологічних відмінностей чоловіків і жінок.

Результати даного розділу висвітлено у публікаціях здобувача [182, 185].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час проведення досліджень були застосовані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Метод порівняння та зіставлення.
4. Педагогічне спостереження.
5. Психодіагностичний метод.
6. Педагогічні експерименти.
7. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури надав можливість визначити проблематику дослідження, конкретизувати мету та завдання дослідження, об'єкт та предмет дослідження.

Аналіз літературних джерел проводився з питань визначення особливостей формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Нами аналізувалися наукові нароби вчених з даної тематики. Загалом було проаналізовано 215 літературних джерел.

Таким чином вивчення літературних джерел дозволило нам виявити основний напрямок дисертаційної роботи – вивчення особливостей формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку.

2.1.2. Анкетування. Даний метод був використаний нами з метою отримання інформації відносно ставлення осіб зрілого віку до проблем поліпшення і підтримки власного фізичного стану, навичок ведення здорового

способу життя, а також особистісного ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та, зокрема, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі.

До анкетування на етапі констатувального експерименту було залучено 98 осіб зрілого віку, які займалися різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, серед них 43 чоловіки та 55 жінок.

Анкета налічувала 32 запитання, які були поділені на 4 блоки. Анкета представлена у додатку В.

До анкетування на етапі формувального експерименту було залучено 52 осіб зрілого віку, серед них 19 чоловіків та 33 жінки. Анкета налічувала 18 запитань, поєднаних у 1 блок. Анкета представлена у додатку Г.

Побудова запитань у запропонованих нами анкетах 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 з двох варіантів відповідей, типу «так» або «ні»;
- на деякі запитання анкети респонденти мали можливість обрати декілька відповідей.

Анкетування проводилось заочно. Анкети поширювали за допомогою програмного забезпечення для адміністрування опитування Google Forms.

2.1.3. Метод порівняння та зіставлення. Даний метод застосовувався з метою виявлення спільних рис та відмінностей між мотиваційно-ціннісними пріоритетами осіб зрілого віку під час воєнного стану до оздоровчо-рекреаційної рухової активності до та після впровадження розробленої нами інноваційної технології.

У межах вивчення мотивації чоловіків і жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі

застосування даного методу забезпечило можливість проаналізувати їх гендерно-вікову специфіку мотивації.

Вважалось, що завдяки єдиній віковій категорії учасників дослідження (зрілий вік) і спільній формі оздоровчо-рекреаційної рухової активності порівняння отриманих результатів не будуть випадковими чи суб'єктивними, а будуть спиратись на чіткі емпіричні показники, отримані під час анкетування.

У контексті рухової активності застосування даного методу дало можливість науково обґрунтувати інноваційну технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

2.1.4. Педагогічне спостереження проводилось з метою отримання інформації щодо особливостей організації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку під час воєнного стану.

Основна увага була зосереджена на організаційній роботі інструктора, який проводить заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з даним контингентом, засобах та методах, що застосовувались з метою формування мотивації до систематичних занять різними видами рухової активності.

Вважалось, що педагогічне спостереження є повноцінним тільки у випадку, коли розкриваються усі позитивні та негативні риси занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку.

2.1.5. Психодіагностичний метод. Для оперативної оцінки психоемоційного стану осіб зрілого віку на момент обстеження застосовували опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої [122].

Типова карта методики САН представлено у таблиці 2.1.

Тих, хто брав участь у дослідженнях було запропоновано карту (таблицю), яка містить 30 пар протилежних характеристик, що відбивають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої). Кожен

стан представлено 10 парами слів. На бланку обстеження між полярними характеристиками розташовували рейтингову шкалу.

Таблиця 2.1

Типова карта методики САН

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Роботоздатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Неквапливий	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Збайдужілий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Запальний	3 2 1 0 1 2 3	Смутний
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Тужливий
19. Відпочилий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидко втомлюваний
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В`ялий
27. Розуміти важко	3 2 1 0 1 2 3	Розуміти легко
28. Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

Особам зрілого віку було запропоновано співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі. При обробці результатів обстеження оцінки перераховуються в бали від 1 до 7. Кількісний результат являв собою суму первинних балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне).

Обробка і інтерпретація результатів. При підрахунку балів крайня ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінювалась в один бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари в сім балів. При цьому враховували, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групували у відповідності з ключем в три категорії і підраховували кількість балів по кожній з них:

Самопочуття – сума балів за шкалами №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активність – сума балів за шкалами №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

Настрій – сума балів за шкалами №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Зразок перекодування наведений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Зразок перекодування

Перекодування	Повний	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Тест САН	надій	3	2	1	0	1	2	3	

2.1.6. Педагогічні експерименти проводились у вигляді констатувального та формувального експериментів.

Метою **констатувального експерименту** був аналіз профілю осіб зрілого віку, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, діагностика рівня їх самооцінки, з'ясування ціннісних компонентів їх структури мотивації та встановлення мотиваційних пріоритетів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, а також сформованість навичок ведення здорового способу життя.

Задля цього було проведення анкетування 98 осіб зрілого віку, які мешкають у м. Дніпро та залучені до занять різними видами оздоровчо-

рекреаційної рухової активності. Гендерний розподіл респондентів виглядав наступним чином: чоловіків – 43 особи (середній вік – 37,11 років $\pm 4,16$), жінок – 55 осіб (середній вік – 36,67 років $\pm 12,96$).

Вважалось, що отримані нами вибірки були репрезентативними, оскільки вони мали змогу відтворювати основні характеристики генеральної сукупності (осіб зрілого віку). Таким чином ми мали змогу узагальнити результати опитувань не тільки на учасників нашого дослідження, а й на багатьох інших мешканців Дніпропетровщини.

Тривалість констатувального експерименту складала п'ять місяців: лютий – червень 2024 року.

Формувальний експеримент проводився для визначення ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

У формувальному педагогічному експерименту брали участь 52 особи зрілого віку, які мешкають у м. Дніпро та були залучені до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

Гендерний розподіл осіб, залучених до формувального експерименту виглядав наступним чином: чоловіків – 19 осіб (середній вік – 36,03 років $\pm 3,58$), жінок – 33 особи (середній вік – 36,67 років $\pm 4,58$). Отримані вибірки мали здатність відтворювати основні характеристики генеральної сукупності, отже вважались репрезентативними. У той же час нами враховувалось, що отримана вибірка не може абсолютно точно відтворювати генеральну сукупність, тому вона матиме певні відхилення від неї.

Тривалість формувального експерименту – 9 місяців (вересень 2024 – червень 2025 років).

Дослідження були проведені з повним дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

2.1.7. Методи математичної статистики. Результати, отримані у ході педагогічного експерименту було опрацьовано за допомогою використання методів математичної статистики.

Статистичний аналіз застосовували для оброблення результатів анкетування осіб першого періоду зрілого віку. З метою визначення середнього арифметичного значення відповідей респондентів розраховували метод визначення показників відносної частки.

Даний метод передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення відсоткового співвідношення між частинами і цілим за наступною формулою:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1)$$

де, $P_{\%}$ – показник відносної частки;

m – число респондентів, які вибрали той чи інший варіант відповіді;

n – чисельність вибірки.

Для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів від середньостатистичного показника було застосовано розрахунок χ^2 . За його 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 Пірсона χ^2 (одна вибірка) та частотного Пірсона χ^2 (дві незалежні вибірки). Враховувалися ступені вільності df – добуток числа градацій в таблиці спряженості, зменшених на одиницю. За рівень статистичної значущості було прийнято величину альфа, рівну 0,05 ($p < 0,05$).

Внутрішню узгодженість розробленої нами анкети оцінювали за допомогою підрахунку коефіцієнта альфа Кронбаха (Cronbach's alpha). За для об'єктивізації внутрішньої узгодженості анкети питання були умовно

розподілені на певні блоки, для кожного з яких розраховувався коефіцієнт альфа Кронбаха.

Інтерпретація значень альфа Кронбаха відбувалась у відповідності до таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Інтерпретація значень альфа Кронбаха

Альфа Кронбаха	Внутрішня узгодженість
$0,9 \leq \alpha$	Дуже добра
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Добра
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Достатня
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Сумнівна
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Погана
$\alpha < 0,5$	Недостатня

Статистичні розрахунки проводились із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились у 4 послідовні етапи протягом 2023 – 2026 років.

Перший етап (жовтень 2023 – січень 2024 рр.) було присвячено вивченню та аналізу наукової літератури, узагальненню вітчизняного та закордонного досвіду з питань формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

На даному етапі було проведено розробку програми досліджень та анкету з метою з метою вивчення мотивів, інтересів та ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та сформованості навичок ведення здорового способу життя.

Другий етап (лютий – серпень 2024 рр.) – констатувальний експеримент: безпосереднє проведення анкетування та дослідження особливостей самооцінки осіб зрілого віку.

На даному етапі також здійснено наукове обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей.

Третій етап (вересень 2024 – серпень 2025 років) – передбачав проведення формувального експерименту з метою визначення ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Проведено повторне анкетування осіб зрілого віку з метою з'ясування змін у стані їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

Четвертий етапи (вересень 2025 – січень 2026 р.) – передбачав математико-статистичну обробку отриманих результатів, аналіз та узагальнення результатів дослідження, підведення підсумків, написання висновків, оформлення дисертаційної роботи та підготовка до попереднього захисту.

РОЗДІЛ 3

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Результати анкетування осіб зрілого віку щодо їх ставлення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та навичок ведення здорового способу життя під час воєнного стану

Першим етапом нашого дослідження було проведення анкетування осіб зрілого віку, які мешкають у м. Дніпро та залучені до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Анкетування проводилось за допомогою програмного забезпечення для адміністрування опитування Google Forms.

Анкетування було спрямоване на визначення впливу воєнного стану на повсякденне життя осіб зрілого віку, а також їх мотивів та інтересів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

У дослідженнях брали участь 98 осіб, серед них 43 чоловіки (середній вік – 37,11 років $\pm 4,16$) та 55 жінок (середній вік – 36,67 років $\pm 12,96$).

Аналіз профілю осіб, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану дозволив з'ясувати, серед осіб першого зрілого віку: чоловіків – 46,51%, жінок – 50,91%; другого зрілого віку: чоловіків – 53,49%, жінок – 49,09%.

Таким чином нами з'ясовано, що з 98 осіб зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану серед жінок переважають особи першого періоду зрілого віку, а серед чоловіків – другого.

Детальний аналіз віку респондентів довів, що вік чоловіків зрілого віку статистично значуще впливає на їх залученість до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю ($\chi^2=14,395$; $df=3$; $p<0,05$).

Вибірка чоловіків виглядала наступним чином: 30-35 років – 20 осіб, 36-40 років – 12, 41-44 роки – 8 та 45-50 років – 3 особи.

Подальший статистичний аналіз вибірки дозволив нам виявити ще більш узагальнені вікові групи чоловіків, які дозволяють значно якісніше проаналізувати їх залученість до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Це вікові групи 30-40 років – 32 особи та 41 рік та старше – 11 осіб ($\chi^2=10,26$; $df=1$; $p<0,05$).

Щодо залученості жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, то у ході частотного аналізу було прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей щодо їх залученості до занять руховою активністю залежно від віку ($\chi^2=7,00$; $df=4$; $p<0,05$).

Аналіз вікових категорій жінок виглядав наступним чином: 25-29 років – 12 осіб, 30-35 років – 18 осіб, 36-40 років – 9 осіб, 41 та старше – 10 осіб та 46-50 років – 6 осіб.

Більш детальний статистичний аналіз дозволив нам також ще дещо узагальнити вікові градації жінок. Тому для подальшого аналізу мотиваційно-ціннісних пріоритетів жінок зрілого віку нами застосовувались наступні вікові діапазони: до 35 років ($n=30$), 36-40 років ($n=9$) та 41-50 років ($n=16$), ($\chi^2=12,47$; $df=2$; $p<0,05$).

Аналіз профілю осіб чоловічої статі, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану дозволив встановити, що серед чоловіків це здебільшого працівники (фізичні особи, які працюють на підставі трудового договору на підприємствах, в установах та організаціях) 44,19% та підприємці (фізичні особи, які організують власну справу, керують нею та здійснюють комерційну діяльність з метою отримання прибутку для розширення власного бізнесу) – 37,21%.

Серед жінок, які займались оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 63,64% – це були працівники.

За даним параметром вибірка була статистично достовірною як серед чоловіків ($\chi^2=17,56$; $df=3$; $p<0,05$), так і серед жінок ($\chi^2=67,45$; $df=4$; $p<0,05$).

На рис. 3.1 представлено детальний аналіз профілю осіб, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

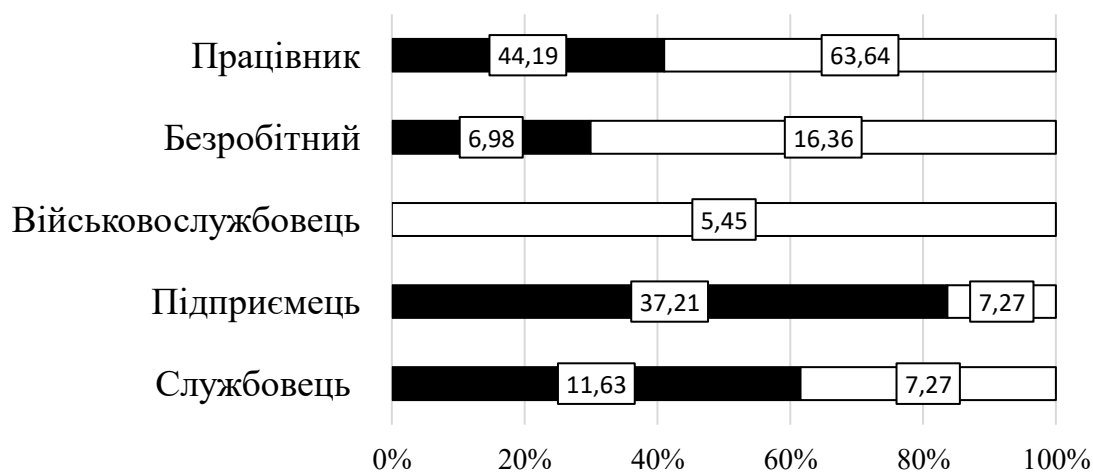


Рис. 3.1. Аналіз профілю осіб, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню у чоловіків ($\alpha = 0,873$) та дуже доброму у жінок ($\alpha = 0,958$).

Відсоток одружених чоловіків склав 67,44%, заміжніх жінок – 52,73% (внутрішня узгодженість відповідала дуже доброму рівню ($\alpha = 0,970$)).

Також з'ясовано, що об'єктивні протипоказання до занять спортом та/або оздоровчо-рекреаційною руховою активністю були відсутні у 86,05% чоловіків та 83,64% жінок ($\alpha = 0,957$).

Наступний блок анкети включав ситуативну інформацію, яку було присвячено з'ясуванню питання щодо ставлення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

На запитання як саме респонденти оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя 86,05% чоловіків та 81,82% жінок зазначили, що негативно. Слід зауважити, що у ході частотного аналізу було відхилено нульову гіпотезу про відсутність відмінностей щодо відношення осіб зрілого віку до рухової активності під час воєнного стану, оскільки відповіді як чоловіків ($\chi^2=53,91$;

df=2; p<0,05), так і жінок ($\chi^2=58,29$; df=2; p<0,05) мали статистично достовірну відмінність. Труднощі із відповіддю на дане запитання анкети мали чоловіки вікової категорії 30-35 років та жінки у віці 25-29 років. Детальний аналіз відповідей респондентів щодо впливу воєнного стану на їх повсякденне життя представлено на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Як Ви оцінюєте вплив воєнного стану на Ваше повсякденне життя» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки.

На важливість занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану вказало 83,72% чоловіків та 80% жінок (рис. 3.3).

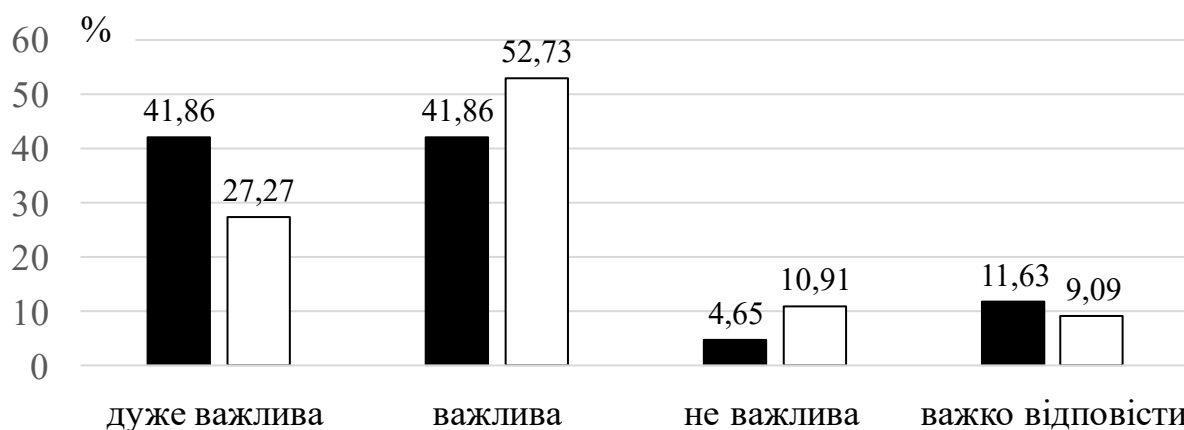


Рис. 3.3. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Оцініть важливість занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки.

Труднощі із відповіддю на дане запитання анкети мали чоловіки вікової категорії до 35 років та жінки до 30 років. Внутрішня узгодженість відповідей на дане запитання анкети не мала гендерних відмінностей та відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,870$).

Виявлено, що 13,96% чоловіків та 27,27% жінок зрілого віку наразі займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю за бажанням та за наявності вільного часу. Проте переважна більшість чоловіків (58,14%), не зважаючи на реалії воєнного стану, намагаються займатися 3-4 рази на тиждень.

Серед жінок виявлена майже пропорційна тенденція, де 23,64% займаються кожного дня, 23,64% – 1-2 рази на тиждень та 25,45% – 3-4 рази на тиждень (рис. 3.4).

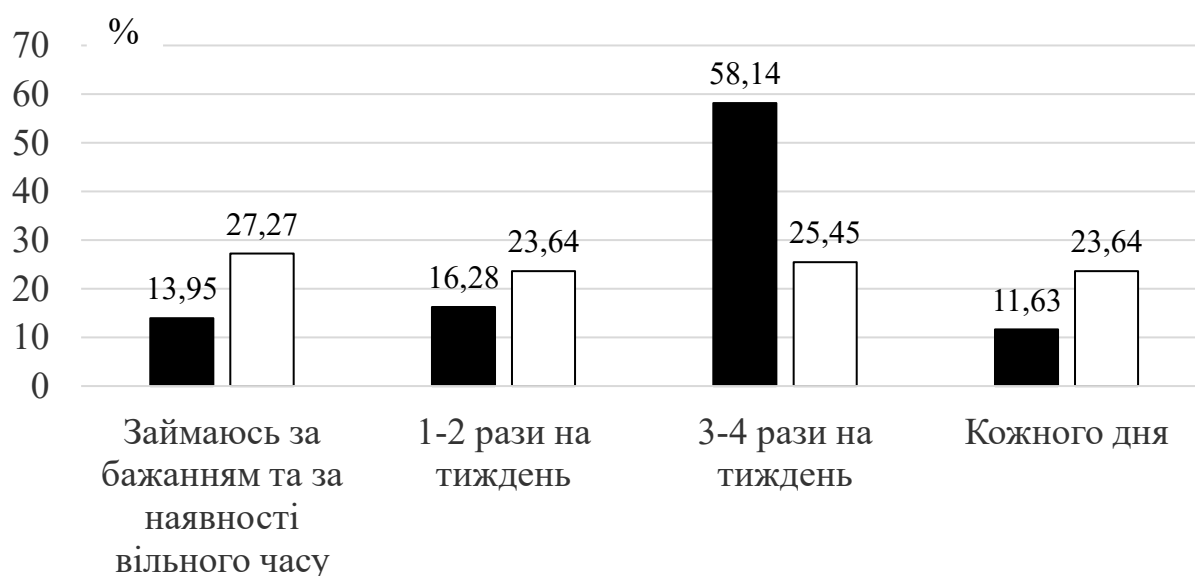


Рис. 3.4. Регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю серед осіб зрілого віку під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки.

У процесі частотного аналізу відхилено нульову гіпотезу про відсутність відмінностей ($\chi^2=13,20$; $df=1$; $p=0,004$) у чоловіків, але прийнято її щодо регулярності занять у жінок ($\chi^2=0,20$; $df=3$; $p>0,5$).

Виявлено, що тривалість одного заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на думку 67,27% жінок та 53,49% чоловіків – це 60 хв ($\chi^2=35,49$; $df=2$; $p<0,05$ – у жінок, $\chi^2=22,77$; $df=3$; $p<0,05$ – у чоловіків).

Детальний аналіз відповідей респондентів на дане запитання анкети наведено на рис. 3.5.

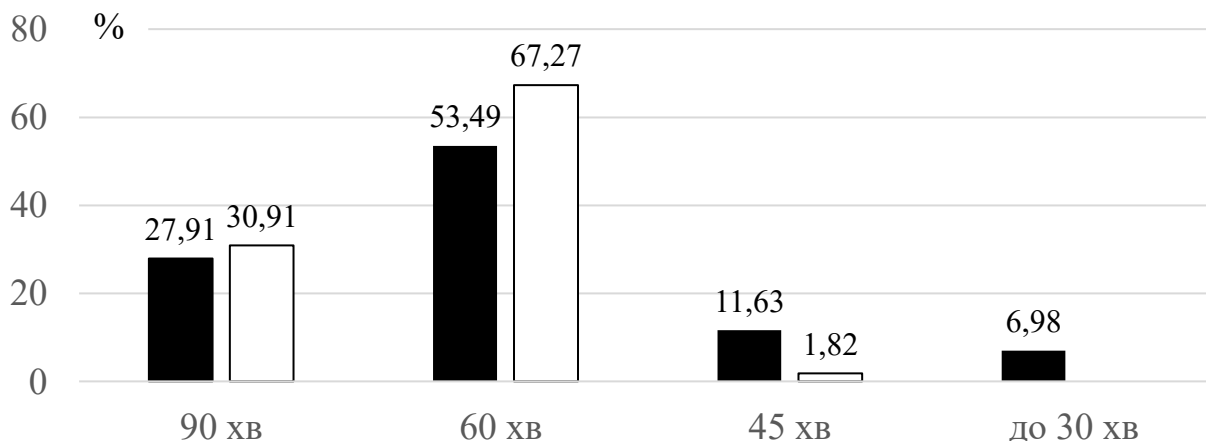


Рис. 3.5. Найбільш сприйнята тривалість одного заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для осіб зрілого віку під час воєнного стану ($n=98$), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки.

Встановлена відсутність статистично достовірних відмінностей у відповідях представників обох статей відносно тривалості одного заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану ($\chi^2=3,267$; $df=1$; $p>0,5$).

У ході частотного аналізу було прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей у часі доби для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану залежно від статі респондентів.

З'ясовано, що 65,12% чоловіків та 54,55% жінок займаються увечері; 53,49% чоловіків ($\chi^2=17,49$; $df=2$; $p<0,05$) та 52,73% жінок ($\chi^2=33,96$; $df=3$; $p<0,05$) – вранці.

На дане запитання анкети респонденти мали змогу надати декілька варіантів відповідей (рис. 3.6).

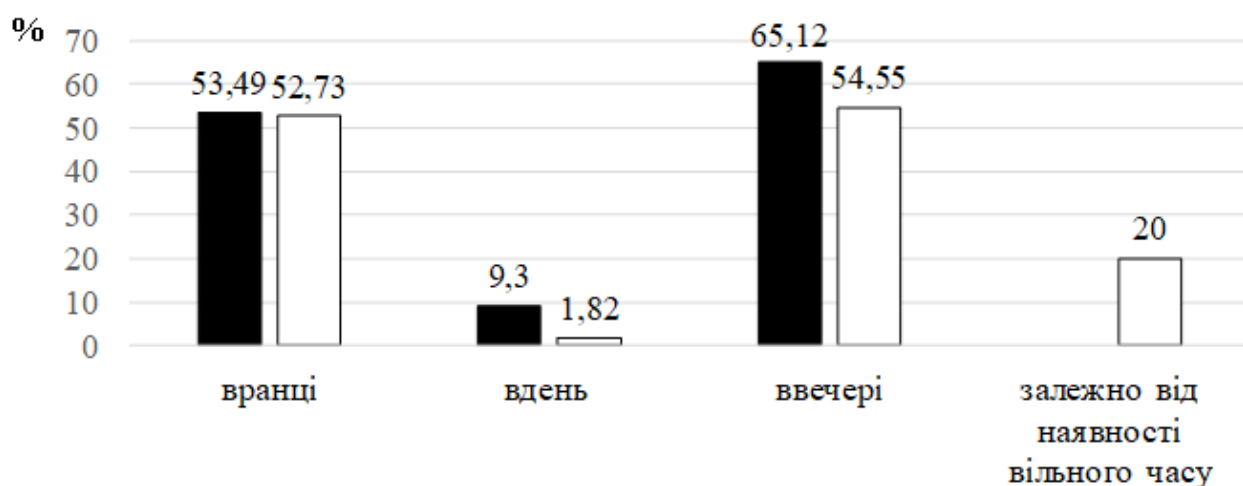


Рис. 3.6. Час доби, який є найбільш прийнятним для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для осіб зрілого віку під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:
 ■ – чоловіки, □ – жінки.

Встановлено, що 20,93% чоловіків та 16,36% жінок під час воєнного стану дійсно прикладають зусилля аби змусити себе займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю; 48,84% чоловіків та 41,82% жінок роблять це інколи ($\chi^2=5,21$; $df=2$; $p>0,5$ – у чоловіків; $\chi^2=7,13$; $df=2$; $p=0,028$ – у жінок).

Аналіз відповідей респондентів на дане запитання у віковому аспекті довів, що завжди або інколи прикладають зусилля аби змусити себе займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю чоловіки у віці понад 40 років.

У жінок не прослідковується тенденція залежності від віку. Більш за все це залежить від сімейного статусу жінки ($\chi^2=13,20$; $df=1$; $p=0,006$).

З'ясовано, що стать осіб зрілого віку статистично значуще не впливає на систематичність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю ($\chi^2=1,43$; $df=1$; $p=0,232$). Проте 67,44% чоловіків ($\chi^2=27,53$; $df=2$; $p<0,05$) та 49,09% жінок ($\chi^2=0,02$; $df=1$; $p=0,892$) намагаються систематично займатись цілий рік.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,892$).

Наступний фрагмент анкети розкривав зацікавленість осіб зрілого віку різними видами рухової активності під час воєнного стану.

Виявилось, що 60,47% чоловіків ($\chi^2=17,07$; $df=2$; $p=0,007$) та 65,45% жінок ($\chi^2=26,22$; $df=2$; $p<0,05$) надають перевагу кондиційному тренуванню – тобто використанню спеціально організованих форм м'язової діяльності, з метою підвищення власного фізичного стану до належного високого рівня та/або до повної кондиції, або утримання фізичного стану на високому рівні.

Отже стать суттєво не впливає на пріоритетність видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на досягнення оздоровчого ефекту і фізичного вдосконалення осіб зрілого віку.

На рис. 3.7 наведено пріоритетні види рухової активності для осіб зрілого віку під час воєнного стану.

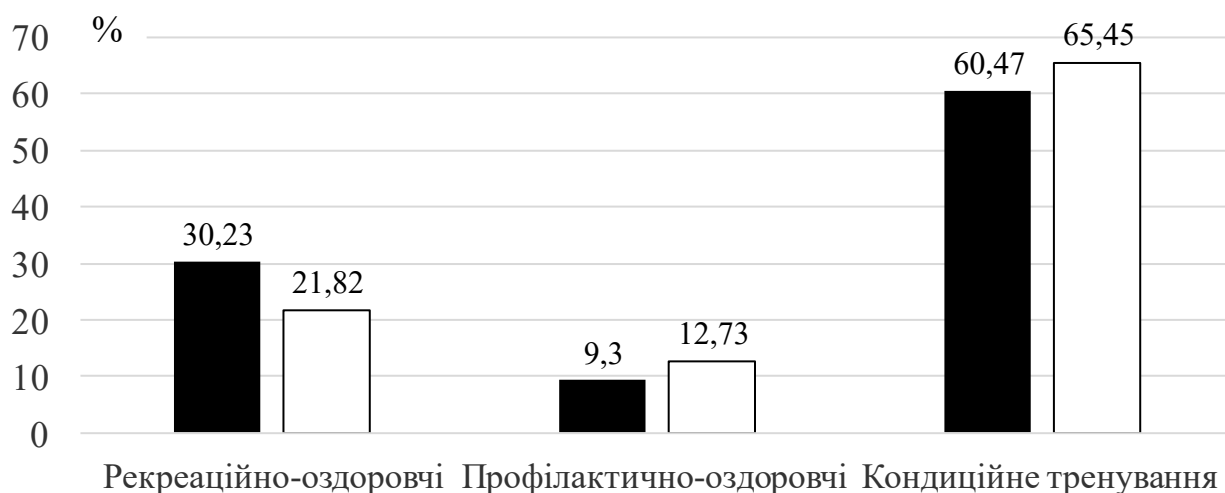


Рис. 3.7. Пріоритетні види рухової активності для осіб зрілого віку під час воєнного стану ($n=98$), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

У ході частотного аналізу нами було прийнято нульову гіпотезу про відсутність гендерних відмінностей у вподобанні форми активного відпочинку ($\chi^2=55,88$; $df=1$; $p<0,05$).

З'ясовано, що активну форму відпочинку із фізичною домінантою обирають 86,05% чоловіків ($\chi^2=22,35$; $df=1$; $p<0,05$) та 89,09% жінок ($\chi^2=33,62$; $df=1$; $p<0,05$).

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,823$).

З'ясовано, що тривалість безперервних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю статистично достовірно не залежить від статі респондентів. Так 72,09% опитаних чоловіків ($\chi^2=55,88$; $df=3$; $p<0,05$) та 58,18% жінок ($\chi^2=35,25$; $df=3$; $p<0,05$) мали досвід занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності понад 3 роки.

Детальний аналіз безперервної залученості осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю наведено на рис. 3.8.

Таким чином нами встановлено, що не зважаючи на воєнний стан у країні особи зрілого віку віддають перевагу спеціально-організованим руховій активності, оскільки починаючи з лютого 2022 року понад 25% чоловіків та 36% жінок розпочали регулярні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

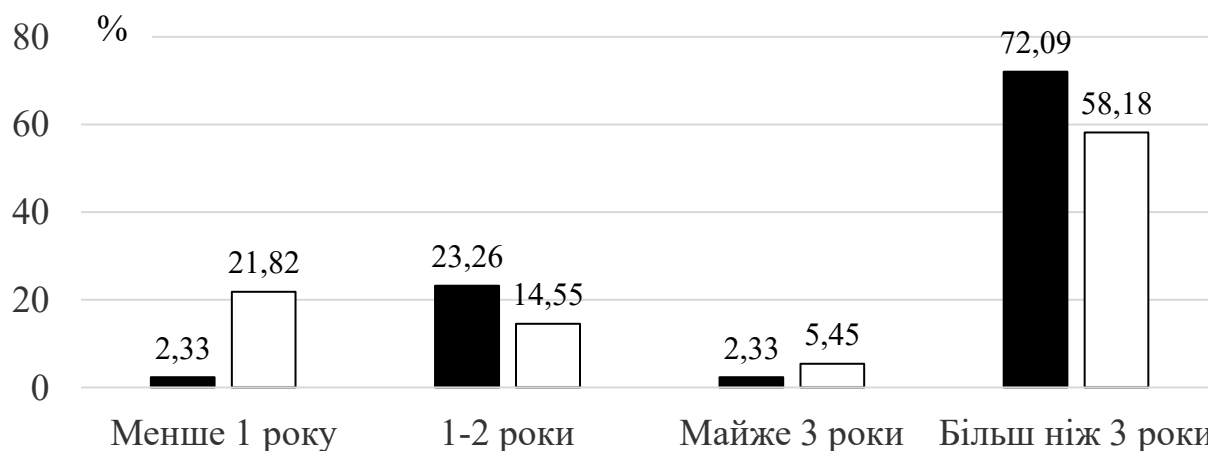


Рис. 3.8. Залученість осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану ($n=98$), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала дуже доброму рівню ($\alpha = 0,956$).

Нами виявлено, що пріоритети чоловіків зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю мали статистично достовірну відмінність. Так з'ясовано, що 62,79% чоловіків раніше займались оздоровчим бігом, а для 51,16% – оздоровчим плаванням. На третьому місці серед вподобань чоловіків були заняття атлетичною гімнастикою, так у тренажерному залі раніше займались 46,51% чоловіків.

У ході частотного аналізу нами було прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей між віком чоловіків та їх вподобанням щодо занять оздоровчим бігом ($\chi^2=2,00$; $df=1$; $p>0,05$) та/або оздоровчим плаванням ($\chi^2=4,50$; $df=3$; $p>0,05$).

Детальний аналіз відповідей чоловіків на питання «Якими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності Ви займались раніше?» наведено на рис. 3.9.

На дане запитання анкети респонденти також мали змогу вказати декілька варіантів відповідей.

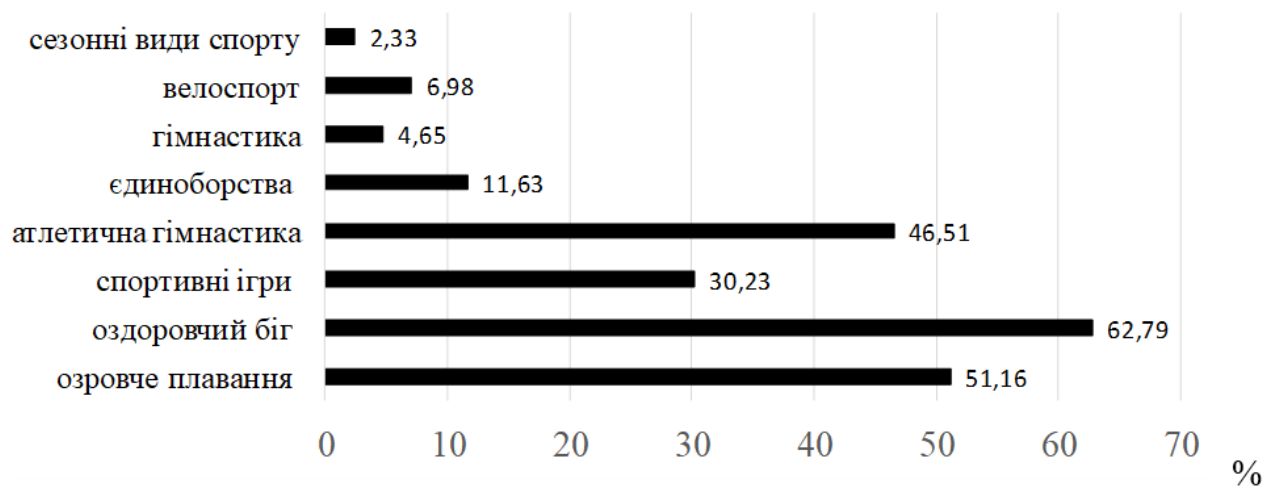


Рис. 3.9. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, якими раніше займались чоловіки зрілого віку (n=43), %.

Пріоритети жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю мали подібну тенденцію до чоловіків. З'ясовано, що по 38,18% жінок раніше займались оздоровчим бігом та/або оздоровчим плаванням; 45,45% раніше відвідували тренажерний зал (рис. 3.10).

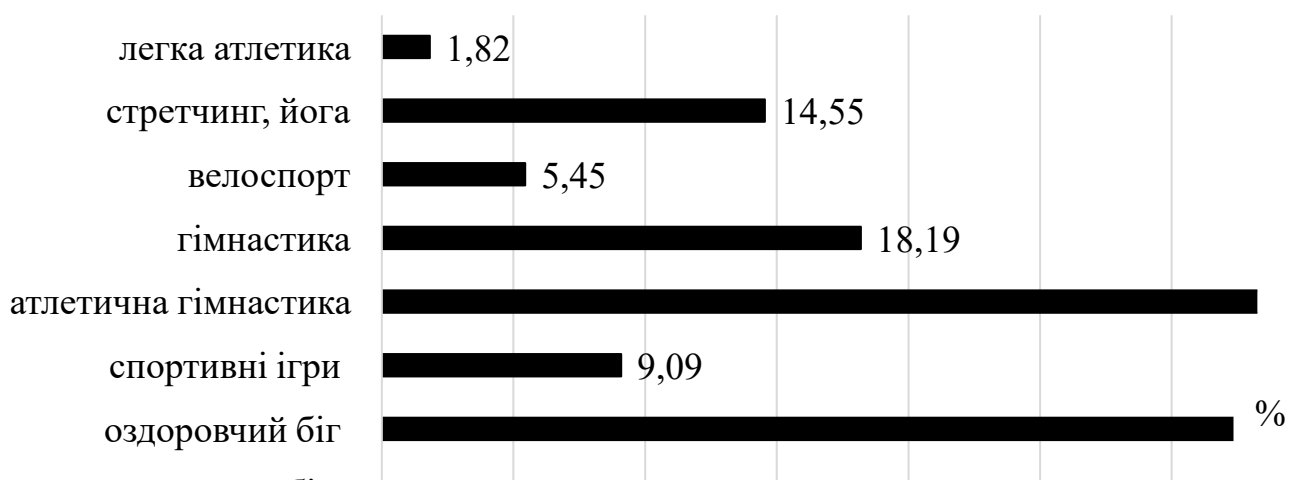


Рис. 3.10. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, якими раніше займалися жінки зрілого віку (n=55), %.

У той же час понад 70% осіб зрілого віку (з них 72,09% чоловіків та 70,91% жінок) зауважили, що під час воєнного стану вони надають перевагу саме заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідає доброму рівню ($\alpha = 0,891$).

З'ясовано, що статистично достовірною більшістю – 62,79% чоловіків ($\chi^2=18,55$; $df=2$; $p<0,05$) та 80% жінок ($\chi^2=33,36$; $df=2$; $p<0,05$) надають перевагу груповим формам оздоровчо-рекреаційної рухової активності (рис 3.11).

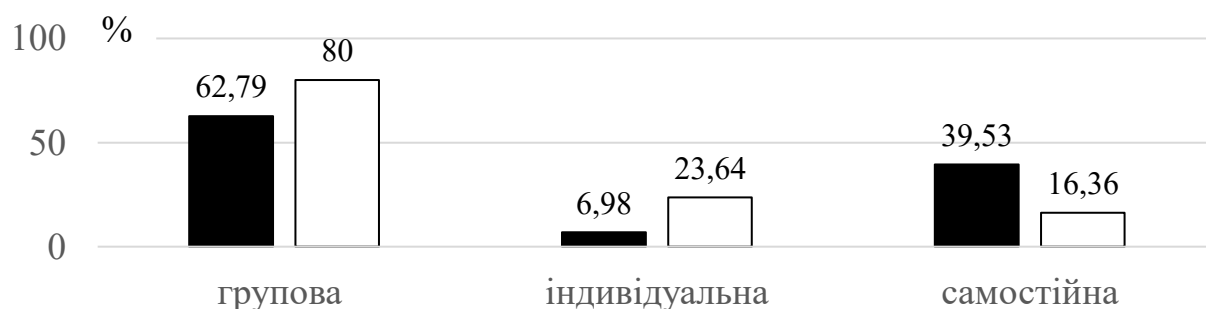


Рис. 3.11. Гендерні відмінності щодо уподобань осіб зрілого віку у формі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

У ході частотного аналізу було прийнято нульову гіпотезу про відсутність гендерних відмінностей щодо вибору групової форми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю серед осіб зрілого віку ($\chi^2=3,00$; $df=1$; $p>0,05$).

Також нами встановлено, що пріоритетність форми занять не залежить від віку респондентів.

На питання «Чи важлива для Вас наявність приятеля (дружньої компанії) для відвідування занять?» 37,21% чоловіків та 23,64% жінок вказали, що інколи їм дійсно потрібна підтримка друзів. У той же час 27,91% чоловіків та 54,55% жінок зауважили, що їм байдуже, оскільки в них є певна мета для занять.

На дане запитання анкети встановлено відсутність узгодженості у відповідях респондентів обох статей ($\alpha = 0,373$).

Наступний блок запитань анкети торкався питань ставлення осіб зрілого віку до ведення здорового способу життя. Так на запитання «Дотримання яких факторів здорового способу життя для Вас є звичною нормою?» респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей.

З'ясовано, що статистично достовірна більшість 72,09% чоловіків віддають перевагу раціонально організованій руховій активності, 60,47% – відмові від шкідливих звичок та 55,81% – повноцінному сну ($\chi^2=15,51$; $df=5$; $p<0,05$).

Серед факторів ведення здорового способу життя у жінок також у трійці лідерів повноцінний сон (70,91%), раціональне харчування та раціонально організована рухова активність (50,91%) ($\chi^2=35,04$; $df=5$; $p<0,05$).

Відносно пріоритетності фактору «Раціонально організована рухова активність» слід зазначити, що нами виявлено статистично достовірні відмінності у чоловіків залежно від віку ($\chi^2=0,29$; $df=1$; $p>0,05$) та не виявлено їх у жінок ($\chi^2=3,50$; $df=2$; $p>0,05$).

На рис. 3.12 представлено відповіді осіб зрілого віку на запитання «Дотримання яких факторів здорового способу життя для Вас є звичною нормою?».

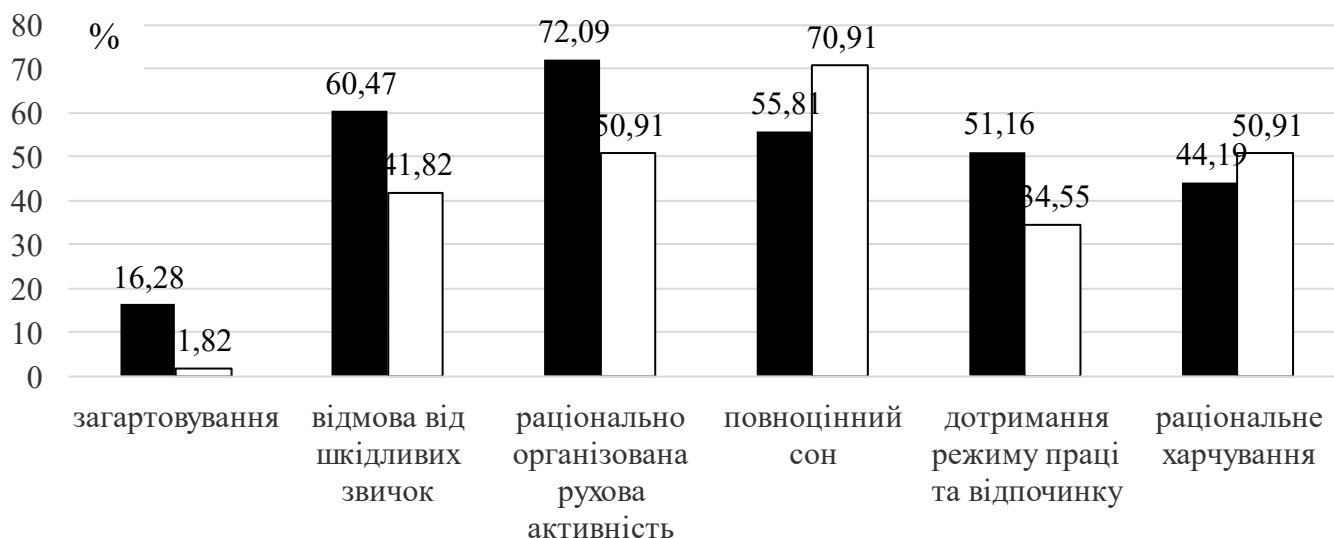


Рис. 3.12. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Дотримання яких факторів здорового способу життя для Вас є звичною нормою?» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

З метою перевірки щирості відповідей респондентів та з метою більш якісного з'ясування ставлення осіб зрілого віку до ведення здорового способу життя визначалось їх ставлення до шкідливих звичок.

Встановлено наявність статистично достовірних відмінностей у ставленні осіб зрілого віку до шкідливих звичок ($\chi^2=48,05$; $df=4$; $p<0,05$ – у чоловіків; $\chi^2=34,38$; $df=3$; $p<0,05$ – у жінок).

Виявлено, що 65,12% чоловіків вживають спиртні напої, включаючи пиво (1-2 рази на тиждень і не лише у святкові дні) та тонізуючі напої. У жінок цей показник становив 21,82%. У той же час 58,18% жінок та 27,91% чоловіків намагаються вести здоровий спосіб життя. Слід вказати, що у загальній сукупності респондентів виявилось 13,64% осіб, які мали труднощі із відповідями на дане запитання анкети.

Детальний аналіз відповідей осіб зрілого віку відносно їх ставлення до шкідливих звичок наведено на рис. 3.13.

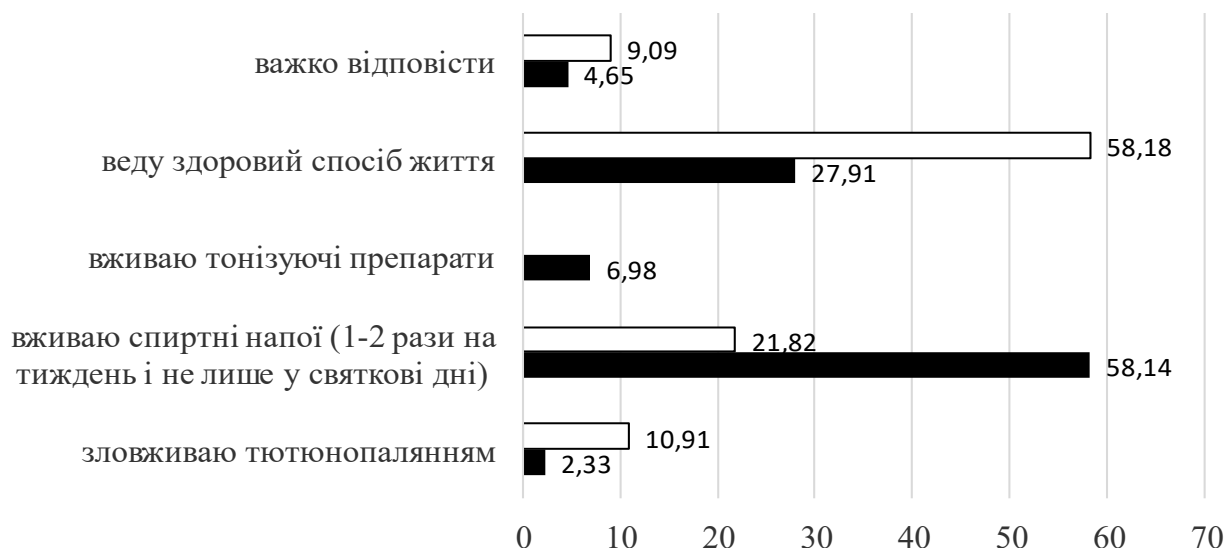


Рис. 3.13. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Як Ви оцінюєте своє ставлення до шкідливих звичок?» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала дуже доброму рівню ($\alpha = 0,947$).

Наступний фрагмент анкети, де респонденти також мали змогу обрати декілька варіантів відповідей, було присвячено діагностиці рівня самооцінки осіб зрілого віку.

Виявлено статистично достовірну відмінність у рівні задоволеності власним фізичним станом у жінок ($\chi^2=13,37$; $df=4$; $p<0,05$). У вибірці чоловіків рівень задоволеності не мав статистично достовірних відмінностей ($\chi^2=6,40$; $df=3$; $p>0,05$).

Так, 34,88% чоловіків вказали, що у них є бажання наростити м'язовий корсет. 25,58% зауважили, що у них є бажання позбутись пари зайвих кілограмів. Серед жінок по 30,91% або цілком задоволені власним фізичним станом, або також як і чоловіки мають бажання позбутись пари зайвих кілограмів. Крім того 20,00% зауважили, що вони взагалі задоволені.

Детальний аналіз відповідей осіб зрілого віку відносно їх задоволеності власною тілобудовою наведено на рис. 3.14.

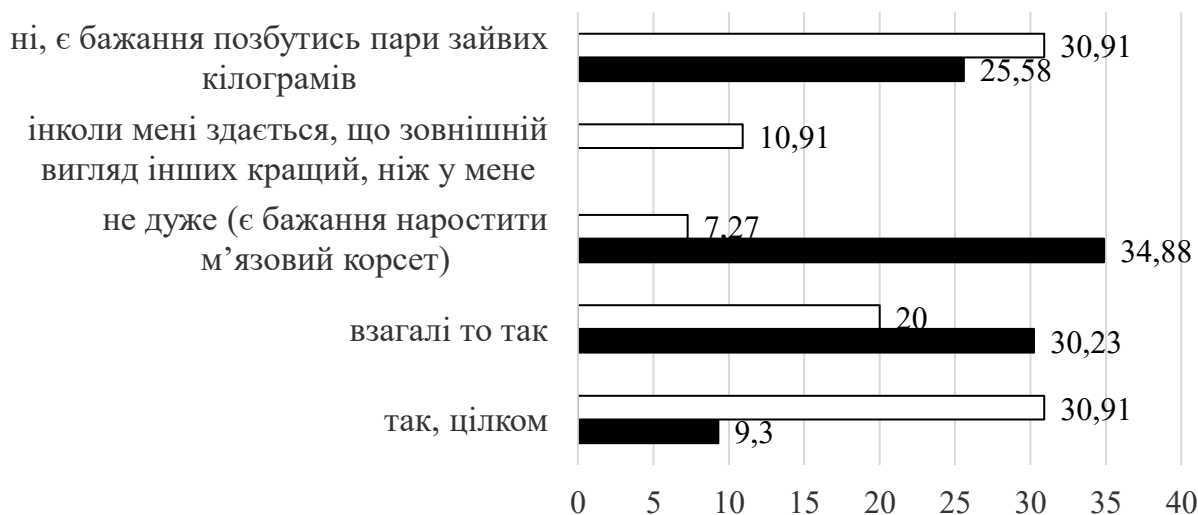


Рис. 3.14. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи задоволені Ви власною тілобудовою?» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

Також з'ясовано, що під час занять 53,49% чоловіків прагнуть поліпшити обхватні розміри в області талії, 46,51% – верхнього плечового поясу, 27,91% – торсу, 23,36% – нижніх кінцівок, 18,60% – сідниць ($\chi^2=11,73$; $df=4$; $p<0,05$).

У відповідях жінок прослідковується дещо інша тенденція. Так, 56,36% жінок прагнуть поліпшити обхватні розміри в області талії, 49,09% – сідниць, 36,36% – нижніх кінцівок та по 21,82% – верхнього плечового поясу та торсу ($\chi^2=14,57$; $df=4$; $p<0,05$).

У ході частотного аналізу нами було прийнято нульову гіпотезу про відсутність гендерних відмінностей щодо прагнення поліпшити обхватні розміри в області талії ($\chi^2=1,185$; $df=1$; $p>0,05$), верхнього плечового поясу ($\chi^2=2,00$; $df=1$; $p>0,05$), торсу ($\chi^2=0$; $df=1$; $p=1$) та нижніх кінцівок ($\chi^2=3,333$; $df=1$; $p>0,05$) під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю серед осіб зрілого віку та відхилено її відносно намагань поліпшити обхватні розміри в області сідниць ($\chi^2=10,31$; $df=1$; $p=0,001$).

Відносно задоволеності осіб зрілого віку власним рівнем фізичної підготовленості встановлено, що цілком задоволеними є 6,98% чоловіків та 10,91% жінок; не задоволеними – 41,86% чоловіків та 23,64% жінок.

Внутрішня узгодженість відповідає дуже доброму рівню у чоловіків ($\alpha = 0,905$) та доброму у жінок ($\alpha = 0,809$).

Детальний аналіз відповідей осіб зрілого віку щодо їх задоволеності власним рівнем фізичної підготовленості представлено на рис. 3.15.

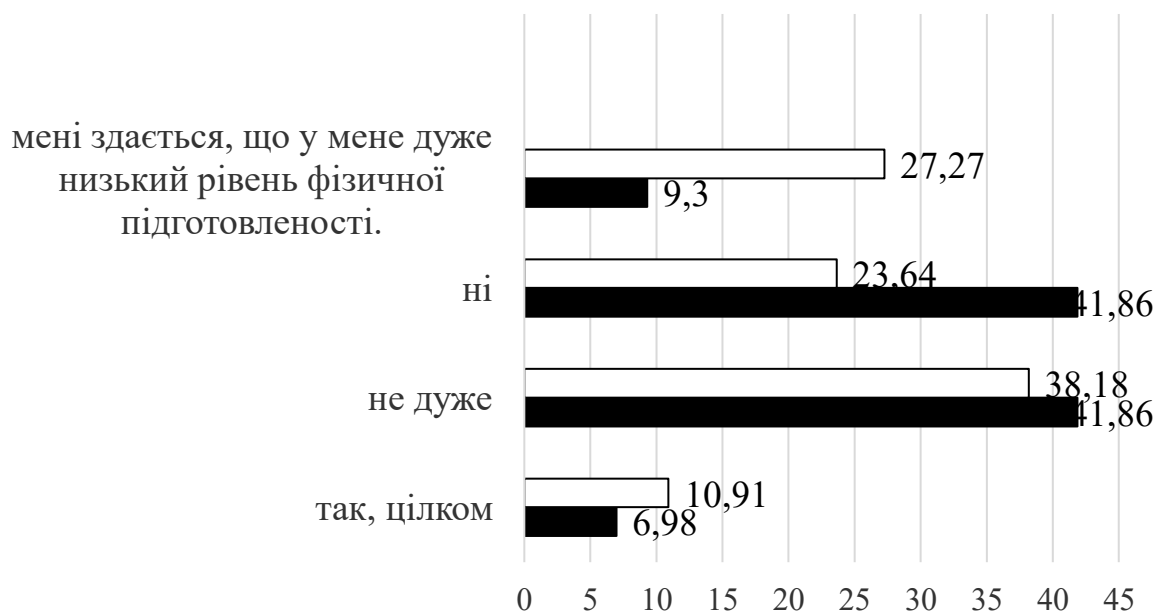


Рис. 3.15. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи задоволені Ви власним рівнем фізичної підготовленості?» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки, □ – жінки

З'ясовано, що у осіб зрілого віку відмічається статистично достовірні відмінності у рівні їх задоволеності власним рівнем фізичної підготовленості ($\chi^2=19,60$; $df=3$; $p<0,05$ – у чоловіків; $\chi^2=8,35$; $df=3$; $p<0,05$ – у жінок).

Таким чином під час наукового обґрунтування організаційно-методичних умов якісного формування сталих мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану слід враховувати, що особи зрілого віку віддають перевагу груповим заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Враховувати результати діагностики рівня самооцінки осіб зрілого віку, якими доведено, що відсоток задоволеності власним рівнем фізичної підготовленості не перевищує 10% у представників обох статей та власним рівнем тілобудови у 9,3% чоловіків та 30,91%.

З метою більш детального аналізу рівня загального самопочуття осіб зрілого віку під час воєнного стану застосовували методику «САН» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «САН», n=98

Шкали		Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Самопочуття	Абсолютне значення	35	39	24
	%	35,71%	39,80%	24,49%
Активність	Абсолютне значення	46	33	19
	%	46,94%	33,67%	19,39%
Настрій	Абсолютне значення	54	31	13
	%	55,10%	31,63%	13,27%

З'ясовано, що у досліджуваній нами групі найбільш вираженим є низький рівень за шкалою «настрій» (у 55,10% осіб) та «активності» (у 46,94% осіб), середній рівень за шкалою «самопочуття» (у 39,80%).

Отримані нами данні підтверджують попередні результати проведеного нами анкетування проте, що низький рівень шкали «активності» свідчить про брак часу та можливості займатися улюбленими видами рухової активності.

Основними причинами пригніченого стану осіб зрілого віку за шкалою «настрій» та середнім рівнем за шкалою «самопочуття» ми вбачаємо негативну дію воєнного стану, що має значний вплив на психоемоційний стан населення країни.

Отже нами визначено гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Виявлено відмінності у регулярності занять: 58,14% чоловіків намагаються займатися 3-4 рази на тиждень, у жінок цей показник складає 25,45%.

З'ясовано, що 20,93% чоловіків та 16,36% жінок під час воєнного стану прикладають зусилля аби змусити себе займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю; 48,84% чоловіків та 41,82% жінок роблять це інколи. Переважна більшість осіб зрілого віку, а саме 60,47% чоловіків та 65,45% жінок надають перевагу кондиційному тренуванню. Активну форму відпочинку із фізичною домінантою обирають 86,05% чоловіків та 89,09% жінок. Встановлено, що до впровадження воєнного стану 51,16% та 38,18% жінок надавали перевагу заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, наразі даний показник сягає понад 70% осіб.

Виявлено гендерні особливості у рівні задоволеності власним фізичним станом: 34,88% чоловіків мають є бажання наростити м'язовий корсет; 25,58% чоловіків та 30,91% жінок – схуднути. У той же час, не задоволеності власним рівнем фізичної підготовленості 41,86% чоловіків та 23,64% жінок. Діагностика рівня загального самопочуття за методикою «САН» засвідчила низький рівень за шкалою «настрій» (у 55,10% осіб) та «активності» (у 46,94% осіб), середній рівень за шкалою «самопочуття» (у 39,80%).

Таким чином результати проведеного нами анкетування дозволили сформуванню профілю осіб зрілого віку, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, визначити їх ставлення до ведення здорового способу життя та зацікавленість у регулярних заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, провести діагностику їх рівня самооцінки.

Результати анкетування доцільно враховувати у процесі теоретичного обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять. У той же час, означені вище особливості гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану передбачають диференційований підхід у

виборі форм та засобів фізичного виховання під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

3.2. Мотиваційно-ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану

Досліджуючи ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану нами виявлено статеві детерміновані статистично достовірні відмінності як у чоловіків ($\chi^2=126,75$; $df=22$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$).

У таблиці 3.2 наведено ранжування ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

З'ясовано, що для 88,37% чоловіків на першому місці є покращення стану здоров'я.

У ході частотного аналізу нами прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей у віковому аспекті відносно даної мотиваційного компоненту у чоловіків ($\chi^2=0,14$; $df=1$; $p>0,05$).

На другому місці – отримання задоволення від рухової активності (72,09%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), на четвертому – нормалізація маси тіла (62,79%).

У жінок подібні, але дещо відмінні від чоловіків мотиви. Так на першому місці для 83,64% жінок є отримання задоволення від рухової активності. Мотив покращення стану здоров'я посідає друге місце (67,27%). Третє як і у чоловіків – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (60%), четверте – відволікання від буденних справ (49,09%).

Нами встановлено, що в умовах воєнного стану такі ціннісні компоненти як покращення ментального здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін є важливими для 51,16% опитаних нами чоловіків та для 47,27% жінок.

Таблиця 3.2

Ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98)

Ціннісні компоненти	Місце в рейтингу, відсоткове навантаження			
	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 самооцінки	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
Відволікання від буденних справ	9-10	39,53	4	49,09
Відволікання 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
Самоствердження	20-21	6,98	19	7,27
Страх з віком втратити фізичні сили	14-16	25,58	21	3,64
Отримання задоволення від освоювання нових видів 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
Бути прийнятим/ою у суспільстві	22-23	2,33	–	–

Заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з метою відволікання від сучасних реалій воєнного стану використовують 39,53% чоловіків та 32,73% жінок.

Спостерігаємо, що на останніх щаблях рейтингу для чоловіків стоїть ціннісний компонент – підвищення самооцінки та дотримання рекомендацій лікаря (6,98%), а також відповідність сучасним модним тенденціям та бути прийнятним у суспільстві (2,33%); для жінок – відповідність сучасним модним тенденціям (5,45%) та страх з віком втратити фізичні сили (3,64%). Цікавим є факт, що у жінок відсутні такі ціннісні компоненти як підготовка до професійної діяльності та бути прийнятою у суспільстві.

Слід зауважити, що у ході частотного аналізу нами було прийнято нульову гіпотезу про наявність статистично достовірних відмінностей ціннісних компонентів у структурі мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану як у чоловіків ($\chi^2=126,00$; $df=22$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$).

Детальний аналіз перших десяти щаблів рейтингу ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (табл. 3.3 – 3.4) виявив певну залежність від віку респондентів.

Аналіз таблиці 3.3 засвідчив, що переважна більшість чоловіків до 40 років (90,63%) 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 50% – для покращення ментального здоров'я.

Встановлено, що 100% чоловіків у віці понад 41 рік займаються з метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості. Для отримання задоволення від занять займаються 90,91%; з метою покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін – 81,82%; з метою зняття стресу, втоми,

Таблиця 3.3

Ціннісні компоненти у структурі мотивації чоловіків зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану залежно від віку (n=43)

Місце в рейтингу	Ціннісні складові	Вікова категорія				χ^2	p-value
		30-40 років		Понад 41 рік			
		Кількість осіб	% від загальної кількості осіб даного віку	Кількість осіб	% від загальної кількості осіб даного віку		
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	Відволікання від буденних справ	14	43,75	3	27,27	7,12	0,008
	Відволікання від сучасних реалій воєнного стану	13	40,63	4	9,09	4,77	0,029

активізації розумової працездатності – 63,64%; для досягнення належного стану власної тілобудови – 54,55%.

У ході частотного аналізу нами прийнято нульову гіпотезу про наявність залежності вікового діапазону чоловіків зрілого віку та ціннісних складових їх структури мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану від віку:

- покращення стану здоров'я ($\chi^2=10,52$; $df=1$; $p<0,05$);
- отримання задоволення від рухової активності ($\chi^2=3,90$; $df=1$; $p<0,05$);
- досягнення належного стану власної тілобудови ($\chi^2=5,26$; $df=1$; $p<0,05$);
- покращення ментального здоров'я ($\chi^2=4,55$; $df=1$; $p<0,05$);
- відволікання від буденних справ ($\chi^2=7,12$; $df=1$; $p<0,05$);
- відволікання від сучасних реалій воєнного стану ($\chi^2=4,77$; $df=1$; $p>0,05$).

Аналіз таблиці 3.4 засвідчив, що:

- 83,33% жінок до 35 років займаються з метою отримання задоволення від занять руховою активністю;
- 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% – за для зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності.

77,78% жінок 36-40 років займаються з метою отримання задоволення від занять руховою активністю, покращення стану здоров'я та відволікання від буденних справ. З метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості відвідують заняття 66,67% жінок.

Таблиця 3.4

Ціннісні компоненти у структурі мотивації жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану залежно від віку (n=55)

Місце в рейтингу	Ціннісні складові	Вікова категорія						χ^2	p-value
		До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік			
		Кількість осіб	% від загальної кількості осіб даного віку	Кількість осіб	% від загальної кількості осіб даного віку	Кількість осіб	% від загальної кількості осіб даного віку		
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	Відволікання 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	Отримання задоволення від освоювання нових видів 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	Відволікання 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

87,50% жінок понад 41 рік під час воєнного стану займаються з метою отримання задоволення від занять руховою активністю.

Крім того 56,25% відвідують заняття з метою покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін.

У ході частотного аналізу нами прийнято нульову гіпотезу про наявність залежності вікового діапазону жінок зрілого віку та ціннісних компонентів структури мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану:

- отримання задоволення від занять руховою активністю ($\chi^2=10,75$; $df=2$; $p<0,05$);
- покращення стану здоров'я ($\chi^2=9,30$; $df=2$; $p<0,05$);
- підтримання наявного рівня фізичної підготовленості ($\chi^2=11,09$; $df=2$; $p<0,05$);
- покращення ментального здоров'я ($\chi^2=19,92$; $df=2$; $p<0,05$);
- зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності ($\chi^2=12,54$; $df=2$; $p<0,05$);
- подобається освоювати нові напрямки рухової активності ($\chi^2=6,76$; $df=1$; $p<0,05$);
- відволікання від сучасних реалій воєнного стану ($\chi^2=6,33$; $df=2$; $p<0,05$);
- спілкування з однодумцями ($\chi^2=12,33$; $df=2$; $p<0,05$);

Внутрішня узгодженість відповідей респондентів відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,958$), так і у жінок ($\alpha = 0,956$).

Відповіді осіб зрілого віку щодо ситуативних мотивів, які формують бажання займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану представлено на рис. 3.16.

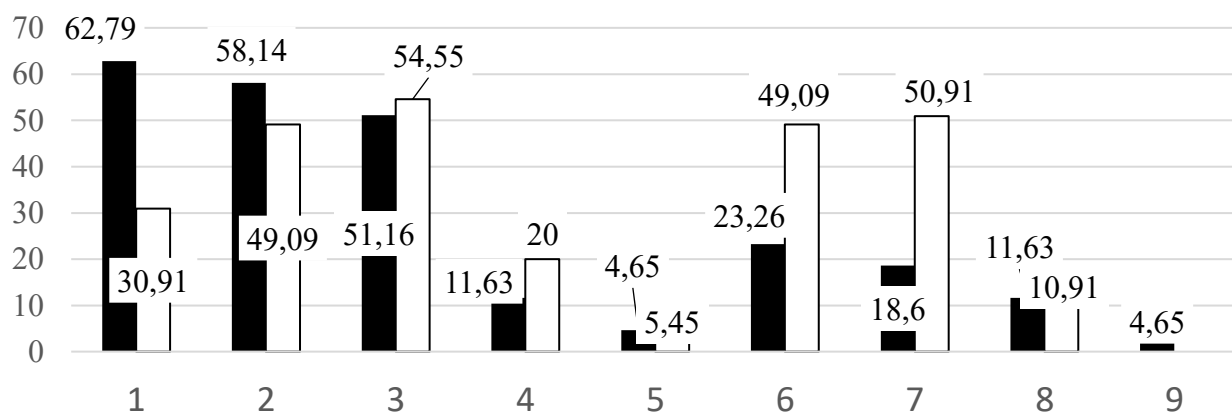


Рис. 3.16. Ситуативні мотиви, які формують бажання у осіб зрілого віку займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98), %.

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 оздоровчо-рекреаційної рухової активності; 8 – уповільнення перебігу вікових змін; 9 – інше.

На дане запитання анкети опитані також мали змогу вказати декілька варіантів відповідей.

Слід зауважити, що ситуативні мотиви, які формують бажання займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану мають високий ступінь залежності від статі. Виявлені статистично достовірні відмінності у переважній кількості мотивів чоловіків ($\chi^2=68,91$; $df=8$; $p<0,05$) і жінок ($\chi^2=44,13$; $df=7$; $p<0,05$). Виключення становлять мотиви: позбутися негативних емоцій та стресу ($\chi^2=0,08$; $df=1$; $p>0,05$) та позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності ($\chi^2=1,23$; $df=1$; $p>0,05$).

У таблиці 3.5 наведені перші три щаблини ситуативних мотивів залежно від віку та статі респондентів.

Таблиця 3.5

Перші три позицій ситуативних мотивів, які формують бажання займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану залежно від статі та віку (n=98)

Чоловіки (n=43)									
№	Ситуативний мотив	30-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value		
		Осіб, кількість	% *	Осіб, кількість	% *				
1	Абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану	18	56,25	9	81,82	3,00	0,083		
2	Позбутися негативних емоцій та стресу	17	53,13	8	72,73	3,24	0,072		
3	Позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності	15	46,88	7	63,64	2,91	0,088		
Жінки (n=55)									
№	Ситуативний мотив	До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value
		Осіб, кількість	% *	Осіб, кількість	% *	Осіб, кількість	% *		
1	Позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності	18	60,00	4	44,44	8	50,00	10,40	0,006
2	Отримання задоволення від улюбленого виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності	15	50,00	2	22,22	11	68,75	9,50	0,009
3	Позбутися негативних емоцій та стресу	16	53,33	2	22,22	9	56,25	10,89	0,004
4	Покращення стану здоров'я	7	23,33	3	33,33	11	68,75	4,57	0,102

Примітка. * – відсоток від кількості осіб даної вікової категорії

Так, 62,79% чоловіків зауважили, що провідним мотивом занять є абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану. Статистично достовірної залежності від віку не виявлено ($\chi^2=3,00$; $df=1$; $p>0,05$). 58,14% вказали, що головним ситуативним мотивом регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю є позбутися негативних емоцій та стресу. Статистично достовірною залежністю від віку респондентів також відсутня ($\chi^2=3,24$; $df=1$; $p>0,05$).

Крім того 51,16% чоловіків вказали на мотив – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Статистично достовірної залежності від віку респондентів не виявлено ($\chi^2=2,91$; $df=1$; $p>0,05$).

Таким чином виявлено статистично достовірні відмінності у ситуативних мотивах чоловіків, які формують бажання займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану ($\chi^2=55,78$; $df=8$; $p<0,05$).

У вибірці жінок нами отримано три інші головних ситуативних мотиви, які формують бажання займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Так 54,55% жінок мають намір позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Цим переймаються здебільшого жінки у віці до 35 та понад 41 рік, що підтверджує статистично достовірною залежністю від віку респондентів ($\chi^2=10,40$; $df=2$; $p<0,05$).

На другій щабліні ситуативних мотивів у 50,91% жінок (переважно до 35 та понад 41 рік) – це отримання задоволення від улюбленого виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності ($\chi^2=9,50$; $df=2$; $p<0,05$). Крім того 49,09% опитаних жінок зауважили, що заняття допомагають їм, позбутися негативних емоцій та стресу ($\chi^2=10,89$; $df=2$; $p<0,05$).

Важливим ситуативним мотивом для жінок є мотив покращення стану здоров'я, особливо для жінок у віці понад 41 рік ($\chi^2=4,57$; $df=2$; $p>0,05$). Такі жінки намагаються займатись регулярно і допускають пропуски занять лише в самих критичних випадках.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане відповідає дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,932$), так і у жінок ($\alpha = 0,910$).

На рис. 3.17 наведено відповіді осіб зрілого віку щодо постійних мотивів, які спонукають їх займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

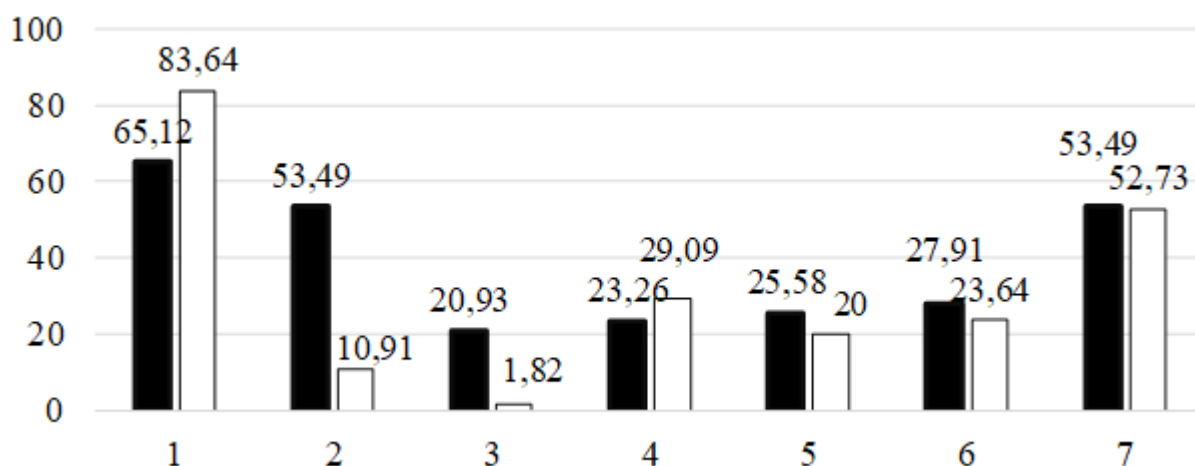


Рис. 3.17. Постійні мотиви, які спонукають осіб зрілого віку займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98), %.

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 та розвиток здібностей; 5 – стресове розслаблення; 6 – збереження ментального здоров'я; 7 – дисциплінованість.

З'ясовано, що 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 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 оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації представлено на рис. 3.18.

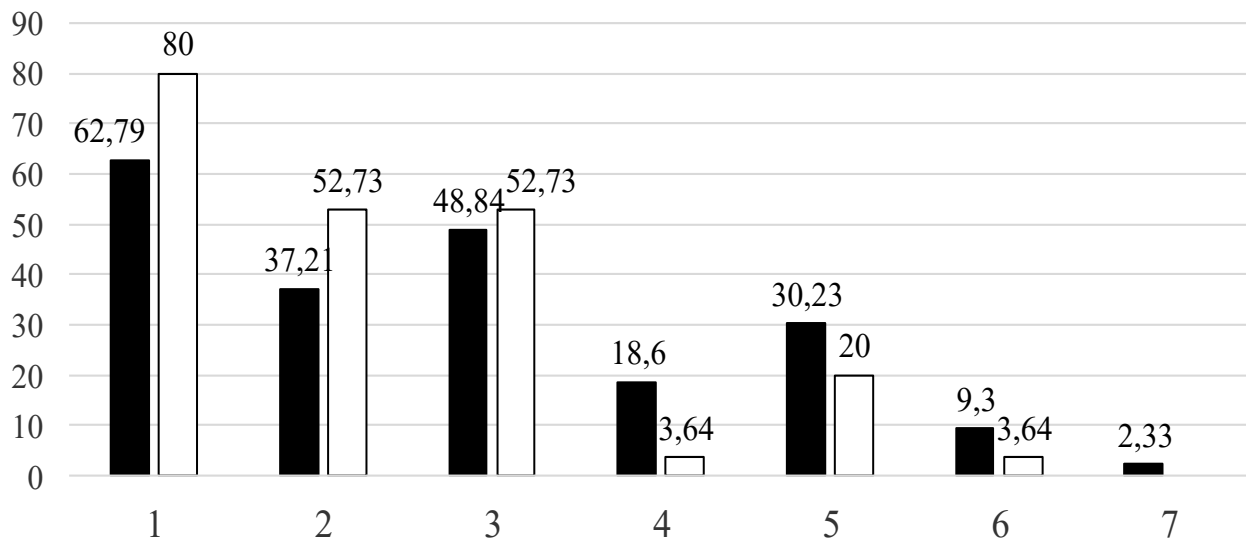


Рис. 3.18. Відтерміновані мотиви осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації (n=98), %.

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 (залежить від рівня фізичної підготовленості); 5 – позитивний приклад для моїх нащадків; 6 – перспективні знайомства; 7 – інше.

Встановлено, що провідним відтермінованим мотивом, який формує бажання наполегливо займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 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, а досконале освоєння нових для себе рухових навичок – 52,73% жінок та лише 37,21% чоловіків.

Інші відтерміновані мотиви як пріоритетні виділили менш ніж по 30% представників обох статей.

Таким чином виявлено статистично достовірні відмінності у мотивах, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації 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 3.6 наведені провідні позиції відтермінованих мотивів залежно від віку та статі респондентів.

Таблиця 3.6

Провідні відтерміновані мотиви, що передбачають існування проміжку часу до їх реалізації у осіб зрілого віку від статі та віку (n=98)

Чоловіки (n=43)								
Мотив	30-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value		
	Осіб, к-сть	% *	Осіб, к-сть	% *				
Поліпшення фізичного стану	18	56,25	9	81,82	3,00			0,083
Збереження молодості та здоров'я	11	36,67	10	90,91	0,05			0,827
Жінки (n=55)								
Мотив	До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value
	Осіб, к-сть	% *	Осіб, к-сть	% *	Осіб, к-сть	% *		
Поліпшення фізичного стану	24	75,00	9	100	11	68,75	9,05	0,011
Досконале освоєння нових для себе рухових навичок	20	66,67	1	11,11	8	50,00	19,10	<0,05
Збереження молодості та здоров'я	18	60,00	6	66,67	5	31,25	10,83	0,004

Примітка. * – відсоток від кількості осіб даної вікової категорії

З'ясовано, що відтермінований мотив «Поліпшення фізичного стану» не залежить від віку та статі. 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 залежності від віку чоловіків за жодним з мотивів не виявлено.

Також спостерігається статистично достовірна 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 ($\alpha = 0,971$).

Критерії позитивних змін, які відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану наведено на рис. 3.19.

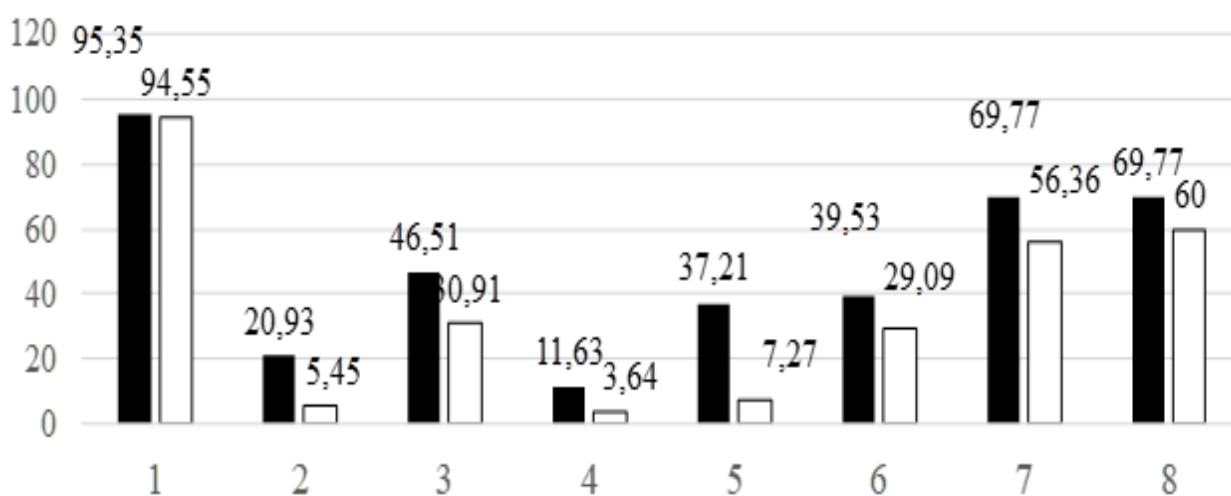


Рис. 3.19. Критерії позитивних змін, що відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану ($n=98$), %.

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 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 фізичного стану.

З'ясовано, що:

- 95,35% чоловіків та 94,55% жінок зауважили на покращення самопочуття, настрою, нормалізацію сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності ($\chi^2=1,30$; $df=1$; $p>0,05$);
- 69,77% чоловіків та 56,36% жінок – на покращення рівня фізичної підготовленості ($\chi^2=0,016$; $df=1$; $p>0,05$);
- 69,77% чоловіків та 60,00% жінок – на поліпшення фізичного стану ($\chi^2=0,143$; $df=1$; $p>0,05$);
- 46,51% чоловіків – на нормалізацію 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 ($\alpha = 0,977$).

З раніше наведених відповідей респондентів стосовно пріоритетів у виборі видів рухової активності було з'ясовано, що до введення воєнного стану 51,16% чоловіків та 38,18% жінок надавали перевагу руховій активності у водному середовищі. Після запровадження воєнного стану заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі надають перевагу вже понад 70% осіб зрілого віку (з них 72,09% чоловіків та 70,91%). Крім того, нами було з'ясовано, що проблема покращення ментального здоров'я під час воєнного стану турбує 50% чоловіків до 40 років і 54,55% понад 41 рік, а також 63,33% жінок до 35 років. Отже, зважаючи на те, що заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю саме у водному середовищі позитивно впливають не тільки на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, тонізують тіло та зміцнюють суглоби, а є ще й ефективним засобом психо-емоційного розвантаження, доцільно вважати, що саме під час занять у водному середовищі у найбільшій мірі можуть бути задоволені мотиви осіб зрілого віку до занять.

У зв'язку з цим респондентам було запропоновано відповісти на блок питань, які торкаються мотиваційних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі.

Нами встановлено (рис. 3.20), що як чоловіки, так і жінки відають перевагу плаванню у чергуванні із вправами, спрямованими на тренування м'язів, які підтримують правильну поставу (без акцентування уваги на режими роботи у воді). На це вказали 60,47% чоловіків та 61,82% жінок ($\chi^2=1,067$; $df=1$; $p>0,05$).

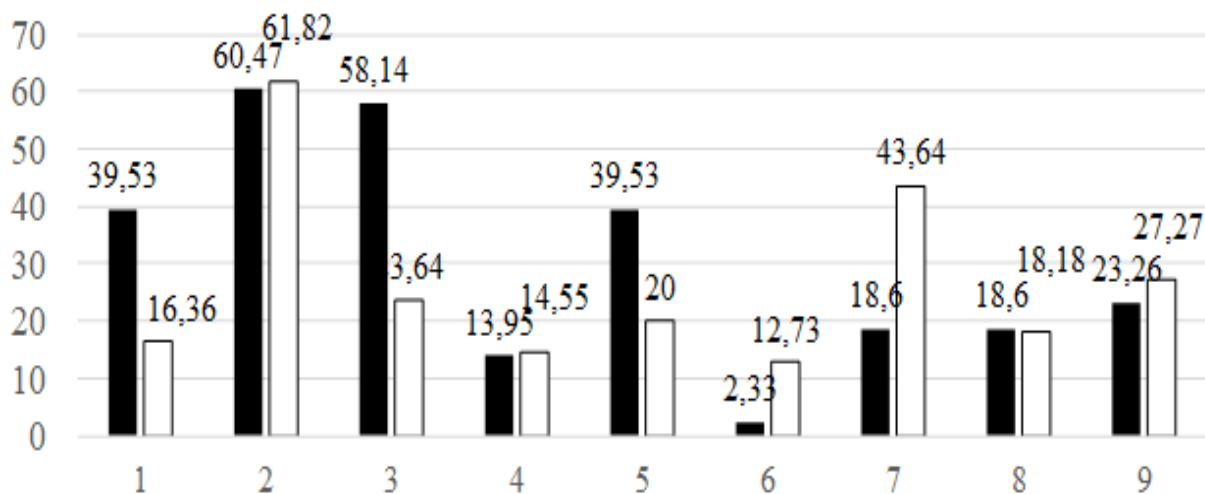


Рис. 3.20. Пріоритетні засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі для осіб зрілого віку під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – оздоровче плавання; 2 – плавання у чергуванні із вправами, спрямованими на формування правильної постави; 3 – чергування аеробних та силових навантажень у воді з використанням інвентарю; 4 – силові вправи високої інтенсивності; 5 – чергування силових та аеробно-анаеробних вправ високої інтенсивності; 6 – елементи бігу на глибокій частині басейну; 7 – плавання у чергуванні із вправами для розвитку гнучкості та рухливості суглобів; 8 – вправи із використанням супротиву води або спеціального обладнання; 9 – виконання силових вправ для м'язів спини та черевного пресу.

На другому місці серед вподобань у чоловіків чергування аеробних та силових навантажень у воді з використанням інвентарю (58,14%).

У жінок – вправи у воді для розвитку гнучкості та рухливості суглобів (43,64%). У віковому аспекті цьому віддають перевагу здебільшого чоловіки

вікової категорії до 40 років ($\chi^2=5,538$; $df=1$; $p<0,05$) та жінки до 35 років ($\chi^2=4,00$; $df=2$; $p>0,05$).

Третє та четверте місце у рейтингу у чоловіків це оздоровче плавання та чергування силових та аеробно-анаеробних у воді високої інтенсивності (тренування серцево-судинної системи, підвищення витривалості). На цьому зауважили по 39,53% опитаних нами осіб.

Нижчі шаблони рейтингу вподобань виглядають наступним чином: виконання силових вправ у воді, які розвивають м'язи спини та черевного пресу віддають перевагу 27,27% жінок; чергування аеробних та силових навантажень у воді з використанням інвентарю – 23,64%; чергування силових та аеробно-анаеробних у воді високої інтенсивності з метою тренування серцево-судинної системи та підвищення витривалості – 20,00%.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню у чоловіків ($\alpha = 0,910$) та доброму у жінок ($\alpha = 0,898$).

Відповіді на питання «Які ситуативні мотиви спонукають Вас до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану?» наведено на рис. 3.21.

З'ясовано, що провідними ситуативними мотивами, які спонукають осіб зрілого віку під час воєнного стану до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі є:

- на першому місці – позитивний психоемоційний стан (для 74,42% чоловіків та 69,09% жінок);
- на другому – відчуття бадьорості (для 58,14% чоловіків та 74,55% жінок);
- на третьому – впевненість у власних силах, розуміння та сприйняття себе як особистості (для 30,23% чоловіків та 34,55% жінок);
- на четвертому у 30,91% жінок – зниження рівня ситуативної тривожності, у чоловіків – підвищення стресостійкості та емоційної стійкості (у 27,27%) підвищення рівня особистісного та соціального оптимізму (у 27,91%).

Інші ситуативні мотиви є провідними менш ніж для 20,93% чоловіків та 27,91% жінок.

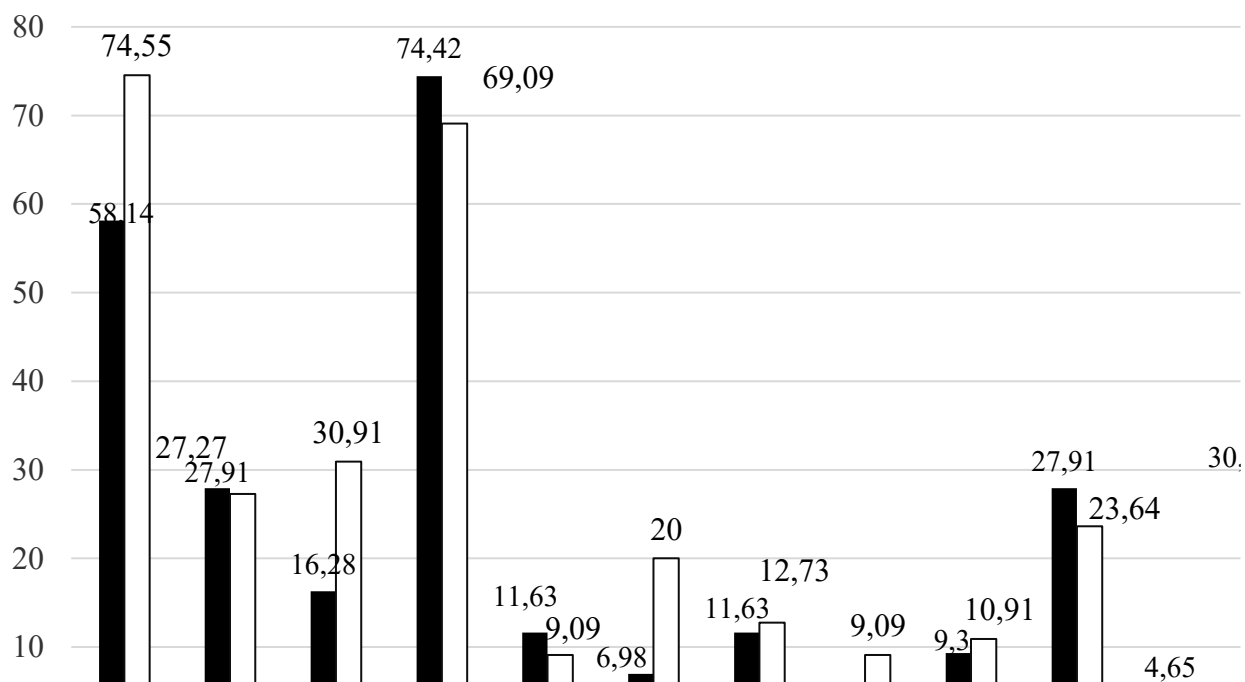


Рис. 3.21. Ситуативні мотиви, які спонукають осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – відчуття бадьорості; 2 – підвищення стресостійкості та емоційної стійкості; 3 – зниження рівня ситуативної тривожності; 4 – позитивний психоемоційний стан; 5 – покращення здатності до логічної обробки інформації; 6 – покращення критичності мислення; 7 – підвищення розумової працездатності; 8 – покращення адаптивності у мікросоціальних стосунках; 9 – покращення здатності до розумного планування життєвих цілей, саморегуляції поведінки тощо; 10 – підвищення рівня особистісного та соціального оптимізму; 11 – покращення вміння взаємодіяти з людьми; 12 – впевненість у власних силах, розуміння та сприйняття себе як особистості; 13 – приємна втома.

Постійні мотиви, які спонукають осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану наведено на рис. 3.22.

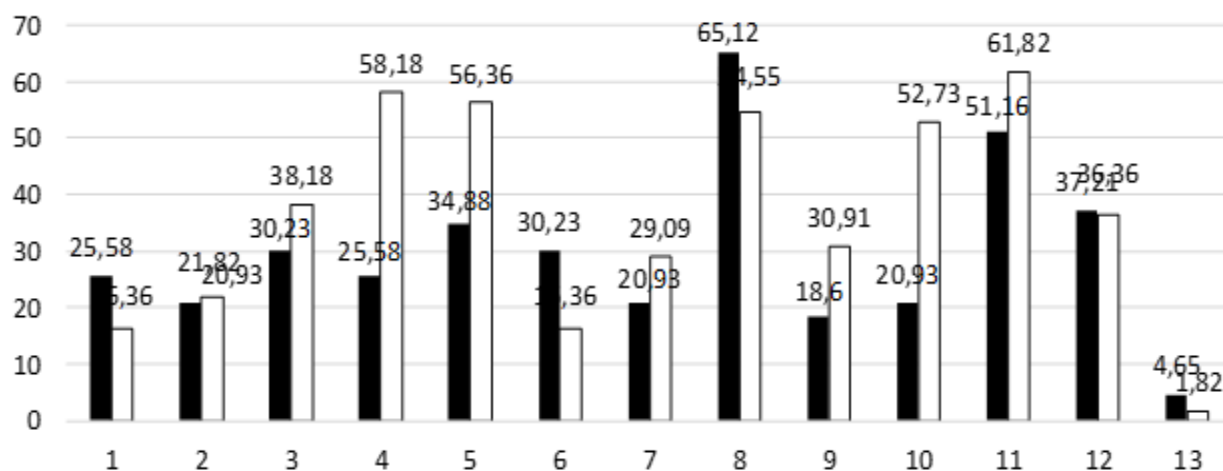


Рис. 3.22. Постійні мотиви, які спонукають осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – прискорення метаболізму; 2 – стрімке спалення зайвого жиру; 3 – набуття тілом рельєфності; 4 – підвищення тонуусу шкіри; 5 – врівноваженість нервової системи; 6 – зменшення ризику захворювань серцево-судинної системи; 7 – поліпшення сну; 8 – покращення психо-емоційного стану; 9 – зменшення відчуття навантаження та відсутність креспатури; 10 – покращення імунної системи; 11 – тренування дихальної мускулатури; 12 – покращення ментального здоров'я; 13 – інше.

Постійними мотивами для 65,12% чоловіків є покращення психо-емоційного стану, а 51,16% – тренувальний вплив на дихальну мускулатуру.

У свою чергу 61,82% жінок вказали на тренувальний вплив на дихальну мускулатуру; 58,18% – на підвищення тонуусу шкіри; 56,36% – на врівноваженості нервової системи; 54,55% – на покращення психо-емоційного стану та 52,73% – на покращення імунної системи.

Нажаль тільки 36,36% чоловіків та 37,21% жінок вбачають позитивний вплив від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі на покращення ментального здоров'я. У віковому аспекті – це переважно чоловіки до 40 років ($\chi^2=9,00$; $df=1$; $p<0,05$) та жінки до 35 років ($\chi^2=17,53$; $df=2$; $p<0,05$).

Таким чином нами встановлені постійні мотиви, які спонукають осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

З'ясовано, що переважна більшість респондентів дійсно замислюються над питанням, який вплив на організм мають вправи, які вони виконують під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі. Це підтверджено і прямим запитанням, яке нами було надано нашим респондентам. Так 55,81% чоловіків та 56,36% жінок вказали, що вони дійсно замислюються над тим, який вплив на їх організм мають вправи, які вони виконують.

Слід зауважити, що відсоток осіб, які стверджувально відповіли на дане запитання анкети не мав статистично достовірної значущості ($\chi^2=1,47$; $df=1$; $p>0,05$).

У той же час 72,09% чоловіків та 70,91% жінок вказали, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність у водному середовищі є для них пріоритетним видом дозвілля під час воєнного стану ($\chi^2=18,00$; $df=1$; $p<0,05$).

З'ясовано, що знехтувати заняттями за умови поганого самопочуття можуть 76,74% чоловіків та 56,36% жінок (рис. 3.23).

Наявність нагальних справ, через які 65,12% чоловіків та 56,36% жінок можуть пропустити заняття, посідає друге місце. На брак часу для занять вказали 32,56% чоловіків. 23,26% чоловіків звернули увагу, що масовані ракетні атаки напередодні та постійні повітряні тривоги також можуть слугувати причиною за якою вони знехтують заняттям. Цікаво, що у жінок на дані причини звернули увагу лише 1,82%.

У той же час 46,51% чоловіків та 27,27% жінок відмітили, що вони намагаються регулярно займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,961$), так і у жінок ($\alpha = 0,964$).

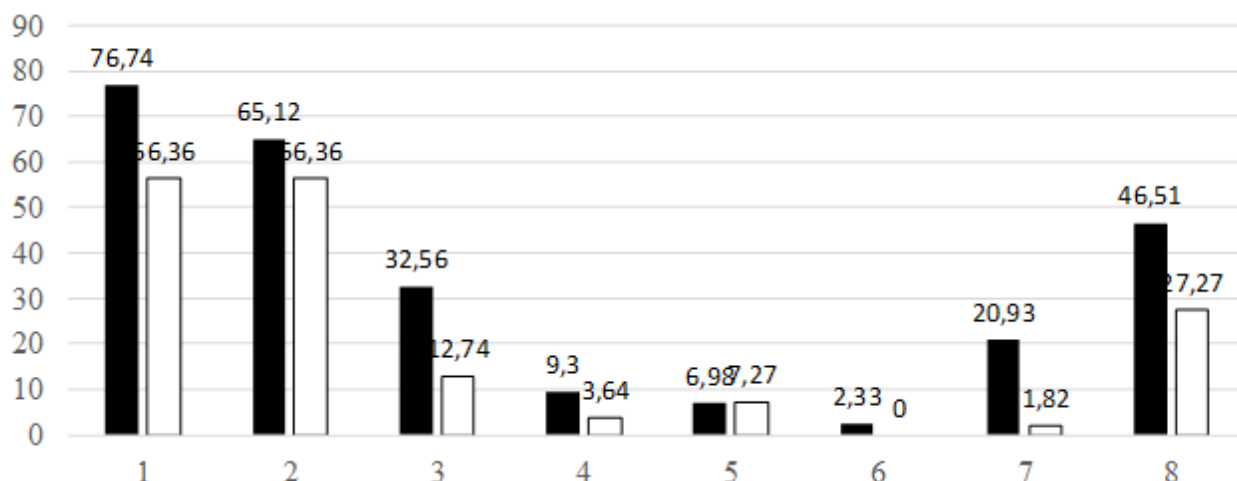


Рис. 3.23. Відповіді осіб зрілого віку на питання «За яких умов Ви можете знехтувати (пропустити) заняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі?» (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – погане самопочуття; 2 – нагальні справи, через які я не можу відвідати тренування; 3 – відсутність часу для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять; 4 – я лінуюсь відвідувати заняття; 5 – втома від буденних справ; 6 – постійні повітряні тривоги; 7 – масовані ракетні атаки напередодні; 8 – я намагаюсь регулярно відвідувати заняття.

Відносно ставлення осіб зрілого віку до вказівок інструктора під час заняття нами отримано наступні відповіді. 41,86% чоловіків та 62,79% жінок уважно дотримуються усіх рекомендацій інструктора та стовідсотково виконують усі його вказівки. У той же час залежно від ситуації, коли за власними відчуттями потрібний додатковий відпочинок 25,58% чоловіків та 44,19% жінок свідомо зменшують обсяг або інтенсивність навантаження, ніж рекомендує інструктор.

Слід зауважити, що 37,21% чоловіків та 53,49% жінок вказали, що вони будуть регулярно займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі лише за наявності авторитетного інструктора.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,814$) та дуже доброму у жінок ($\alpha = 0,964$).

Таким чином нами виявлені гендерні відмінності у мотиваційно-ціннісних компонентах структури мотивації осіб зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану. Визначено ставлення чоловіків та жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. З'ясовані мотиви, які спонукають їх до регулярних занять.

Отже встановлені відмінності зумовлюють доцільність застосування диференційованого підходу у виборі форм та засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі.

Отримані відомості також повинні бути враховані під час визначення організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, а також під час наукового обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

Висновки до розділу 3

Анкетування осіб зрілого віку щодо їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів та вподобань до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану засвідчило актуальність даної проблематики. Встановлено, що 86,05% чоловіків та 81,82% жінок оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя як негативний. У зв'язку з чим 83,72% чоловіків та 80% жінок зауважують на важливості занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Однак серед опитаних 20,93% чоловіків та 16,36% жінок прикладають зусилля аби змусити себе займатись

різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності ($\chi^2=5,21$; $df=2$; $p>0,05$ – у чоловіків; $\chi^2=7,13$; $df=2$; $p<0,05$ – у жінок). Проте, не зважаючи на воєнний стан у країні особи зрілого віку віддають перевагу спеціально організованій руховій активності, оскільки починаючи з лютого 2022 року понад 25% чоловіків та 36% жінок розпочали регулярні заняття різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

З'ясовано, що 60,47% чоловіків ($\chi^2=17,07$; $df=2$; $p<0,05$) та 65,45% жінок ($\chi^2=26,22$; $df=2$; $p<0,05$) надають перевагу кондиційному тренуванню.

Виявлено, що до початку повномасштабного вторгнення 62,79% чоловіків займались оздоровчим бігом, а 51,16% – оздоровчим плаванням; серед жінок 45,45% раніше відвідували тренажерний зал та по 38,18% раніше займались оздоровчим бігом та/або оздоровчим плаванням. Статистично достовірна більшість – 62,79% чоловіків ($\chi^2=18,55$; $df=2$; $p<0,05$) та 80% жінок ($\chi^2=33,36$; $df=2$; $p<0,05$) надають перевагу груповим формам оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Серед факторів ведення здорового способу життя 72,09% чоловіків віддають перевагу раціонально організованій руховій активності, 60,47% – відмові від шкідливих звичок та 55,81% – повноцінному сну ($\chi^2=15,51$; $df=5$; $p<0,05$); у жінок у трійці лідерів повноцінний сон (70,91%), раціональне харчування та раціонально організована рухова активність (50,91%) ($\chi^2=35,04$; $df=5$; $p<0,05$).

Діагностика рівня самооцінки осіб зрілого віку виявила статистично достовірну відмінність у рівні задоволеності власним фізичним станом у жінок ($\chi^2=13,37$; $df=4$; $p<0,05$). Так, по 30,91% або цілком задоволені власним фізичним станом, або мають бажання позбутись пари зайвих кілограмів. У вибірці чоловіків рівень задоволеності не мав статистично достовірних відмінностей ($\chi^2=6,40$; $df=3$; $p>0,05$). Так, 34,88% чоловіків вказали, що у них є бажання наростити м'язовий корсет. 25,58% мають бажання позбутись пари зайвих кілограмів.

Досліджуючи ціннісні складові структури мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану нами виявлено статево детерміновані статистично достовірні відмінності (у чоловіків – $\chi^2=126,75$; $df=22$; $p<0,05$, у жінок – $\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$). З'ясовано, що для 88,37% чоловіків на першому місці є покращення стану здоров'я, на другому – отримання задоволення від рухової активності (72,09%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), на четвертому – нормалізація маси тіла (62,79%).

У жінок на першому місці отримання задоволення від рухової активності (83,64%), на другому – покращення стану здоров'я (67,27%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (60,00%), четверте – відволікання від буденних справ (49,09%). В умовах воєнного стану такі ціннісні компоненти як покращення ментального здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін є важливими для 51,16% чоловіків та для 47,27% жінок.

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%). 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. 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, на наш погляд, встановлені мотиваційно-ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану та їх пріоритетне ставлення до занять у водному середовищі можуть слугувати підґрунтям для наукового обґрунтування

інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Результати даного розділу висвітлено у публікаціях здобувача [110, 184].

Розділ 4

ОБГРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

4.1. Обґрунтування та розробка інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану

Науковці [3, 51, 84, 190] вказують, що до важливих характеристик способу життя відносяться: наявність або відсутність шкідливих звичок, рухова активність, спосіб харчування, гігієна та загартування, зовнішнє середовище, режим праці і відпочинку, наявність чи відсутність стресорів, хобі та суспільна робота.

За даними ВООЗ [200, 213], дефіцит рухової активності є четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі. Іншими трьома факторами, які його випереджають, є у 13% летальних випадків – це високий кров'яний тиск, у 9% – вживання тютюну та у 6% високий рівень глюкози в крові. При цьому надмірна вага та наявність ожиріння є причинами 5% глобальної смертності.

Зважаючи на це відсутність рухової активності вважається четвертим основним фактором ризику відносно рівня смертності у світі. Наразі рівень відсутності рухової активності зростає у багатьох країнах. Це великою мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань і негативні наслідки для загального здоров'я населення в усьому світі [84].

У той же час українські науковці [72, 209] наголошують на тому, що військові дії в Україні ще більш негативно впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я населення. Зважаючи на це, 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 [144]. З цього приводу дослідники О. Скалій, К. Мулик вказують, що основні фактори, які впливають на мотивацію до фізкультурно-оздоровчої рухової активності, включають обізнаність населення про користь фізичних вправ, доступність інфраструктури, соціальну підтримку, а також особисті цінності та ставлення до власного здоров'я [154].

Питання поліпшення стану здоров'я, у тому числі ментального були предметом досліджень багатьох вчених [40, 209 та інших]. Науковці [211, 212] наголошують, що в нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання рухової активності та якості життя населення набувають особливої актуальності, оскільки рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту.

Пошуку ефективних засобів дозвілля людей зрілого віку, які об'єднують аспекти оздоровлення, отримання задоволення від рухової активності в природному середовищі присвятили своє дослідження Л. Єракова, В. Примасюк, К. Левінська [53].

Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення докладно розкриті у дослідженнях О. Андрєєвої зі співавторами [5, 3]. 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 [61, 62].

В умовах воєнного стану здебільшого увага вчених була прикута до залучення внутрішньо переміщених осіб, дітей, підлітків, а також студентської молоді до різних видів рухової активності [101, 105]. У цій царині наукові

напрацювання належать [6, 61, 101]. Так О.В. Андрєєва, А.В. Гакман, А.О. Волосюк, А.В. Кошура [6] вивчали психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, Л.М. Карамушка [72] – психічне здоров'я особистості, М.І. Матвієнко, В.А. Дідковський, Д.В. Троценко [105] – особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Проте жодне з доступних нам наукових досліджень не торкалось особливостей мотивів та ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Результати констатувального експерименту свідчать, що при формуванні мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану необхідно враховувати, що тривалість одного заняття не повинна перевищувати 60 хв і це повинна бути групова форма оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Діагностика рівня самооцінки осіб зрілого віку довела, що 34,88% чоловіків вказали, що у них є бажання наростити м'язовий корсет. 25,58% зауважили, що у них є бажання позбутись пари зайвих кілограмів. Серед жінок по 30,91% або цілком задоволені власним фізичним станом, або також як і чоловіків мають бажання позбутись пари зайвих кілограмів. Крім того 20% зауважили, що вони взагалі задоволені власною тілобудовою. Більш ніж половина чоловіків та жінок прагнуть поліпшити обхватні розміри в області талії. Трохи менше половини чоловіків бажали б покращити обхватні розміри в області верхнього плечового поясу, а жінок – в області сідниць.

Проте, дослідження ціннісних складових і структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану виявило, що для чоловіків на першому місці є покращення стану здоров'я, на другому – отримання задоволення від рухової активності, на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості. У жінок на першому місці отримання задоволення від рухової

активності, на другому – покращення стану здоров'я, на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості.

У той же час 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 та отримання задоволення від рухової активності. Для жінок мотиви нормалізація маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є пріоритетними у рейтингу ціннісних компонентів їх структури мотивації. Проте постійними мотивами до занять у більшості опитаних нами респондентів залишається прагнення покращити фізичну підготовленість. Відносно відтермінованих мотивів – то тут провідним є поліпшення фізичного стану. Показник збереження молодості та здоров'я виокремлюють тільки половина опитаних респондентів.

На підставі результатів констатувального експерименту (анкетування) нами було виявлено фактори, які можуть прямо або опосередковано впливати і визначати міру успішності формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. Вважалось, що ці фактори можуть бути внутрішні (світогляд осіб зрілого віку) чи зовнішні, зумовлені середовищем, що оточує, подіями у суспільстві та безпосередньо воєнним станом. Для цього нами було визначено фактори, які обмежують та, які заохочують формування ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Нами виявлено фактори, які обмежують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану:

- *відсутність регулярності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю* – 30,23% чоловіків та 50,91% жінок займаються або за бажанням/наявністю вільного часу або максимум 1-2 рази на тиждень;

- *особистісне відношення до власної тілобудови* – 39,53% чоловіків та 50,91% жінок вважають свою тілобудову задовільною, тому свідомо

обмежують себе у систематичних заняттях різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності бо не вбачають у них наразі сенсу для поліпшення їх власної тілобудови;

– *мотиваційні установки* – даний фактор є вкрай важливим і багатокомпонентним, тому до розгляду вважаємо за доцільне включити декілька мотиваційних установок;

✓ *особистісне відношення осіб зрілого віку до рухової активності під час воєнного стану* – 13,95% чоловіків та 18,18% жінок не вбачають негативного впливу воєнного стану на їх повсякденне життя та рівень їх рухової активності. Крім того 16,28% чоловіків та 20% жінок не вважають за обов'язковість у нинішніх умовах наявність систематичної оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Це переважно чоловіки вікової категорії 30-35 років та жінки у віці 25-29 років;

✓ *відсутність необхідності готуватись до участі у спортивних змаганнях* – даний фактор пов'язаний з тим, що з віком понад 90% осіб перестають професійно займатись різними видами спорту і тому даний мотив втрачає свій сенс;

✓ *особистісний статус та самооцінка* – за результатами попередньої досліджень (розділ 3) з'ясовано, що даний фактор займає лише 18-19 щабліну рейтингу ціннісних компонентів у структурі мотивації;

✓ *раціональна організація дозвілля* – нажалі реалії воєнного стану призводять до того, що даний фактор перестає бути у десятці пріоритетних компонентів структури мотивації осіб зрілого віку;

✓ *спілкування з друзями та однодумцями й відповідність сучасним модним тенденціям* – даний фактор виявився обмежуючим переважно у чоловіків 30-40 років та жінок до 30 років;

✓ *дотримання рекомендацій лікаря* – нажалі переважна більшість опитаних свідомо обмежують себе у заняттях різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою убезпечитись від можливого погіршення загального стану здоров'я, чи з побоювань нашкодити собі, проте

дотримуючись рекомендацій лікаря намагаються за бажанням та за наявності вільного часу займатись хоча б 1 раз на тиждень.

З метою подолання дії даних обмежуючих факторів особи потребують теоретично-інформаційної підтримки з боку інструктора. Це проявляється у необхідності отримати знання як правильно і без шкоди для свого організму займатися фізичними вправами, маючи вікові проблеми чи відхилення у стані здоров'я.

Гендернодетерміновані мотиваційні установки, які демотивують бажання займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю:

✓ у жінок – досягнення належного стану власної тілобудови та нормалізація маси тіла;

✓ у чоловіків – підготовка до професійної діяльності, освоєння нових напрямків рухової активності, бути прийнятним у суспільстві.

Факторами, які заохочують до формування мотивації у осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану вважались наступні:

Аксіологічний або ціннісний фактор, який зумовив необхідність розглядати формування особистісної мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у осіб зрілого віку як найвищу цінність процесу фізичного виховання з обраним контингентом.

В ієрархії ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю встановлено, що ядро цінностей незалежно від статі складають покращення стану здоров'я, отримання задоволення від рухової активності та підтримання наявного рівня фізичної підготовленості. Попри незначні відмінності особи зрілого віку завдяки оздоровчо-рекреаційній руховій активності прагнуть відволіктись від буденних справ, сприяти уповільненню перебігу вікових змін, зняттю стресу, втоми, активізації розумової працездатності та покращенню ментального здоров'я, відволіктись від сучасних реалій воєнного стану.

Крім того чоловіки вбачають позитивний сенс у заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з метою нормалізації маси тіла та для досягнення належного стану власної тілобудови. А жінки займаються тому, що їм подобається освоювати нові види рухової активності.

У зв'язку з цим доцільно висунути гіпотезу, що заняттям оздоровчо-рекреаційною руховою активністю особи зрілого віку відводять не другорядне місце в їх ціннісних пріоритетах і за умови формування вірноскерованої установки, що без занять фізичними вправами досягти цих установок є неможливим, можна скерувати їх прагнення у оздоровчо-рекреаційне русло.

Фактор орієнтації на здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя має соціальну спрямованість та осмислюється особистістю як сукупність установок на його реалізацію. Зважаючи на це, у більшості осіб зрілого віку (у 72,09% чоловіків та 50,91% жінок) не зважаючи на воєнний стан сформована настанова на дотримання раціонально організованої рухової активності. Намагаються дотримуватись відмови від шкідливих звичок 60,47% чоловіків та 41,82% жінок. Ведуть здоровий спосіб життя 27,91% чоловіків та 58,18% жінок. Дотримуються вимог раціонального харчування та повноцінного сну 44,19% та 55,81% чоловіків та 50,91% та 70,91% жінок, відповідно.

Комунікативний фактор. Встановлено, що для осіб зрілого віку, особливо для жінок до 35 років навіть під час воєнного стану дуже важливим є спілкування з однодумцями. Це пов'язано з тим, що певна кількість осіб через військові дії змушені були покинути рідні домівки та мігрувати в інші регіони України. Все це спричиняє відчуття безпорадності та самотності, труднощами адаптації та започаткування нових соціальних зв'язків.

Саме тому заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю особи зрілого віку застосовують з метою налагодження якісної комунікації як з інструктором, так і з іншими учасниками та учасницями оздоровчо-рекреаційної діяльності. І першим позитивним її аспектом є наявність вербального (усного та письмового, за необхідності та можливості), невербального (за допомогою міміки, жестів, рухів, контакту очей) та,

подекуди, і емпатичного спілкування (активного та відкритого слухання), яке передбачає глибоке розуміння та співчуття до почуттів і переживань іншої людини.

Фактор врахування інтересів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Для чоловіків та жінок найбільш до вподоби плавання у чергуванні із вправами, спрямованими на тренування м'язів, які підтримують правильну поставу, м'язів спини та черевного преса (60,47% та 61,82%).

Виключно для чоловіків – чергування аеробних та силових навантажень у воді з використанням інвентарю (58,14%), оздоровче плавання та чергування силових та аеробно-анаеробних у воді високої інтенсивності (по 39,53%).

Для жінок – вправи у воді для розвитку гнучкості та рухливості суглобів, укріплення м'язів (43,64%).

Відносно інвентарю, який можна застосовувати у водному середовищі з особами зрілого віку: 58,14% чоловіків та 92,73% жінок віддають перевагу плаванню з лопатками; чоловікам до подоби плавання з ремінцем та плавальною дошкою (39,53%), ластами та калабашкою (37,21%); жінки віддають перевагу цьому інвентарю у менш ніж 25% випадків.

Таким чином отримані нами дані про особливості мотиваційно-ціннісних пріоритетів суб'єктів рекреаційної діяльності, а також фактори, які обмежують та фактори, які заохочують формування мотивації стали підґрунтям розробленої інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану.

Структуру та зміст інноваційної технології, яка містить мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності наведено у таблиці 4.1.

Структура та зміст інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану

МЕТА: сприяння формуванню мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять фізичними вправами під час воєнного стану з урахуванням їх мотиваційних пріоритетів					
ЗАВДАННЯ: протистояння зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцнення стану здоров'я, розвиток соціальної взаємодії, зменшення стресу та підвищення психічного благополуччя, підвищення рівня фізичної підготовленості					
ПРИНЦИПИ					
Фізичного виховання		Оздоровчого тренування		Оздоровчо-рекреаційної діяльності	
ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ					
Рекреаційно-оздоровчі		Кондиційне тренування		Профілактично-оздоровчі	
ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У РЕГУЛЯРНИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ					
спонукання, мотивація до діяльності	постановка мети, вибір діяльності	етап реалізації поставлених завдань	етап аналізу отриманих результатів	етап стійкого бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ					
Організаційний компонент	Діагностичний компонент	Мотиваційно-ціннісний компонент	Програмно-методичний компонент	Комунікативний компонент	Контрольний компонент
КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ					
Мотиваційний (формування мотивів та інтересів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, отримання задоволення від рухової активності)		Соціальний (створення соціальних зв'язків, соціальна комунікація)		Обсяг рухової активності та стан здоров'я (збільшення кількості добових локомоцій різної інтенсивності, збільшення дистанції, яку особи зрілого віку здатні проплисти за одне заняття, покращення рівня задоволеності власним рівнем фізичного стану, покращення психоемоційного стану та рівня тривожності тощо.	

Метою інноваційної технології було сприяння формуванню мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня їх залучення до систематичних занять фізичними вправами під час воєнного стану з мотиваційних пріоритетів.

Завданнями інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану були:

- підвищення вмотивованості осіб зрілого віку до ведення здорового способу життя;
- протистояння зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії;
- зміцнення стану здоров'я;
- розвиток соціальної взаємодії;
- зменшення стресу та підвищення психічного благополуччя;
- підвищення рівня фізичного стану та, зокрема, рівня фізичної підготовленості.

Підґрунтям розробки інноваційної технології було дотримання основних принципів фізичного виховання, оздоровчого тренування та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Принцип індивідуалізації передбачав підбір засобів фізичного виховання у водному середовищі з урахуванням ситуативних та відтермінованих мотивів до оздоровчо-рекреаційних занять, гендерних особливостей та відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму осіб зрілого віку.

Розрізняли мінімальні, раціональні та граничнодопустимі рівні навантажень. Враховували, що мінімальний рівень навантаження – це рівень, нижче якого тренувальний ефект відсутній. Навантаження з інтенсивністю 40–75% максимального споживання кисню (МСК) відносили до раціональних. Граничнодопустимі навантаження (частота серцевих скорочень (ЧСС) на рівні 190-220 уд·хв⁻¹) не застосовувались. У таблиці 4.2 представлено класифікацію рівнів фізичних навантажень, затверджених Міжнародною асоціацією спортивної медицини у Сеулі (1985).

Класифікація фізичних навантажень [60]

Інтенсивність, % від МСК	Класифікація фізичних навантажень	
	Міжнародна	Вітчизняна
до 30	дуже легка	низька
30-49	легка	низька
50-74	помірна	середня (помірна)
75-85	важка	субмаксимальна
Більше 85	дуже важка	максимальна

Залежно від рівня фізичного стану, який оцінювався особами зрілого віку за власними суб'єктивними показниками визначали величину інтенсивності навантажень (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Інтенсивність навантажень різної спрямованості для оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей з різним рівнем фізичного стану (у % від МСК) [60]

Рівень фізичного стану	Мінімальний рівень (активний відпочинок)	Раціональний рівень	
		Безперервний метод	Інтервальний метод
Низький	30-35 (низька інтенсивність)	40-45 (низька інтенсивність)	75-80 (субмаксимальна інтенсивність)
Нижче за середній	30-35 (низька інтенсивність)	45-50 (низька інтенсивність)	75-80 (субмаксимальна інтенсивність)
Середній	35-45 (низька інтенсивність)	50-60 (середня інтенсивність)	80-85 (субмаксимальна інтенсивність)
Вище за середній	45-50 (низька інтенсивність)	60-65 (середня інтенсивність)	80-85 (субмаксимальна інтенсивність)
Високий	45-50 (низька інтенсивність)	65-70 (середня інтенсивність)	85-100 (максимальна інтенсивність)

Ми також враховували, що за даними констатувального експерименту 72,09% чоловіків та 58,18% жінок вже мали досвід занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю понад 3 роки.

Визначення фізичного стану за суб'єктивними показниками, включало самопочуття, працездатність, сон, апетит. Враховувалось, що ці показники є важливими для оцінки загального стану здоров'я осіб зрілого віку і можуть свідчити про успішність фізичного стану організму.

Принцип системності передбачав регулярність оздоровчо-рекреаційною руховою активністю при оптимальному поєднанні та чергуванні допустимих навантажень із необхідними інтервалами відпочинку. Дотримання даного принципу передбачало раціональну побудову системи занять оздоровчого спрямування – тобто певний підбір засобів оздоровчої спрямованості у водному середовищі, їх дозування та послідовність.

Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв.

Відповідно *принципу поступовості* збільшення інтенсивності та об'єму навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей з урахуванням гендерних особливостей.

З метою дотримання принципу *наочності* при навчанні фізичних вправ насамперед створювали уяву про їх правильне виконання із застосуванням різних видів наочності. Таким чином принцип наочності реалізувався через вплив на аналізаторні системи організму осіб зрілого віку.

Принцип *повторності* реалізувався з дотриманням трьох основних положень:

- 1) фізичні вправи надають позитивний оздоровчий ефект тільки за умови їх повторення;
- 2) фізичні навантаження призводять до накопичення втоми, тому потрібні перерви для відновлення та відпочинку;
- 3) під час та після фізичного навантаження відбуваються пристосувальні зміни в організмі, які визначаються інтервалами відпочинку та характером і кількістю повторень.

За характером виконання рухових дій повторення розподілялись на стандартні і варіативні.

Дотримання *принципу оздоровчої спрямованості* зобов'язувала організовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність осіб зрілого віку таким чином, щоб вона забезпечувала виконання розвивальної та профілактичної функції.

Принцип доступності передбачав пропонуванням особам зрілого віку звичних та доступних видів фізичних вправ у водному середовищі. При цьому розрізняли два види доступності: індивідуальну та програмно-нормативну доступність.

Оцінюючи доступність фізичних вправ у водному середовищі враховували її структурну складність та величину психофізіологічних зусиль, які витрачаються на їх виконання.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу передбачає цілеспрямоване регулювання впливу на різних етапах онтогенезу.

Залежно від мети занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю обирались пріоритетні види рухової активності: рекреаційно-оздоровча або профілактично-оздоровча форма заняття, чи кондиційне тренування.

Рекреаційно-оздоровча форма заняття слугувала формою активного відпочинку з метою отримання фізичного та емоційне задоволення, а також для загартування та підвищення опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, у тому числі пов'язаних з воєнним станом. Застосовувалось з метою відновлення працездатності та для зняття емоційної напруженості.

Профілактично-оздоровчі заняття у водному середовищі проводились з метою загартування організму, а також попередження різноманітних захворювань й відновлення функцій організму, втрачених або погіршених в результаті захворювань чи викликаних дією воєнного стану (наприклад у випадку занять з військовослужбовцями під час відпусток).

Кондиційне тренування з використанням спеціально організованих форм м'язової діяльності у водному середовищі, мало на меті підвищення фізичного стану до належного високого рівня у випадку підготовки для участі у змаганнях.

Під час обґрунтування інноваційної технології враховували, що ситуативні, постійні та відтерміновані мотиви осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть реалізуватися у низці наступних форм:

- інтересах, тобто позитивно забарвленому емоційному процесі, пов'язаному з потребою отримати нові рухові навички;
- прагненнях, тобто наполегливому бажанні досягти певного рівня фізичного стану (фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо), завдяки чому на перший план виступає динамічна сторона діяльності та прикладання вольових зусиль, спрямованих на досягнення відтермінованих мотивів;
- переконаннях, які становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби осіб зрілого віку діяти відповідно до своєї внутрішньої ситуативної мотивації, поглядів, принципів, тобто виконують роль орієнтирів та направляють поведінку і вольові дії;
- установках, стійких схильностей до певної програми поведінки в конкретній ситуації, що базується на попередньому досвіді та може бути закладена в очікуваних результатах діяльності.

Інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану передбачала декілька етапів. За основу нами були взяті заходи з формування мотивації до рекреаційних занять, запропоновані Є. Імасом зі співавторами [68].

Тривалість кожного з етапів не мала чітких термінів.

На кожному етапі формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі було поставлено мету досягнення, якої є необхідною для кожного етапу:

I етап – спонукання, мотивація до діяльності.

Мета – спонукання осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Результат досягнення мети: усвідомлення особами зрілого віку власних внутрішніх спонукань (ситуативних мотивів) до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з урахуванням гендерних особливостей; вмотивованість осіб зрілого віку до регулярних занять.

II етап – постановка мети, вибір діяльності.

Мета – постановка мети занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

На цьому етапі відбувалась постановка мети оздоровчо-рекреаційних занять та вибір діяльності. Важливим було підтримання розвитку мотиваційної тенденції до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, що виражалось у спонуканні осіб зрілого віку до певних дій.

Для цього створювались комфортні умови для їх проведення:

- створювали ситуації, у яких залежно від гендерних особливостей з'являвся план реалізації наміру до регулярних занять;
- проводили заходи, які підтримують мотивацію осіб зрілого віку до реалізації цього наміру.

III етап – реалізація поставлених завдань.

Мета – реалізація конкретних завдань занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, шляхом використання спеціально створених комфортних умов.

Для реалізації даної мети застосовували:

- використання створених комфортних умов для проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі;
- створення ситуації, у яких у осіб зрілого віку з'являвся план реалізації наміру,

- планування змісту занять з врахуванням ситуативних, постійних та відтермінованих мотивів жінок та чоловік;

- підбір ефективних засобів та методів, а також раціональне планування навантаження, що сприяє підтриманню мотивацію до реалізації наміру.

IV етап – аналіз отриманих результатів.

Мета – осмислення задоволеності від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

На цьому етапі здійснювали спеціально організовані ситуації, які сприяють пошуку змісту занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

V – стійке бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети.

Мета – сформувані стійке бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети.

На даному етапі на рівень сформованої мотивації у осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі впливало досягнення ними високого рівня мотивації на кожному етапі її формування. Важливим аспектом було врахування індивідуальних особливостей та можливостей осіб зрілого віку, орієнтація на їх потреби.

Ми враховували, що 62,79% чоловіків та 80,00% жінок зрілого віку надають перевагу груповим формам занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Тому залежно від їх ситуативних та відтермінованих мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю група осіб зрілого віку загальною кількістю у 52 особи, серед яких 36,50% чоловіків (19 осіб) та 63,50% жінок (33 особи) були умовно розподілені на 2 підгрупи:

- до першої підгрупи увійшло 12 осіб (23,08% від загальної кількості осіб), серед них 41,67% чоловіків та 58,33% жінок;

- до другої – 40 (76,92% відповідно), серед них 35% чоловіків та 65% жінок.

Ситуативні та відтерміновані мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану:

у осіб *першої підгрупи*:

- участь у стартах з плавання на відкритій воді, триатлоні, SwimRun, плавання категорії «Мастерс» тощо;

- можливість проплити дистанцію у 1, 3 або 5 км без зупинки або за певний час;

у осіб *другої підгрупи*:

- бажання навчитись плавати та засвоїти нові види рухової активності (переважно у жінок);

- покращення стану здоров'я (за рекомендацією лікаря – коли оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі рекомендовані як засіб фізичної терапії та реабілітації для осіб, які мають захворювання опорно-рухового апарату, грижі, протрузії тощо);

- пришвидшення соціальної адаптації (на прикладі демобілізованих військовослужбовців);

- покращення стану ментального здоров'я;

- спілкування з однодумцями (переважно у жінок);

- підтримання або поліпшення наявного рівня фізичного стану (у т.ч. бажання наростити м'язовий корсет, позбутись пари зайвих кілограмів, поліпшити обхватні розміри в області талії, верхнього плечового поясу, торсу, нижніх кінцівок та сідниць);

- покращення стану здоров'я військовослужбовців у відпустці.

З результатів констатувального експерименту також було з'ясовано, що переважна більшість осіб зрілого віку незалежно від статі надають перевагу активній формі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Даний

вид занять забезпечує здоровий відпочинок, сприяє задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою.

Таким чином під час планування змісту оздоровчо-рекреаційних занять з обраним контингентом залежно від їх гендерних вподобань ми використовували засоби, форми і методи фізичного виховання у водному середовищі, спрямовані на задоволення потреб осіб зрілого віку в активному відпочинку, активне відновлення сил, вдосконалення їх фізичних кондицій.

Враховували, що заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю не лише сприяють фізичному оздоровленню, але і впливають на психічний стан особи, підвищують її настрій та загальному психоемоційне благополуччя [38].

Нами був запропонований демократичний вид занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Заняття проводились у басейні три рази на тиждень: зранку або увечері. Таким чином зацікавлені особи мали змогу обрати зручний час для регулярного відвідування занять: зранку здебільшого відвідували чоловіки, а ввечері – жінки.

Враховуючи відповіді респондентів, отримані нами під час констатувального експерименту, тривалість одного оздоровчо-рекреаційного заняття у водному середовищі становила 60 хв.

Тривалість окремих частин заняття була наступною:

- підготовчої частини – 20 хв;
- основної – 30 хв;
- заключної – 10 хв.

У поодиноких випадках залежно від завдань, які ставились на окреме заняття тривалість підготовчої частини збільшували до 30 хв, а основної зменшували до 20 хв. Тривалість заключної частини заняття при цьому була не змінною та становила 10 хв.

Підготовча частина заняття для осіб першої та другої підгруп була ідентичною та проводились безпосередньо у басейні. Спрямованість засобів – загальнорозвивального та координаційного характеру, наприклад:

– загальнорозвивальні вправи, що виконувались біля бортика басейну;

– спеціальні комплекси вправ, які виконуються на різній глибині (різновиди ходьби, бігу, стрибків з різними положеннями рук, вправи для освоєння засад техніки плавання);

– елементи рухливих ігри, які полегшують оволодіння навичками техніки плавання;

– елементи прикладного плавання (пірнання та інше).

Зміст основної частини оздоровчо-рекреаційного заняття залежав від пріоритетних ситуативних та відтермінованих мотивів, які були у кожній з підгруп та/або окремо для обраних її членів.

Так, у першій підгрупі, до якої потрапили ті, хто ставив собі за мотив – підготовки до участі у стартах на відкритій воді, триатлоні, SwimRun, змаганнях категорії «Мастерс» або проплити дистанцію у 1, 3 або 5 км без зупинки або за певний час, здебільшого застосовували плавання вільним стилем, який є пріоритетним для участі у даних стартах.

Крім того, у випадку, коли відбувалась підготовка до старту на відкритій воді, до змісту оздоровчо-рекреаційного заняття додавали опанування технікою виконання вправ для відкритої води (для орієнтації, обхід буя, особливостей поведження під час масового старту, плавання у ногах і т.д., включаючи плавання в гідрокостюмах, якщо вода низької температури).

Також з метою адаптації до відкритого простору, орієнтації у водному середовищі та уникнення почуття страху, один раз на тиждень тренування проводиться на відкритій воді.

Під час підготовки до участі у стартах з триатлону додатково до змісту заняття додавали тренування з проходження транзитної зони: вихід з води, особливості орієнтації у транзитній зоні, швидке переодягання і вихід на велоетап.

У загальному вигляді заняття у даній підгрупі планувались за таким видом рухової активності у водному середовищі як аквафліпер – дистанційне плавання із застосуванням сучасної екіпіровки (ласт, масок та іншого).

Вибір засобів у другій підгрупі залежав від ситуативних та постійних мотивів для кожної статі.

Так одночасно для чоловіків та жінок використовували:

- плавання за елементами та у координації із застосуванням всіх стилів плавання (з метою якісного та швидкого засвоєння нових видів рухової активності);

- плавання у чергуванні із вправами, спрямованими на тренування м'язів, які підтримують правильну поставу, м'язів спини та черевного преса;

- вправи для поліпшення наявного рівня фізичного стану (у т.ч. з метою позбутись пари зайвих кілограмів; поліпшити обхватні розміри в області талії та сідниць);

- елементи гідроаеробіки (вправи, які виконувались з різною інтенсивністю для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи), аквабілдингу, акваформінгу, ватерпауеру – вправи з атлетизму, каланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп.

Переважно для жінок:

- вправи у воді для розвитку гнучкості та рухливості суглобів;
- вільне плавання – рухова активність у воді за бажанням.

Переважно для чоловіків:

- вправи для підтримання або поліпшення наявного рівня фізичного стану (у т.ч. з метою нарощення м'язового корсету; поліпшити обхватні розміри в області верхнього плечового поясу, торсу та нижніх кінцівок).

Приклади силових плавальних вправ, що тонізують основні м'язові групи різних частин тіла наводимо нижче:

- для *м'язів спини* застосовували гребкові вправи руками, розведення рук, вправи зі зміною вихідного положення тіла (вертикальне, горизонтальне, сидячи, перевероти, переكاتи, угруповання), відведення і приведення рук);
- для *м'язів верхніх кінцівок і грудей* – згинання-розгинання рук, зведення рук перед грудьми з різних вихідних положень, ударні, гребкові, кругові рухи руками, «виштовхування» рук в різних площинах;
- для *м'язів нижніх кінцівок* – кругові або ударні рухи ногами, відведення, розведення, підтягування ніг, вистрибування;
- для *м'язів кору* – вправа «маятник», підйом ніг або одночасний підйом ніг і рук, угруповання з розворотом тулуба, з прийняттям горизонтального положення тіла, підтягування колін до грудей з різного положення почергово або двома ногами одночасно, імітація рухів ногами кролем з положення сидячи.

Засоби оздоровчого плавання застосовували з метою покращення стану здоров'я (коли оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі були рекомендовані як засіб фізичної терапії та реабілітації для осіб, які мають захворювання опорно-рухового апарату, грижі, протрузії тощо).

З цією метою застосовували дихальні вправи, вправи координаційної спрямованості, вправи на гнучкість для збільшення амплітуди рухів та елементи гідрорелаксації (вправи на зміцнення розслаблених і розслаблення напружених м'язів). З-поміж іншого ці засоби дозволяли якісно та у найкоротші терміни пришвидшити соціальну адаптацію демобілізованих військовослужбовців або тих, які знаходились у відпустці, а також сприяти покращенню стану їх здоров'я (у тому числі ментального).

Дозування вправ залежало від статі осіб, які займаються, складності рухів (ступеня зусиль, які прикладались, навантаження на певну групу м'язів, амплітуди рухів, тощо), наявності предметів для полегшення або додаткового навантаження, тривалості виконання та темпу.

Особам до 35-40 років рекомендувалось для виключно оздоровчого плавання обирати плавання способом кроль на грудях, а старшим – способом брас.

У той же час, якщо у людини, яка у вересні місяці була умовно віднесена до другої підгрупи, досягала своїх постійних мотивів до занять або в неї змінювались її внутрішні відтерміновані мотиви, то вона мали змогу долучитись до тренувань їх особами першої підгрупи у будь-який час.

Також варто зауважити і на певних відмінностях застосування інвентарю у підгрупах. Так у першій підгрупі використовували практично весь наявний інвентар (лопатки, ласты, гальма, плавальні дошки, колобашки, обтяження), у другій підгрупі з інвентарю здебільшого використовували тільки плавальні дошки та частково ласты. Ця відмінність пов'язана саме з особливостями вмотивованості осіб зрілого віку до занять та ефективними шляхами досягнення цих мотивів.

Відносно інтенсивності навантаження, яку було застосовано у кожній з підгруп слід вказати наступне:

- у першій підгрупі застосовували плавання в аеробному та анаеробному режимах з субмаксимальною та максимальною інтенсивністю, що становило понад 75% від МСК;
- у другій підгрупі використовували тільки аеробні режими роботи низької та середньої інтенсивності до 60% від МСК. В окремих поодиноких випадках застосовували пропливання швидкісних відрізків або відрізків на витривалість.

Така особливість планування тренувальних навантажень у другій групі пов'язана з тим, що, кількісним показником ступеня вмотивованості до регулярних оздоровчо-рекреаційних занять в кінцевому підсумку є частота і періодичність відвідуваних занять. Тому як тільки навантаження, яке пропонувалось на оздоровчо-рекреаційне заняття починало підвищуватись, у багатьох відразу зникало бажання до регулярних занять. Ті, що займались

починали прикладати зусилля аби змусити себе більш-менш регулярно відвідувати заняття та починали часто прогулювати їх.

Таким чином відразу виникав різкий контраст: хто швидше, хто повільніше тощо, і у тих, що не є «лідерами» починала пропадати вмотивованість до занять. Саме тому, коли оздоровчо-рекреаційне заняття було технічного або загально-розвивального спрямування і усі завдання виконувались всіма в одному темпі – то група виглядала цілісною та більш-менш однаково вмотивованою.

Зміст та спрямованість заключної частини оздоровчо-рекреаційного заняття у водному середовищі для осіб зрілого віку, які входили до різних підгруп також мали свої особливості. Так у першій підгрупі у якості «заминки» та розвантаження застосовували плавання з низькою інтенсивністю, подекуди з інвентарем. У другій підгрупі навпаки після технічної частини заняття застосовували невеликі за обсягом завдання на витривалість з низькою інтенсивністю або відпрацювання технічних елементів біля бортику басейну.

Спільні та відмінні риси змісту оздоровчо-рекреаційних занять у першій та другій підгрупах осіб зрілого віку залежно від їх ситуативних та відтермінованих мотивів наведено у табл. 4.4.

Таблиця 4.4

Спільні та відмінні риси змісту занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі у першій та другій підгрупах залежно від їх ситуативних та відтермінованих мотивів осіб зрілого віку

Критерій	Перша підгрупа	Друга підгрупа
1	2	3
Спільні риси		
Тривалість частин тренувального заняття, хв	Підготовча : основна : заключна – 20 : 30 : 10	
Спрямованість тренувальних засобів у підготовчій частині	Загальнорозвивального та координаційного характеру	
Відмінні риси		
Спрямованість основної частини тренування	Вдосконалення загальної та швидко-силової витривалості	Вдосконалення технічної підготовленості

1	2	3
Режим роботи	Аеробний, анаеробний	Аеробний
Інтенсивність навантаження	Субмаксимальна, максимальна	Низька, середня
Спосіб плавання	Вільний стиль	Всі стилі плавання
Інвентар	Лопатки, ласты, гальма, плавальні дошки, колобашки, обтяження	Плавальні дощечки, ласты (частково)
Спрямованість заключної частини заняття	Плавання з низькою інтенсивністю, подекуди з інвентарем	Невеликі за обсягом завдання на витривалість з низькою інтенсивністю або відпрацювання окремих технічних елементів біля бортику басейну

Критеріями ефективності розробленої інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану були:

– **мотиваційний фактор** (формування постійних та відтермінованих мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, отримання задоволення від регулярної рухової активності);

На наш погляд найбільш вагомим критерієм ефективності розробленої нами інноваційної технології є набуття стійкої мотивації до продовження регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі не зважаючи на важкі наслідки дії воєнного стану. Так, наприклад, декілька осіб, які займалися за розробленою нами інноваційною технологією нажаль вимушені були тимчасово виїхати в іншу країну або переїхати у більш безпечний регіон. Але вони виявили стійке бажання продовжити регулярно займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі тому й надалі продовжують, але вже дистанційно, отримувати завдання та повний керівний супровід їхньої самостійної оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Крім того двоє осіб, які з першого етапу займались за нашої технологією формування мотивації дистанційно наразі вже знайшли місцеву групу для оздоровчо-рекреаційних занять в країнах ЄС та наразі займаються там.

Також вважаємо за доцільне вказати, що декілька чоловіків зрілого віку, які брали участь у констатувальному експерименті вже несуть службу у лавах ЗСУ, але під час своїх не тривалих відпусток намагаються знайти час аби відвідати хоча б декілька разів заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі та поспілкуватись з однодумцями.

На основі аналізу спеціальної літератури [3, 50, 190, 192] було запропоновано організаційно-методичні умови реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, які включають наступні блоки: організаційний, діагностичний, мотиваційно-ціннісний, програмно-методичний, комунікативний та контрольний компоненти.

– **соціальний фактор** (створення стійких соціальних зв'язків та відносин, які інтенсивно взаємопов'язані у різних сферах життя; соціальна комунікація).

Оцінка ефективності соціального фактору відбувалась шляхом формувального оцінювання. Формувальне оцінювання давало змогу інструктору:

– адаптувати процес занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, опираючись на мотиваційні пріоритети осіб зрілого віку до занять;

– оцінити ефективність процесу формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану для підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять;

– індивідуалізувати процес занять.

Вважалось, що розроблена нами інноваційна технологія буде також відігравати ключову роль у процесі соціалізації різних верств населення, а її вагомість полягатиме у популяризації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Водночас враховувалось, що заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі:

- ✓ є альтернативним шляхом самореалізації та соціальної взаємодії;
- ✓ сприяють розвитку дисциплінованості, наполегливості, лідерських навичок та командної роботи;
- ✓ є засобом набуття впевненості у здатності людини досягти своїх ситуативних та відтермінованих мотивів до занять;

– **обсяг рухової активності та стан здоров'я.**

Оцінка ефективності даного фактору відбувалась шляхом проведення повторного анкетування осіб зрілого віку наприкінці експерименту, а також під шляхом формульовального оцінювання (формульовального зворотного зв'язку).

Нами виявлені наступні позитивні зміни:

- ✓ збільшення кількості добових локомоцій різної інтенсивності;
- ✓ збільшення дистанції, яку особи зрілого віку здатні проплисти за одне оздоровчо-рекреаційне заняття;
- ✓ покращення рівня задоволеності власним рівнем фізичного стану;
- ✓ покращення психоемоційного стану та зменшення рівня тривожності;
- ✓ покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну;
- ✓ зникнення втомлюваності тощо.

Організаційний компонент передбачав:

- наявність належного матеріально-технічного забезпечення (загальнодоступної водно-спортивної бази, доцільно підбраного інвентарю та обладнання належного рівня, додаткових засобів для ефективного проведення видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку у водному середовищі);

- наявність компетентного інструктора, який:
 - ✓ володіє методикою проведення оздоровчо-рекреаційних занять з даним контингентом;
 - ✓ ініціативний, наполегливий, доброзичливий, цілеспрямований;
 - ✓ має товариські якості;
 - ✓ обізнаний у питаннях оздоровчо-рекреаційної діяльності;
 - ✓ здатен створити комфортну психологічну атмосферу та позитивний настрій під час занять, дружній та згуртований колектив, у якому будуть домінувати спільні мотиви та інтереси;
 - отримання інформованої згоди осіб зрілого віку на участь у дослідженнях;
 - наявність довідки від лікаря, у якій зазначено на відсутність протипоказань до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі та є дозвіл лікаря (бажано);
 - вибір та створення комфортних умов для здійснення оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особам зрілого віку під час воєнного стану;
 - впровадження різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі, що дозволить особам зрілого віку задовольняти свої індивідуальні потреби у руховій активності під час воєнного стану;
 - організація фото- та відеофіксації окремих блоків оздоровчо-рекреаційних занять з подальших їх індивідуальним або колективним обговоренням у соціальних мережах, спеціально створених чатах та товариствах.
- Це дозволяє аналізувати ефективність заняття, корегувати та виправляти помилки, а також слугувати фактором відтермінованої мотивації до регулярних занять;
- створення звичайних розважальних Reels або експертних Reels, Shorts YouTube, Reels – це короткі динамічні ролики із музикою, графіками та

різними ефектами, тривалість яких не перевищує 90 с для мотивування осіб зрілого віку до занять.

Дані відео поширювались у популярних соціальних мережах (таких як TikTok та Instagram), де користувачі віддають перевагу швидкому та цікавому вмісту.

Слід зауважити, що на відміну від звичайних розважальних Reels експертні Reels здебільшого були спрямовані на навчання або пояснення та мали продуманий сценарій. Даний контент ніс здебільшого глибоку інформацію – поради або вирішення конкретних проблем, які можна переглядати та аналізувати у вільний час.

З метою охоплення більшої аудиторії застосовували захоплюючі вертикальні відео YouTube Shorts тривалістю менше 60 с. За їх допомогою поширювали основні моменти оздоровчо-рекреаційного заняття, ділилися швидкими порадами, оглядами, реакціями тощо.

Діагностичний компонент був спрямований на:

- аналіз профілю осіб, залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану;
- встановлення ситуативної інформації, яка присвячена з'ясуванню питань щодо відношення осіб зрілого віку до занять руховою активністю під час воєнного стану;
- виявлення рівня сформованості у осіб зрілого віку навичок ведення здорового способу життя;
- з'ясування ситуативних, постійних та відтермінованих мотивів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Мотиваційно-ціннісний компонент містив:

- елементи спонукання та мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі на основі врахування їх індивідуальних особливостей; ситуативних, постійних та відтермінованих мотивів;

- оцінка задоволеності осіб зрілого віку власним рівнем фізичного стану та, зокрема, станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості за суб'єктивними показниками;

- підвищення рівня поінформованості, закріплення та посилення мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

До програмно-методичного компоненту було включено:

- вивчення ефективних методик занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, які враховують індивідуальні особливості осіб зрілого віку;

- розробка персоналізованих планів занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, з врахуванням ситуативних та постійних мотивів осіб зрілого віку;

- включення елементів емоційної саморегуляції для зниження рівня тривоги, викликаного воєнним станом у процес оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку (відволікання, цілеспрямоване уявлення ситуацій, управління диханням).

Комунікативний компонент передбачав:

- особистісно-орієнтовану взаємодію інструктора та осіб зрілого віку, які займаються під його керівництвом оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі;

- обов'язкову комунікативну взаємодію інструктора з особами, які займаються як під час занять, так і після них (зумовлено необхідністю створення соціальних зв'язків, соціальних комунікацій, а також відкритим доступом у мережі інтернет до різного роду інформації);

- урахування інтересів осіб зрілого віку при плануванні процесу оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі та забезпечення їх активної участі у цьому процесі.

Контрольний компонент був спрямований на визначення адекватності педагогічного впливу та ефективності інноваційної технології формування

мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану з використанням різних видів контролю.

Під час побудови та планування видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з особами зрілого віку у водному середовищі звертали увагу на підбір адекватних методів педагогічного контролю.

Для контролю за рівнем фізичного стану осіб зрілого віку застосовувались показники ЧСС.

Враховували, що тренувальний та оздоровчий ефект залежать від співвідношення інтенсивності та тривалості вправ. Дотримувались вимог номограми для визначення тренувального пульсу при конкретній тривалості профілактико-оздоровчого заняття (рис. 4.1).

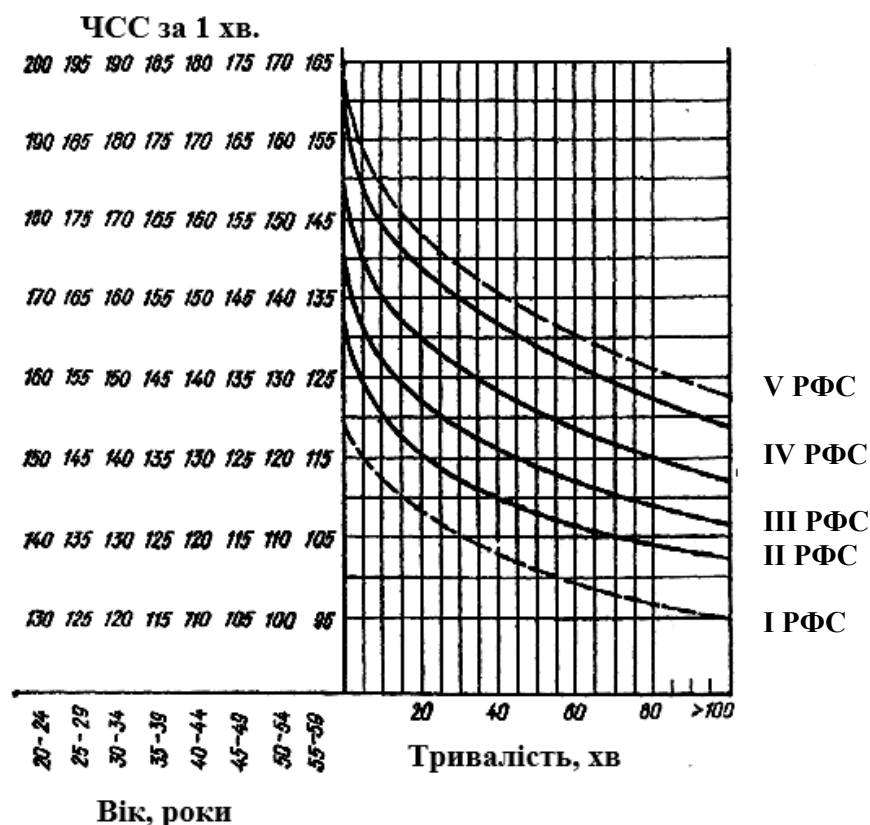


Рис. 4.1 Нормограма для визначення тренувального пульсу при навантаженнях конкретної тривалості у людей з різним рівнем фізичного стану [65]

Методика розрахунку пульсових режимів була наступною: з точки, яка відповідає конкретній тривалості навантаження зводиться перпендикуляр до перетину з кривою для даного рівня фізичного стану.

Точка перетину з'єднується з вертикальною прямою, на якій позначено пульсовий режим. Верхньою межею пульсового режиму занять є дані вищого рівня.

Під час проведення тренувальних занять інтенсивність навантажень визначали за рівнем ЧСС. Максимальну інтенсивність, яка характеризує ЧСС, що дорівнює значенням, які розраховували за формулою залежно від віку осіб, які займаються:

До 50 років – $220 - \text{вік (років)}$

Після 50 років – $200 - \text{вік (років)}$.

Орієнтовний пульсовий режим навантажень тренувального характеру розраховували за формулою:

$$110 + N - A,$$

де N – інтенсивність навантажень в % від МСК,

A – вік, років.

Залежно від показників фізичного стану (за суб'єктивними відчуттями осіб зрілого віку) та ситуативних мотивів здійснювали корекцію тренувальних засобів та методів дозування фізичних навантажень для досягнення їх оптимального впливу.

Попередній контроль проводився з метою встановлення факторів, які обмежують та, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Оперативний контроль передбачав відстеження рівня вмотивованості осіб зрілого віку до занять у водному середовищі, їх самопочуття суб'єктивними показниками, а також контроль показників їх дихання, ЧСС тощо.

Поточний контроль дозволяв визначати реакцію організму осіб зрілого віку на отримане навантаження після оздоровчо-рекреаційного заняття у водному середовищі (здебільшого за суб'єктивними відчуттями тих, що займаються).

За допомогою *підсумкового контролю* визначали ефективність інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Для цього нами було проведено повторне анкетування осіб, які займалися за розробленою нами технологією.

Таким чином вважалось, що реалізація наведених вище організаційно-педагогічних умов реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, здатні сформувати стійкі ціннісні пріоритети до регулярних занять.

4.2. Визначення ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану

З метою оцінки ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану нами було проведено повторне опитування 52 осіб зрілого віку, взяли участь у формувальному педагогічному експерименті.

Аналіз профілю осіб, залучених до педагогічного експерименту дозволив з'ясувати, серед осіб першого зрілого віку: чоловіків – 52,63%, жінок – 33,33%; другого зрілого віку: чоловіків – 47,37%, жінок – 66,67%. Таким чином нами з'ясовано, що з 52 осіб зрілого віку, які долучились до педагогічного експерименту серед жінок переважають особи другого періоду зрілого віку, а серед чоловіків – першого.

На наш погляд доцільно також зауважити, що до анкетування було долучено осіб, які займалися за розробленою нами інноваційною технологією протягом усіх 4-х етапів, які вона передбачала.

Детальний аналіз віку респондентів довів, що вік чоловіків ($\chi^2=0,05$; $df=1$; $p>0,05$) та вік жінок ($\chi^2=3,67$; $df=1$; $p=0,05$) зрілого віку статистично значуще не впливає на їх залученість до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Перший блок анкети включав ситуативну інформацію, яку було присвячено з'ясуванню питання щодо змін у відношенні осіб зрілого віку до рухової активності під час воєнного стану.

Аналізуючи відповіді респондентів з'ясовано у 36,54% опитаних нами осіб зрілого віку протягом 2024-2025 років статистично достовірно ($p<0,05$) змінилась регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (рис. 4.2).

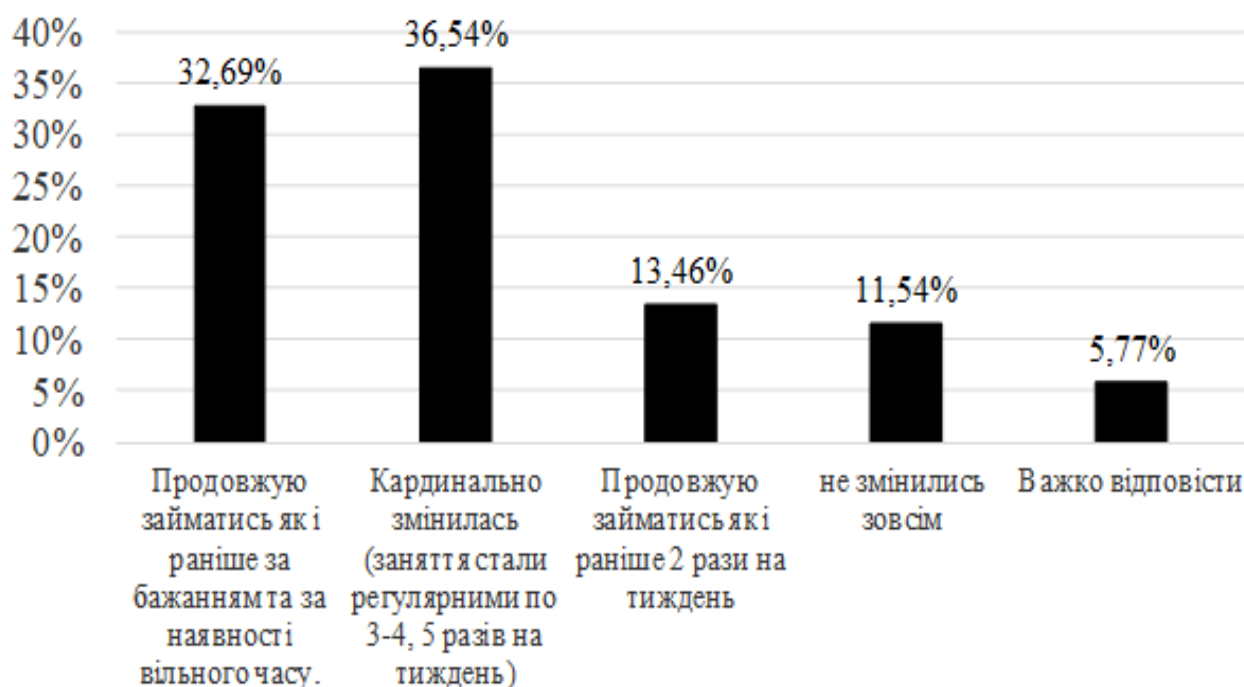


Рис. 4.2. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Наскільки змінилась регулярність Ваших занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі у 2024-2025 роках порівняно із 2022 та 2023 роками?» (n=52).

Респонденти зауважили, що відвідувати заняття стали більш регулярно, досягаючи 3-4, а інколи і 5 занять на тиждень. Продовжують займатись регулярно як і раніше 2 рази на тиждень 13,46% опитаних осіб зрілого віку, за наявності бажання та вільного часу – 32,69%. З відповідей 11,54% респондентів встановлено, що регулярність їх занять не змінилась. Слід зауважити, що це як різ були 6 осіб із 12 з першої підгрупи, які і так відвідували регулярно оздоровчо-рекреаційні заняття.

У процесі частотного аналізу відхилено нульову гіпотезу про відсутність відмінностей щодо регулярності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі у 2024-2025 роках порівняно із 2022 та 2023 роками ($\chi^2=19,54$; $df=4$; $p=0,001$).

Детальний аналіз відповідей на дане запитання анкети довів, що інколи роблять над собою зусилля, щоб відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття 60% жінок та 40% чоловіків, з них осіб першого зрілого віку – 40% та 60% – другого. Серед осіб, які ствердно відповіли на дане запитання анкети 16,67% це чоловіки другого зрілого віку, 33,33% жінок першого зрілого віку та 50% жінок другого зрілого віку.

На питання «Чи робите Ви зараз над собою зусилля, щоб відвідувати заняття?» (рис. 4.3) 50% респондентів вказали, що «ні», а 38,46% – що «інколи» ($\chi^2=23,37$; $df=2$; $p<0,01$).

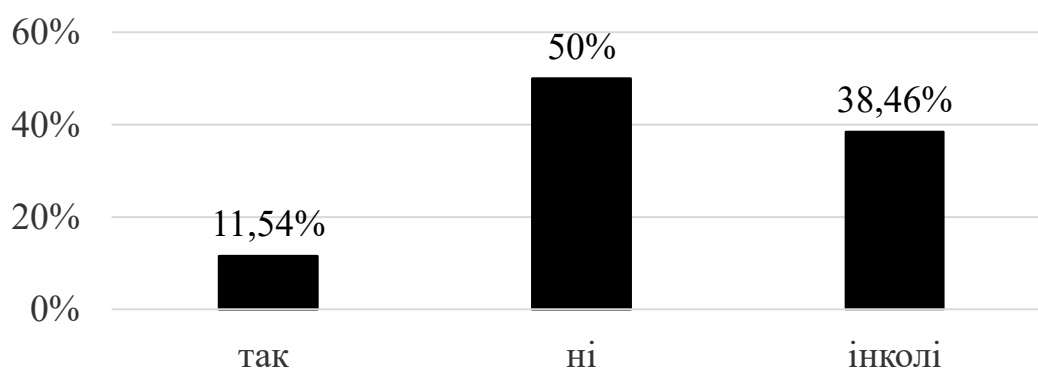


Рис. 4.3. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи робите Ви зараз над собою зусилля, щоб відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі?» (n=52).

Порівнюючи відповіді респондентів, які вони надали на дане запитання на початку педагогічного експерименту слід зауважити, що регулярно стикались із необхідністю змушувати себе регулярно відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття 44,23% респондентів, 40,38% – робили це інколи ($\chi^2=14,71$; $df=2$; $p=0,001$). Таким чином ми можемо стверджувати про позитивний вплив розробленої нами інноваційної технології на формування вмотивованості осіб зрілого віку до регулярних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,892$).

Наступний фрагмент анкети було присвячено діагностиці рівня самооцінки осіб зрілого віку. Так, 88,46% опитаних ствердно вказали, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі позитивно вплинули на їх задоволеність власним фізичним станом (рис. 4.4).

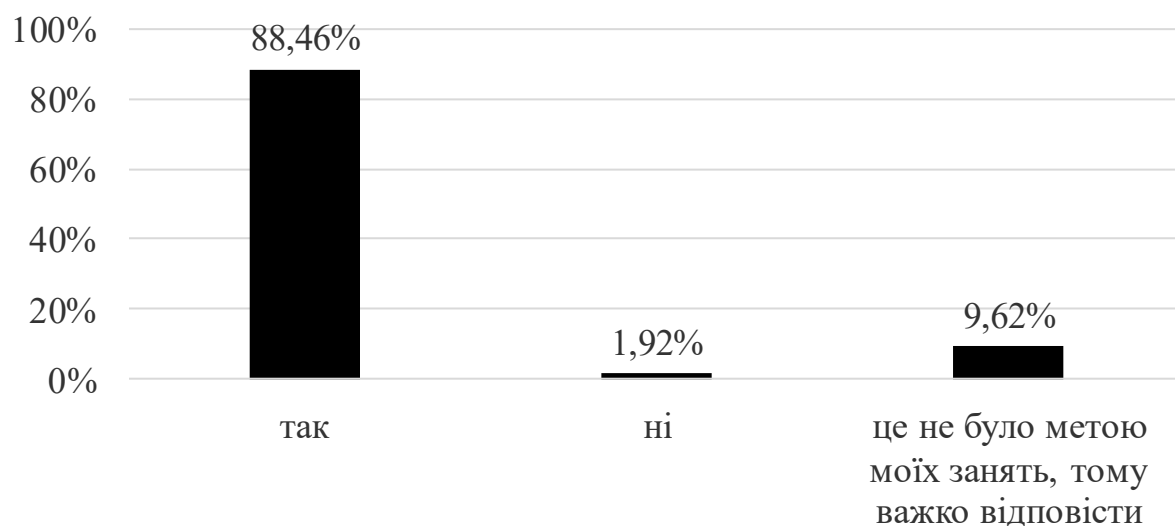


Рис. 4.4. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи вплинули систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі за розробленою нами інноваційною технологією на Вашу задоволеність власним рівнем фізичного стану?» ($n=52$).

У той же час, 9,62% осіб зрілого віку зауважили, що поліпшення фізичного стану не було їх мотивом до занять, тому вони не вважають за необхідне порівнювати його показники у динаміці. Слід звернути увагу на те, що це були переважно жінки, у яких поліпшення власного фізичного стану, включаючи показники фізичної підготовленості не були першочерговою метою їх оздоровчо-рекреаційних занять.

У ході частотного аналізу прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей у рівні задоволеність власним фізичним станом осіб зрілого віку, які займалися за розробленою нами інноваційною технологією ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p<0,01$).

Відносно задоволеності респондентів змінами у рівні фізичної підготовленості слід зауважити, що 90,39% опитаних вбачають позитивні зміни від занять. Також виявлено 7,69% осіб, які вказали, що це не було метою їх занять і тому їм важко відповісти на дане запитання анкети.

У рівні задоволеності особами зрілого віку власним рівнем фізичної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності ($\chi^2=76,42$; $df=2$; $p<0,01$). Результати відповідей респондентів на дане запитання анкети наведено на рис. 4.5.

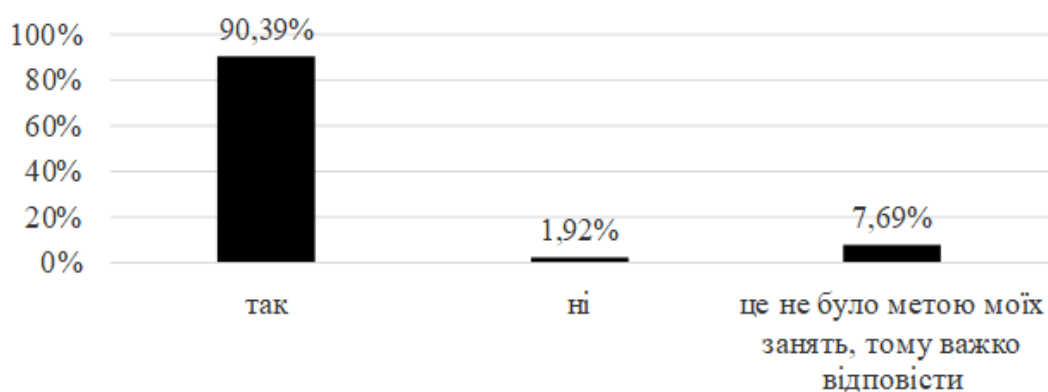


Рис. 4.5. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи вплинули систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі за розробленою нами інноваційною технологією на Вашу задоволеність власним рівнем фізичної підготовленості?» (n=52)

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала дуже доброму рівню ($\alpha = 0,943$).

З метою більш детального аналізу динаміки рівня загального самопочуття осіб зрілого віку на початку та наприкінці педагогічного експерименту застосовували методику «САН» (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Динаміка розподілу рівнів загального самопочуття за шкалами методики «САН» протягом експерименту, n=52

Шкали	о експерименту			Після експерименту		
	Рівні					
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	39,92%	36,55%	23,08%	9,62%	50%	40,38%
Активність	50%	34,62%	15,38%	7,69%	36,54%	55,77%
Настрій	53,85%	38,46%	7,69%	13,45%	50%	36,55%

З'ясовано, що протягом педагогічного експерименту на 17,30% збільшився відсоток осіб, які мають за шкалою «самопочуття» високий рівень. Крім того за цією шкалою на 30,30% знизився відсоток осіб із низький рівнем.

У досліджуваній нами групі найбільш вираженим є високий рівень за шкалою «активність» (у 55,77% осіб). За цією ж шкалою виявлено і найнижчий рівень (у 7,69% осіб зрілого віку).

За шкалою «настрій» у 50% осіб зрілого віку вже спостерігався середній рівень. Показники високого рівня за даною шкалою зросли на 28,86%. Основними причинами пригніченого стану 13,45% осіб зрілого віку за шкалою «настрій» та середнім рівнем у 50% осіб за шкалою «самопочуття» ми, як і на початку нашого дослідження, вбачаємо негативну дію воєнного стану, який має значний вплив на психоемоційний стан населення країни.

Таким чином отримані нами данні також є підтвердженням позитивного впливу розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

На питання «Чи відчуваєте Ви позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?» 75% респондентів надали ствердну відповідь. Часткові зміни відчувають 15,35% опитаних та мають труднощі із відповіддю на дане запитання 7,73% осіб зрілого віку.

У ході частотного аналізу прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей відносно відчуття позитивних змін у своїй мотивації особами зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану ($\chi^2=136,96$; $df=3$; $p<0,01$).

На рис. 4.6 наведено відповіді респондентів запитання «Чи відчуваєте Ви позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?».

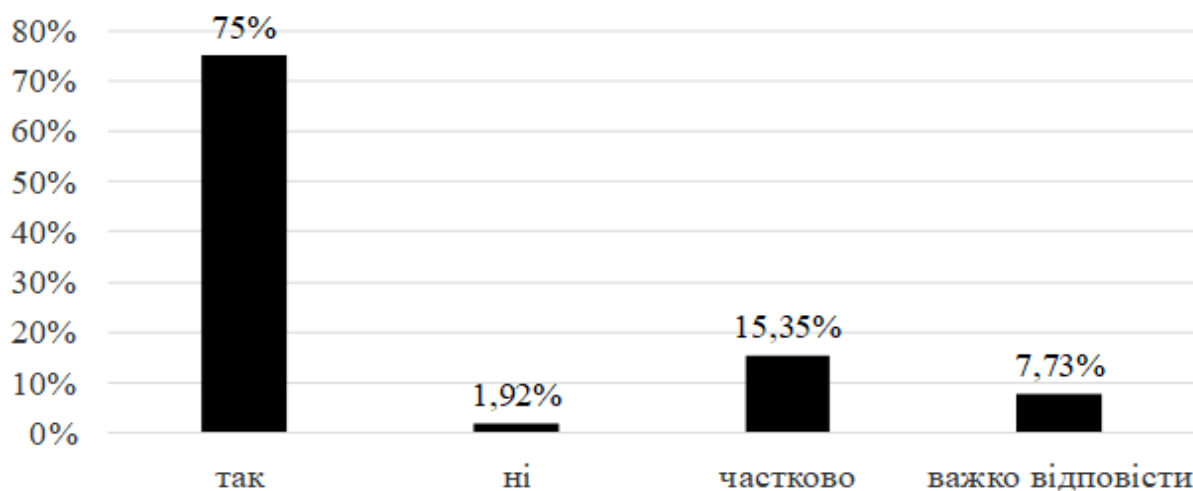


Рис. 4.6. Відповіді осіб зрілого віку питання «Чи відчуваєте Ви позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?».

Гендерний розподіл відповідей на дане запитання анкети виглядав наступним чином: відчувають позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 78,94% чоловіків ($\chi^2=17,79$; $df=2$; $p<0,01$) та 72,73% жінок ($\chi^2=41,788$; $df=3$; $p<0,01$), частково – 10,53% чоловіків та 18,18% жінок, не відчувають змін – 3,03% жінок. Мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети 10,53% чоловіків та 6,06% жінок.

На питання «Чи допомогла розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі під час воєнного стану краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети?» нами отримано наступні відповіді: 63,46% респондентів ствердно вказали «так», 19,23% – «частково». Труднощі із відповіддю на дане запитання мали 13,47% опитаних. Відповіді респондентів на дане запитання анкети наведено на рис. 4.7.

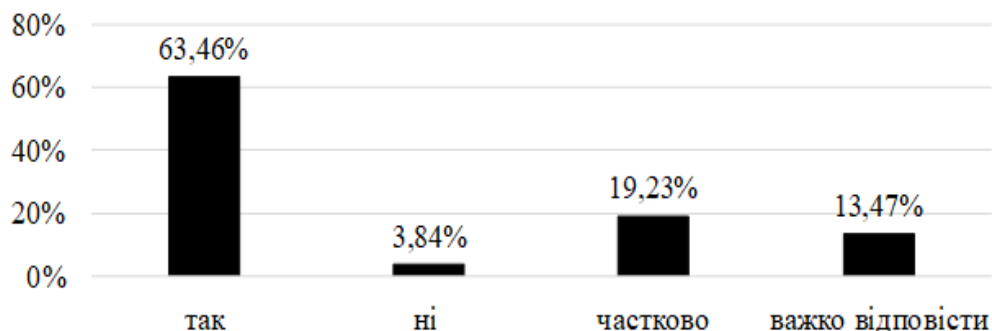


Рис. 4.7. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи допомогла розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі під час воєнного стану краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети?» (n=52)

У ході частотного аналізу прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей у розумінні власних мотиваційних пріоритетів особами зрілого віку, які займались за розробленою нами інноваційною технологією ($\chi^2=83,73$; $df=3$; $p<0,01$).

Гендерний розподіл відповідей на дане запитання анкети виглядав наступним чином: мали змогу краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети 52,64% чоловіків ($\chi^2=10,68$; $df=3$; $p<0,01$) та 69,70% жінок ($\chi^2=36,21$; $df=3$; $p<0,01$), частково – 31,57% чоловіків та 12,12% жінок, не допомогла зовсім – 5,26% чоловікам та 3,03% жінок.

Мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети 10,53% чоловіків та 15,15% жінок.

Відносно досягнення особами зрілого віку мотивів, які спонукали їх до регулярних занять за розробленою нами інноваційною технологією отримано такі відповіді: цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів 78,84% респондентів; впевнені на 50%, що змогли їх досягти 15,39% ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p<0,01$).

Більш детально результати відповідей респондентів на дане запитання анкети наведено на рис. 4.8.

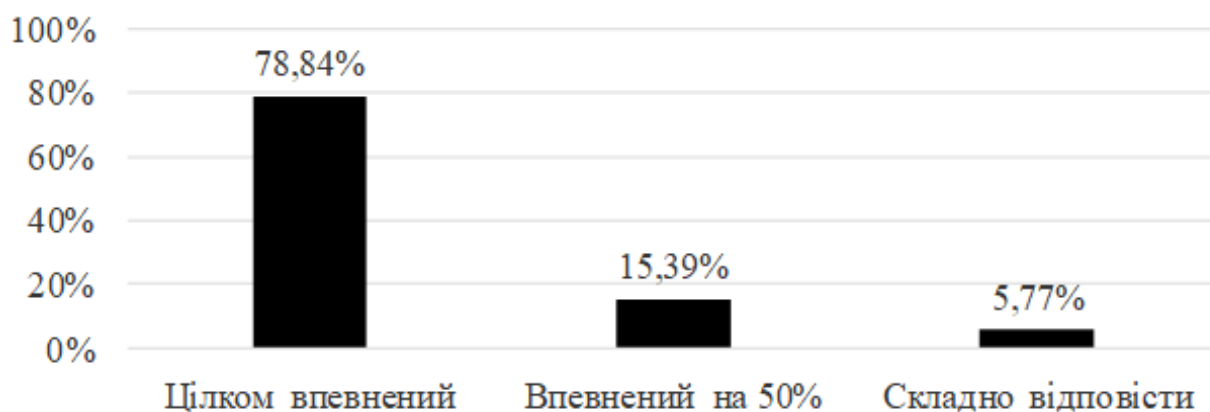


Рис. 4.8. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти ситуативних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі завдяки розробленій нами інноваційній технології?» (n=52)

Детальний аналіз відповідей на дане запитання анкети у гендерному аспекті виглядав наступним чином. Цілком впевнені у своїй здатності досягти ситуативних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 81,18% жінок ($\chi^2=39,82$; $df=2$; $p<0,01$) та 73,68% чоловіків ($\chi^2=14,63$; $df=2$; $p=0,001$); впевнені на 50% – 12,12% жінок та 21,05% чоловіків; мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети – 6,70% жінок та 5,27% чоловіків.

Цілком впевнені у досягненні своїх постійних мотивів до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі 82,69% респондентів; впевнені на 50%, що зможуть їх досягти 15,39% ($\chi^2=58,42$; $df=2$; $p<0,01$).

З'ясовано, що 89,48% чоловіків ($\chi^2=26,95$; $df=2$; $p<0,01$) та 75,76% жінок ($\chi^2=10,94$; $df=1$; $p<0,01$) цілком впевнені своїх постійних мотивів, впевнені на 50% – 5,26% чоловіків та 24,24% жінок; мали труднощі із відповіддю на дане запитання лише 5,26% чоловіків. Детальний аналіз відповідей осіб зрілого віку на це запитання представлено на рис. 4.9.

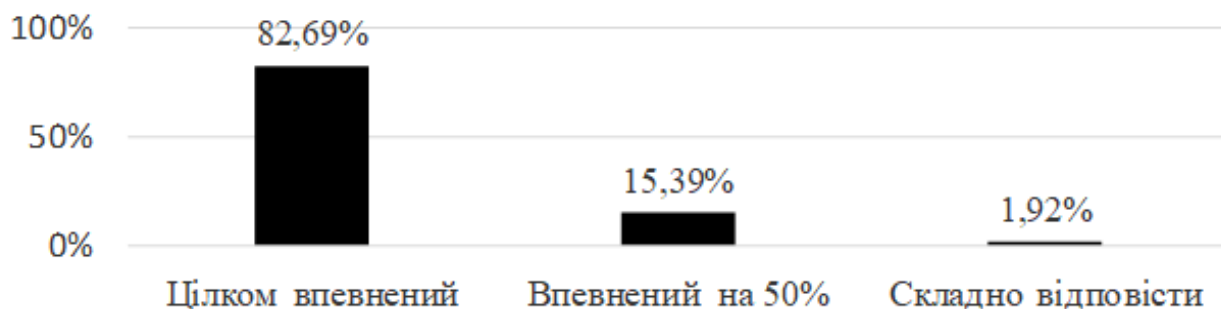


Рис. 4.9. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти постійних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі завдяки розробленій нами інноваційній технології?» (n=52)

Відповіді респондентів відносно їх впевненості у досягненні відтермінованих мотивів до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі наведено на рис. 4.10.

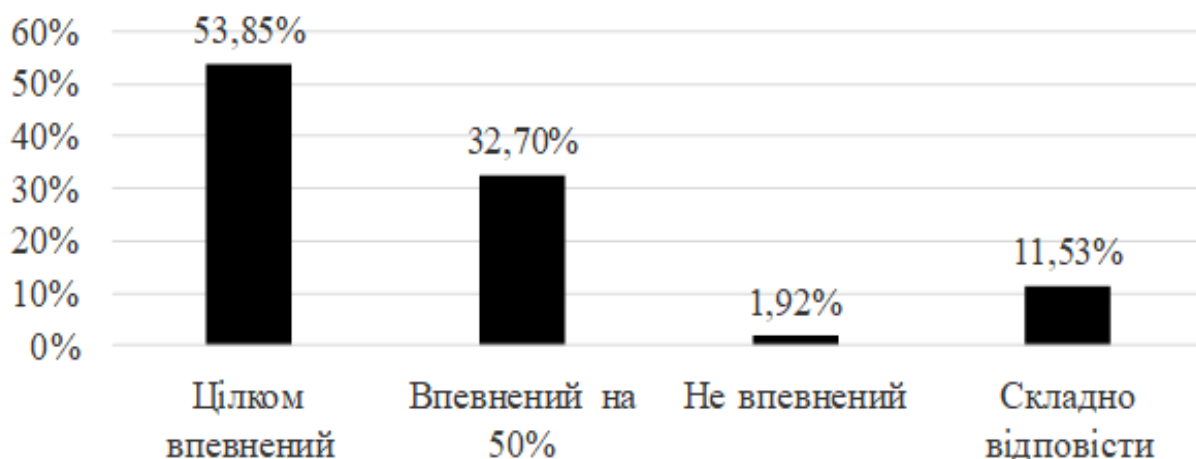


Рис. 4.10. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти відтермінованих мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі завдяки розробленій нами інноваційній технології?» (n=52).

Так, 53,85% респондентів цілком впевнені у можливості досягти своїх відтермінованих мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Впевнені на 50%, що зможуть їх досягти – 32,70%. Мають труднощі із відповіддю на дане запитання 11,53% ($\chi^2=33,39$; $df=3$; $p<0,01$).

Більш детальний аналіз довів, що чоловіки більш впевнені у досягненні своїх відтермінованих мотивів до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Так ствердну відповідь на дане запитання анкети надали 64,44% чоловіків ($\chi^2=11,79$; $df=2$; $p<0,01$) та 45,46% жінок ($\chi^2=14,89$; $df=3$; $p<0,01$); 30,30% чоловіків та 36,36% жінок – впевнені на 50% та мали труднощі із відповіддю на дане запитання 5,26% чоловіків та 15,15% жінок. нажаль зовсім не впевнені у досягненні своїх відтермінованих мотивів 3,03% жінок.

Таким чином нами з'ясовано, що від 53,85% до 82,69% опитаних осіб зрілого віку вважають, що розроблена нами інноваційна технологія достатньою мірою сприяє формуванню не тільки вмотивованості до регулярних занять, а й до досягнення їх ситуативних, постійних та відтермінованих мотивів.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідає доброму рівню ($\alpha = 0,859$).

З метою з'ясування змін у ціннісних компонентах структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану протягом педагогічного експерименту нами було запропоновано визначити найбільш важливі для кожного цінності, які спонукають до регулярних занять.

Слід зауважити, що респонденти мали змогу позначити ту кількість цінностей, які вважають прийнятною для себе. Отримані результати наведено у таблиці 4.6.

Встановлено, що на початку дослідження лідерами ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану були:

Таблиця 4.6

Зміни у ціннісних компонентах структури мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану протягом педагогічного експерименту (n=52)

До експерименту	%	Місце	%	Після експерименту
Отримання задоволення від рухової активності	71,15	1	86,54	Покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального
Покращення стану здоров'я	65,38	2	82,69	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості
Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	63,54	3	78,85	Уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючій гіподинамії
				Страх з віком втратити фізичні сили
Покращення ментального здоров'я	50,00	4	76,92	Отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності
Відволікання від сучасних реалій воєнного стану				
Уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючій гіподинамії	48,08	5	71,15	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності
Нормалізація маси тіла	46,15	6	61,54	Відволікання від буденних справ
Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності				Відволікання від сучасних реалій воєнного стану
Відволікання від буденних справ	44,23	7	59,62	Спілкування з друзями та однодумцями
Досягнення належного стану власної тілобудови	40,38	8	55,77	Нормалізація маси тіла
Отримання задоволення від освоювання нових видів рухової активності	38,46	9	53,85	Досягнення належного стану власної тілобудови
Спілкування з однодумцями	30,77	10	50,00	Підвищення власної самооцінки, самоствердження
Підвищення особистісного статусу	28,85	11	40,38	Раціональна організація дозвілля
Раціональна організація дозвілля	21,15	12	34,61	Підвищення самооцінки
Спілкування з друзями	19,23	13	28,85	Підготовка до участі у спортивних змаганнях
Підвищення самооцінки	17,31	14	23,08	Дотримання рекомендацій лікаря
Підготовка до участі у спортивних змаганнях	15,38	15	21,15	Підвищення особистісного статусу
Страх з віком втратити фізичні сили	13,46	16	19,23	Підготовка до професійної діяльності
Самоствердження	7,96	17		
Дотримання рекомендацій лікаря	5,80	18		

- на першому місці – отримання задоволення від рухової активності (у 71,15% опитаних);
- на другому – покращення стану здоров'я (у 65,38%);
- на третьому – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (у 63,54%);
- на четвертому – покращення ментального здоров'я та відволікання від сучасних реалій воєнного стану (у 50,00%).

На інші цінності вказало менш ніж 50,00% опитаних, тому не вважаємо за необхідне надавати їх детальний аналіз.

У процесі частотного аналізу прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей щодо ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану на початку педагогічного експерименту ($\chi^2=198,92$; $df=17$; $p<0,01$).

Протягом педагогічного експерименту у осіб першого періоду зрілого віку певним чином змінилися ціннісні пріоритети.

Привертає увагу збільшення відсотку респондентів, які стали піклуватись про зміцнення стану власного здоров'я. Так на першому місці у 86,54% жінок вже є покращення стану здоров'я, у тому числі ментального.

За цією цінністю відзначено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p<0,05$). Так відсоток осіб, які стали більше перейматись за стає здоров'я зріс на 21,16%, а відсоток осіб, які піклуються про стан ментального здоров'я – на 36,54% ($p<0,05$).

Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості для 82,69% респондентів на другому місці у рейтингу цінностей, які спонукають до регулярних оздоровчо-рекреаційних занять. Так, відсоток осіб, які за мету занять ставлять підвищення рівня фізичної підготовленості зріс на 19,15% ($p<0,05$).

Цінність «уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії» статистично достовірно ($p<0,05$) стала важливою ще 30,77% респондентів, а страх з віком втратити фізичні сили – ще для 65,39%

($p < 0,01$). Таким чином данні мотиваційні цінності займають третє місце у 78,85% опитаних нами осіб зрілого віку.

Цінності «отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності» посідають четверте місце. Їм надають перевагу 76,92% опитаних. Детальний аналіз показав, що цінність «отримання задоволення від рухової активності» стала у пріоритеті ще для 5,77% осіб ($p > 0,05$), а цінність «отримання задоволення від освоювання нових видів рухової активності» статистично достовірно ($p < 0,05$) актуалізувалась для 38,46% респондентів.

Цінність «зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності» вже знаходиться на п'ятому місці. За цією цінністю також виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) на 25% зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості.

Цінності «відволікання від буденних справ та від сучасних реалій воєнного стану» знаходяться на шостому місці (у 61,54%).

Цінності, які пов'язані із розвитком соціальної взаємодії мали також статистично достовірне підвищення та у 59,62% респондентів вже знаходяться на сьомому місці у рейтингу. Важливість цінності «спілкування з однодумцями» зросла у 28,85% опитаних, а цінності «спілкування з друзями» – у 40,39%.

Цінність «нормалізація маси тіла» – на восьмому (у 55,77%); «досягнення належного стану власної тілобудови» – на дев'ятому (53,85%). За цією цінністю також встановлено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p < 0,05$).

На десятому місці у 50% опитаних – цінності «підвищення самооцінки» та «самоствердження». За цими цінностями також встановлено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p < 0,05$).

Інші цінності, нажаль, залишаються пріоритетними у менш ніж 50% опитаних нами респондентів.

Позитивним, на наш погляд, також є те, що відзначено зростання відсотку осіб зрілого віку за всіма іншими ціннісними компонентами. Проте це зростання не є статистично достовірним ($p > 0,05$), окрім цінностей «раціональна організація дозвілля» та «підготовка до професійної діяльності», за якими також відзначено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p < 0,05$).

У процесі частотного аналізу нами також було прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей щодо ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану наприкінці педагогічного експерименту ($\chi^2 = 146,99$; $df = 15$; $p < 0,01$).

Детальний аналіз змін у перших десяти шаблонах ціннісних компонентів структури мотивації жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану протягом експерименту наведено у табл. 4.7.

З'ясовано, що протягом педагогічного експерименту відбулись зміни у ціннісних пріоритетів у жінок.

Привертає увагу статистично достовірне ($p < 0,05$) підвищення значущості цінностей з 66,67% до 81,82%. Так, на початку педагогічного експерименту трійка лідерів виглядала наступним чином:

- на першому місці – отримання задоволення від рухової активності – у 66,67% жінок;
- на другому – покращення стану здоров'я – у 63,64% осіб;
- на третьому – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості – у 57,58% респонденток.

Наприкінці педагогічного експерименту перше місце у рейтингу їх цінностей вже було покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального та отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності (у 81,82% жінок); на другому – уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії (у 78,79%); на третьому –

підтримання наявного рівня фізичної підготовленості та страх з віком втратити фізичні сили (у 72,73%).

Таблиця 4.7

Зміни у ціннісних компонентах структури мотивації жінок зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану протягом педагогічного експерименту (n=33)

%	До експерименту	Місце	Після експерименту	%
66,67	Отримання задоволення від рухової активності	1	Покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального	81,82
			Отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності	
63,64	Покращення стану здоров'я	2	Уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії	78,79
57,58	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	72,73
			Страх з віком втратити фізичні сили	
54,55	Відволікання від буденних справ	4	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	69,70
51,52	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	5	Відволікання від буденних справ	66,67
48,48	Покращення ментального здоров'я	6	Відволікання від сучасних реалій воєнного стану	63,64
	Отримання задоволення від освоювання нових напрямків рухової активності	7	Спілкування з друзями та однодумцями	54,55
45,45	Уповільнення перебігу вікових змін	8	Нормалізація маси тіла	42,42
42,42	Відволікання від сучасних реалій воєнного стану	9	Досягнення належного стану власної тілобудови	39,40
39,40	Спілкування з друзями та однодумцями	10	Підвищення самооцінки та самоствердження	36,36

Четверте місце у рейтингу займало зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності (у 69,70%); на п'ятому – відволікання від буденних

справ (у 66,67%); на шостому – відволікання від сучасних реалій воєнного стану (у 63,64%); на сьомому – спілкування з друзями та однодумцями (у 54,55%). Інші цінності є важливими менш ніж для 50% респонденток, тому не вважаємо за необхідне наводити їх детальний аналіз.

На табл. 4.8 наведено зміни у перших десяти щаблинах ціннісних компонентів структури мотивації чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану протягом експерименту.

З'ясовано, що протягом педагогічного експерименту у чоловіків також відбулись зміни у їх ціннісних пріоритетах. Відбулось статистично не достовірне ($p > 0,05$) підвищення значущості цінностей з 89,47% до 100%.

Так, на початку педагогічного експерименту трійка лідерів у чоловіків виглядала аналогічно як і у жінок:

- на першому місці – отримання задоволення від рухової активності – у 89,47% чоловіків;
- на другому – покращення стану здоров'я (у 84,21%);
- на третьому – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (у 78,95%)

Наприкінці педагогічного експерименту перше місце у рейтингу їх цінностей вже було підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (у 100% чоловіків); на другому – покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального (у 94,74%); на третьому – страх з віком втратити фізичні сили (у 89,47%).

Четверте місце у рейтингу займало уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії та досягнення належного стану власної тілобудови й нормалізація маси тіла (у 78,95%); на п'ятому – підвищення самооцінки та самоствердження (у 73,68%); на шостому – отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності, спілкування з друзями та однодумцями (у 68,42%); на сьомому – відволікання від сучасних реалій воєнного стану та зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності (у 63,16%); на восьмому – відволікання

від буденних справ (у 57,89%), на дев'ятому підвищення особистісного статусу (у 52,63%).

Таблиця 4.8

Зміни у ціннісних компонентах у структурі мотивації чоловіків зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану протягом педагогічного експерименту (n=19)

№	До експерименту	Місце	Після експерименту	%
1	Отримання задоволення від рухової активності	1	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	100
2	Покращення стану здоров'я	2	Покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального	94,74
3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	3	Страх з віком втратити фізичні сили	89,47
4	Досягнення належного стану власної тілобудови та нормалізація маси тіла	4	Уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючій гіподинамії	78,95
			Досягнення належного стану власної тілобудови та нормалізація маси тіла	
5	Покращення ментального здоров'я	5	Підвищення самооцінки та самоствердження	73,68
6	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	6	Отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності	68,42
	Відволіктись від буденних справ		Спілкування з друзями та однодумцями	
7	Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	7	Відволікання від сучасних реалій воєнного стану	63,16
			Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	
8	Раціональна організація дозвілля	8	Відволікання від буденних справ	57,89
9	Отримання задоволення від освоювання нових видів рухової активності	9	Підвищення особистісного статусу	52,63
10	Спілкування з однодумцями	10	Дотримання рекомендацій лікаря	42,11

Інші цінності є важливими менш ніж для 50% респондентів, тому не вважаємо за необхідне наводити їх детальний аналіз.

Таким чином можна стверджувати, що у цілому завдання розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану було досягнуто.

А саме було підвищено вмотивованість осіб зрілого до:

- протистояння зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії;
- зміцнення стану здоров'я;
- розвиток соціальної взаємодії;
- зменшення стресу та підвищення психічного благополуччя;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,857$).

Відповіді осіб зрілого віку, відносно критеріїв позитивних змін, які вони відмічають у своєму організмі після занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, наведено на рис. 4.11.

Слід зауважити, що на дане запитання анкети респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей.

З'ясовано, що 84,62% опитаних зауважили, що відчувають покращення самопочуття, настрою, нормалізацію сну, стійке бажання займатися фізичними вправами та зникнення втомлюваності.

Дещо менший відсоток (78,85%) осіб зрілого віку вказали на покращення їх психоемоційного стану.

На третьому місці серед позитивних змін – це підвищення рівня фізичної підготовленості. На цьому акцентувало увагу 76,92% опитаних нами респондентів.

Крім того 67,31% вказали на підвищення рівня фізичного стану, а 51,92% – на зменшення рівня тривожності.

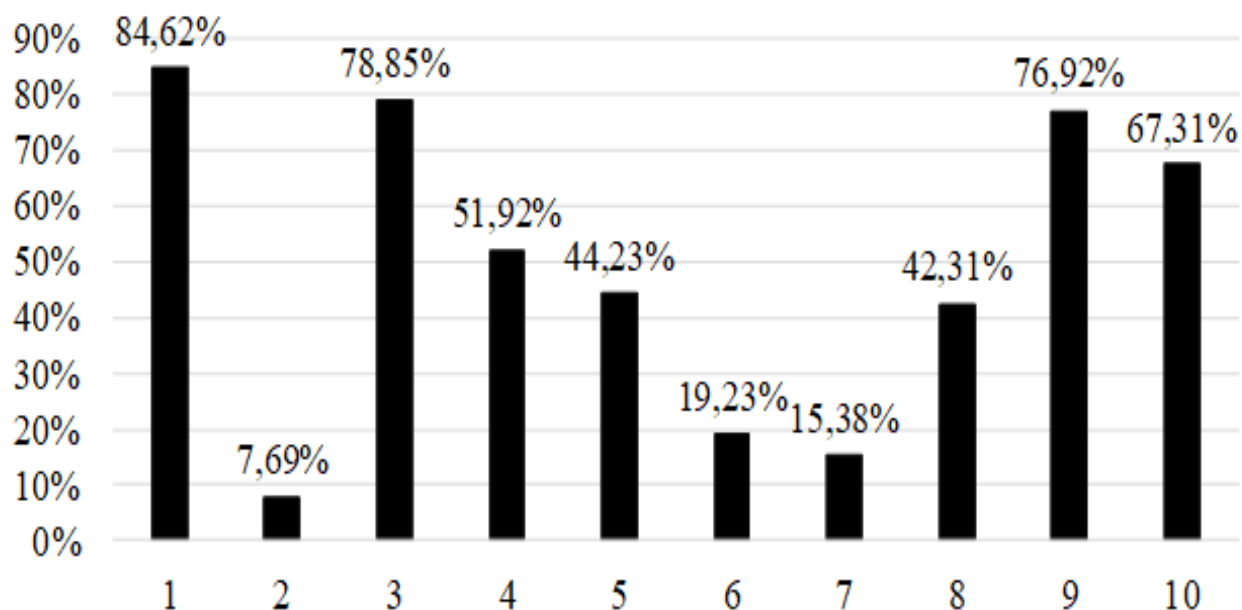


Рис. 4.11. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Які критерії позитивних змін, які спостерігали у своєму організмі після оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі?» (n=52).

Примітки: 1 – покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності; 2 – зменшення кількості листків непрацездатності; 3 – покращення психоемоційного стану; 4 – зменшення рівня тривожності; 5 – нормалізація чи зменшення маси тіла; 6 – нормалізація артеріального тиску; 7 – відмова від шкідливих звичок; 8 – зникнення напруженого нервового стану у стані спокою і після сну; 9 – покращення рівня фізичної підготовленості; 10 – підвищення рівня фізичного стану.

На інші критерії позитивних змін вказали менш ніж 50% опитаних нами респондентів це:

- нормалізація чи зменшення маси тіла (44,23%);
- нормалізація артеріального тиску (19,23%);
- відмова від шкідливих звичок (15,38%);
- зменшення кількості листків непрацездатності (7,69%).

У ході частотного аналізу нами було прийнято нульову гіпотезу про наявність відмінностей у відповідях респондентів відносно критеріїв позитивних змін, які вони спостерігали у своєму організмі після оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі за розробленою нами інноваційною технологією ($\chi^2=75,29$; $df=9$; $p<0,01$).

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідала доброму рівню ($\alpha = 0,832$).

Також встановлено, що на думку 82,69% опитаних осіб зрілого віку, розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, сприяла вирішенню конкретної мети їх занять ($\chi^2=111,01$; $df=2$; $p<0,01$).

Відповіді осіб зрілого віку на дане запитання анкети наведено на рис. 4.12.



Рис. 4.12. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Чи сприяла розроблена нами інноваційна технологія формуванню мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, вирішенню конкретної мети Ваших занять?» ($n=52$).

Крім того з відповідей 86,54% осіб зрілого віку (рис. 4.13), які займались за розробленою нами інноваційною технологією формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану з'ясовано, що вона була для них зрозумілою, корисною, надихаючою та повністю задовольняла їх потреби та мотиваційні пріоритети ($\chi^2=66,96$; $df=2$; $p<0,01$).

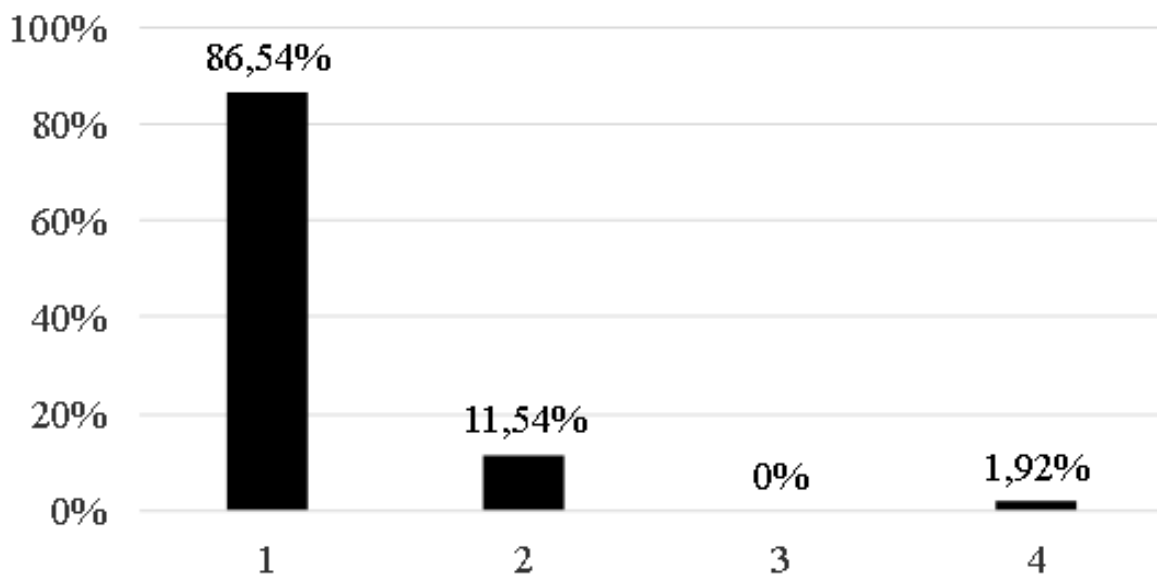


Рис. 4.13. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Наскільки розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, була для Вас зрозумілою, корисною та надихаючою у задоволенні Ваших потреб та мотиваційних пріоритетів?» (n=52).

Примітки: 1 – повністю задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети; 2 – частково задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети; 3 – зовсім не задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети; 4 – важко відповісти (не замислювався над цим запитанням).

Нами також було встановлено, які саме елементи програми найбільше вплинули на мотивацію осіб зрілого віку до систематичних та регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану (рис. 4.14).

Так, 59,62% респондентів зазначили, що найбільше вплинула на їх мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану саме комунікаційна складова. Це можливість спілкуватись у колі друзів та однодумців, на що вже було нами зазначено під час аналізу змін у ціннісних компонентах структури мотивації осіб зрілого віку

до оздоровчо-рекреаційної рухової активності протягом педагогічного експерименту.

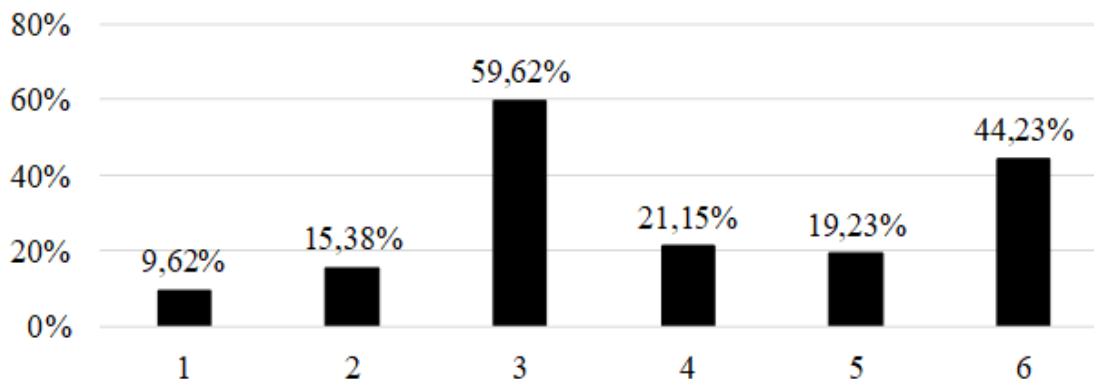


Рис. 4.14. Відповіді осіб зрілого віку на питання «Які елементи інноваційної технології найбільше вплинули на Вашу мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану?» (n=52).

Примітки: 1 – засоби фізичного виховання, що використовувались; 2 – методи; 3 – комунікаційна складова; 4 – доступність; 5 – акцент на формування самодисциплінованості; 6 – все разом.

У дописах під даним запитанням респонденти вказували, що для цих дуже важливою та корисною була організація інструктором фото- та відеофіксації окремих блоків оздоровчо-рекреаційних занять з подальших їх індивідуальним або колективним обговоренням у соціальних мережах, спеціально створених чатах та товариствах. Це дозволяло не тільки аналізувати ефективність заняття, корегувати та виправляти помилки, а також слугувало фактором відтермінованої мотивації до регулярних занять.

Опитані нами респонденти також вказували, що створення розважальних або експертних Reels, Shorts на YouTube з подальшим їх поширенням у популярних соціальних мережах (таких як TikTok та Instagram) з можливістю подальшого поширення та обговорення було міцним компонентом комунікаційної складової даної інноваційної технології.

На другому місці – це раціональне поєднання тренувальних засобів та методів, елементів соціальної інтеграції та спрямованості тренувального навантаження, яке пропонувалось.

На інші окремі компоненти інноваційної технології, як впливові важилі мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану вказало менш між 22% опитаних нами респондентів.

У ході частотного аналізу прийнято нульову гіпотезу про відсутність відмінностей у відповідях респондентів відносно найбільш впливових компонентів інноваційної технології формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану ($\chi^2=0,976$; $df=5$; $p>0,05$).

Переважна більшість (82,69%) опитаних нами респондентів зауважили, що у запропонованій їм технології їх все влаштовує та вона не потребує докорінних змін.

Внутрішня узгодженість даного фрагменту анкети відповідає доброму рівню ($\alpha = 0,861$).

У той же час відносно покращення розробленої нами інноваційної технології формування патріотизму до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану на погляд осіб зрілого віку, які займались, нами отримано наступні рекомендації:

- у змісті інноваційної технології – дещо покращити варіативну складову інноваційної технології та надавати більше відомостей про правильну техніку плавання;
- у організаційному аспекті:
 - ✓ вирішити питання із безлімітним абонементом на місяць для відвідувань занять;
 - ✓ збільшити кількість змагань для аматорів;
- у контрольному компоненті:

- ✓ проводити 1 раз у 1,5-2 місяці спеціальне тестування для оцінки прогресу від оздоровчо-рекреаційних занять та оцінки сенсу вносити будь-які корективи;
- ✓ частіше проводити невеличкі змагання серед тих, хто відвідує заняття;
 - у комунікативному компоненті – надавати більше відомостей щодо масових оздоровчо-рекреаційних заходів, які проводяться на даний час.

Найголовнішим позитивним аспектом ефективності розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, на наш погляд, є те, що на питання «Чи порекомендували б Ви Вашим колегам та знайомим долучитись до систематичних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі із запровадженням розробленої нами інноваційної технології?» 98,08% респондентів надали ствердну відповідь ($\chi^2=48,08$; $df=1$; $p<0,01$).

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена нами інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану виявила свою ефективність.

Висновки до розділу 4

Враховуючи данні, отримані у ході констатувального експерименту, а також основні мотиви та ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, нами запропоновано інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка спрямована на підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять. Структурними елементами інноваційної технології були мета, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-

рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності.

Розроблена інноваційна технологія передбачала п'ять етапів формування потреби у руховій активності, які не мали чітких термінів, але мали мету, досягнення якої було обов'язковою умовою: I етап – спонукання, мотивація до діяльності, II етап – постановка мети, вибір діяльності, III етап – реалізація поставлених завдань, IV етап – аналіз отриманих результатів, V етап – стійке бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети. Зміст та спрямованість тренувальних засобів в оздоровчо-рекреаційних заняттях залежала від ситуативних та відтермінованих мотивів осіб зрілого віку.

Визначено організаційно-методичні умови реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, які включають організаційний, діагностичний, мотиваційно-ціннісний, програмно-методичний, комунікативний та контрольний компоненти.

Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту довели, що у 36,54% опитаних нами осіб зрілого віку протягом 2024-2025 років статистично достовірно ($p < 0,05$) змінилась регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. 50% респондентів зауважили, що зараз вони вже не роблять над собою зусилля, щоб відвідувати заняття ($\chi^2=23,37$; $df=2$; $p < 0,01$). 88,46% опитаних ствердно вказали, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі позитивно вплинули на їх задоволеність власним фізичним станом ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$), а 90,39% респондентів зауважили на позитивних змінах у рівні фізичної підготовленості ($\chi^2=76,42$; $df=2$; $p < 0,01$).

63,46% осіб зрілого віку ствердно вказали, що розроблена нами інноваційна технологія допомогла їм краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети ($\chi^2=83,73$; $df=3$; $p < 0,01$). Цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів 78,84% респондентів ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$), постійних –

82,69% ($\chi^2=58,42$; $df=2$; $p<0,01$) та відтермінованих 53,85% ($\chi^2=33,39$; $df=3$; $p<0,01$).

Відбулись зміни у ціннісних пріоритетах осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Так на першому місці у 86,54% респондентів вже є покращення стану здоров'я, у тому числі ментального. Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості для 82,69% респондентів на другому місці. Цінність «уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії» та страх з віком втратити фізичні сили – на третьому (78,85%); отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності – на четвертому (76,92%), зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності – на п'ятому (71,15%); відволікання від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану – на шостому (61,54%). Цінності, які пов'язані із розвитком соціальної взаємодії вже знаходяться на сьомому місці у рейтингу (59,62%). Цінність «нормалізація маси тіла» – на восьмому (55,77%); «досягнення належного стану власної тілобудови» – на дев'ятому (53,85%) та на десятому місці у 50% опитаних – цінності «підвищення самооцінки» та «самоствердження».

Отримані результати дають змогу говорити, що розроблена нами інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану позитивно впливає на мотивацію осіб зазначеного віку протистояти гіподинамії, зміцнювати стан здоров'я; сприяє розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження, представлені у даному розділі, відображено у публікаціях [110, 111].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Питання мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності залишаються актуальною проблемою сьогодення через проблему погіршення їх фізичного та емоційного стану [61, 62]. 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 [61, 68, 81], нормалізація маси тіла та належного стану власної тілобудови [30, 132, 175]. 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.

Результати констатувального експерименту дозволили з'ясувати, що під час воєнного стану для осіб зрілого віку обох статей провідними мотивами 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 [61, 81]. Проте після запровадження воєнного стану чоловіки зрілого віку стали більше перейматись 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 зі співавторами [42]. Натомість для жінок зрілого віку мотиви відносно нормалізації маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є списку 10 щаблин рейтингу ціннісних складових їх структури мотивації.

Нами вперше встановлена залежність вікового діапазону осіб зрілого віку та ціннісних компонентів їх структури мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 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 тілобудови (53,13%). У віці понад 41 рік 100% чоловіків переймаються проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості та займаються з метою отримання задоволення від занять руховою активністю (90,91%). Чоловіки з-поміж іншого вже здебільшого прагнуть уповільнити перебіг вікових змін та 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 оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану залишились 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%) та ряду з 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 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 [61], Є.В. Імаса зі співавторами [68] про існування статево детермінованих статистично достовірних відмінності ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 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 оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 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 [68] про низький ступінь вмотивованості до занять. Крім того 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям відчувають покращення фізичної підготовленості, що відповідає їх ситуативній мотивації.

На підставі результатів констатувального експерименту нами було виявлено фактори, які можуть прямо або опосередковано впливати або визначати міру успішності формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Нами визначено фактори, які обмежують та ті, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Факторами, які обмежують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану виявились наступні:

- мотиваційні установки;
- особистісне відношення до власної тілобудови та особистісного статусу;
- відсутність регулярності занять.

До факторів, які заохочують було віднесено:

- аксіологічний або ціннісний фактор;
- фактор орієнтації на здоровий спосіб життя;
- комунікативний фактор;
- фактор врахування інтересів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі.

Таким чином отримані нами дані про особливості мотиваційно-ціннісних пріоритетів суб'єктів рекреаційної діяльності стали підґрунтям розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану.

Відмінною рисою нашої інноваційної технології є врахування факторів, які обмежують та, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану включала мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності; побудована на основі використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючій серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо.

Інноваційна технологія передбачала декілька етапів: підготовчий етап, етап підтримки вмотивованості, етап реалізації поставлених завдань, етап аналізу отриманих результатів та етап стійкого бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети. Особливості формування етапів формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях узгоджувались із етапами, запропонованими вченими – Є.В. Імасом, О.В. Андрєвою, І.Л. Кенсицькою, І.В. Хрипко [68].

Тривалість кожного з етапів не мала чітких термінів. На кожному етапі процесу формування потреби було поставлено мету досягнення, якої є необхідною для кожного етапу.

Метою підготовчого етапу було спонукання осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Мета другого етапу – підтримка вмотивованості у осіб зрілого віку до регулярних оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі. На третьому етапі відбувалась реалізація конкретних завдань оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі, шляхом використання спеціально створених комфортних умов. На четвертому етапі відбувався аналіз отриманих результатів шляхом осмислення задоволеності від оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану. Заключний етап передбачав стійку сформованість мотивації у осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі, яка була сформована шляхом досягнення високого рівня мотивації на кожному попередньому етапі її формування. Важливим аспектом також було врахування індивідуальних особливостей та можливостей осіб зрілого віку, орієнтація на їх потреби.

Заняття проводились у басейні три рази на тиждень: зранку або увечері. Тривалість одного оздоровчо-рекреаційного заняття у водному середовищі становила 60 хв, з них: підготовча частина – 20 хв, основна – 30 хв та заключна – 10 хв.

У поодиноких випадках залежно від завдань, які ставились на окреме заняття тривалість підготовчої частини збільшували до 30 хв, а основної зменшували до 20 хв. Тривалість заключної частини заняття при цьому була не змінної та становила 10 хв.

Враховуючи мотиваційні пріоритети осіб зрілого віку їх було умовно розподілено на 2 підгрупи: до першої підгрупи увійшло 12 осіб, до другої – 40.

Відмінними рисами змісту оздоровчо-рекреаційних занять у першій та другій підгрупах осіб зрілого віку залежно від їх ситуативних та відтермінованих мотивів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану були:

- спрямованість основної частини тренування (у I підгрупі – на вдосконалення загальної та швидкодісно-силової витривалості; у II – на вдосконалення технічної підготовленості;
- режим роботи (у I підгрупі – аеробний, анаеробний; у II – аеробний);
- інтенсивність навантаження (у I підгрупі – субмаксимальна, максимальна; у II – низька, середня;
- спосіб плавання (у I підгрупі – вільний стиль; у II – всі стилі плавання);
- інвентар (у I підгрупі – лопатки, ласты, гальма, плавальні дошки, колобашки, обтяження; у II – плавальні дощечки, ласты (частково);
- спрямованість заключної частини заняття (у I підгрупі – плавання з низькою інтенсивністю, подекуди з інвентарем; у II – невеликі за обсягом завдання на витривалість з низькою інтенсивністю або відпрацювання окремих технічних елементів біля бортику басейну).

Критеріями ефективності розробленої інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану були: мотиваційний фактор, соціальний фактор, обсяг рухової активності та стан здоров'я.

На основі аналізу спеціальної літератури [3, 50, 190, 192] було запропоновано організаційно-методичні умови реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, які включають організаційний, діагностичний, мотиваційно-ціннісний, програмно-методичний, комунікативний та контрольний компоненти.

Ефективність розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану визначалась на основі порівняльного аналізу відповідей 52 осіб зрілого віку, взяли участь у формувальному педагогічному експерименті, на запитання анкети.

Відносно змін у відношенні осіб зрілого віку до рухової активності під час воєнного стану з'ясовано, що у 36,54% осіб зрілого віку протягом 2024-2025 років статистично достовірно ($p < 0,05$) змінилась регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Респонденти зауважили, що відвідувати заняття стали більш регулярно, досягаючи 3-4, а інколи і 5 занять на тиждень. Продовжують займатись регулярно як і раніше 2 рази на тиждень 13,46% опитаних осіб зрілого віку, за наявності бажання та вільного часу – 32,69%.

Інколи роблять над собою зусилля, щоб відвідувати до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 60% жінок та 40% чоловіків, з них осіб першого зрілого віку – 40% та 60% – другого. Серед осіб, які ствердно відповіли на дане запитання анкети 16,67% це чоловіки другого зрілого віку, 33,33% жінок першого зрілого віку та 50% жінок другого зрілого віку.

Порівнюючи відповіді респондентів, які вони надали на дане запитання на початку педагогічного експерименту слід зауважити, що регулярно стикались із необхідністю змушувати себе регулярно відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття 44,23% респондентів, 40,38% – робили це інколи ($\chi^2=14,71$; $df=2$; $p=0,001$). Таким чином ми можемо стверджувати про позитивний вплив розробленої нами інноваційної технології на формування вмотивованості осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі.

88,46% опитаних осіб зрілого віку ствердно вказали, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі позитивно вплинули на їх задоволеність власним фізичним станом; 9,62% осіб зауважили, що поліпшення фізичного стану не було їх мотивом до занять, тому вони не вважають за необхідне порівнювати його показники у динаміці.

90,39% опитаних вбачають позитивні зміни у рівні власної фізичної підготовленості; 7,69% осіб вказали, що це не було метою їх занять і тому їм важко відповісти на дане запитання.

З метою більш детального аналізу динаміки рівня загального самопочуття осіб зрілого віку на початку та наприкінці педагогічного експерименту застосовували методику «САН». З'ясовано, що протягом педагогічного експерименту на 17,30% збільшився відсоток осіб, які мають за шкалою «самопочуття» високий рівень. Крім того за цією шкалою на 30,30% знизився відсоток осіб із низьким рівнем. За шкалою «активність» у 55,77% осіб виявлено високий рівень. За шкалою «настрій» у 50% спостерігався середній рівень; показники високого рівня зросли на 28,86%.

Отримані нами данні узгоджуються з висновками О.В. Андрєєвої зі співавторами [4, 6] та відносно пригніченого психофізичного стану осіб зрілого віку під час воєнного стану, особливо жінок.

75% респондентів відчувають позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану; часткові зміни відчувають 15,35% опитаних та мають труднощі із відповіддю на дане запитання 7,73% осіб зрілого віку. Гендерний розподіл відповідей на дане запитання анкети виглядав наступним чином: відчувають позитивні зміни у своїй мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 78,94% чоловіків ($\chi^2=17,79$; $df=2$; $p<0,01$) та 72,73% жінок ($\chi^2=41,788$; $df=3$; $p<0,01$), частково – 10,53% чоловіків та 18,18% жінок, не відчувають змін – 3,03% жінок. Мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети 10,53% чоловіків та 6,06% жінок.

63,46% респондентів ствердно вказали, що розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі під час воєнного стану допомогла їм краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети. Гендерний розподіл відповідей на дане запитання анкети виглядав наступним чином: мали змогу краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети 52,64% чоловіків ($\chi^2=10,68$; $df=3$; $p<0,01$) та 69,70% жінок ($\chi^2=36,21$; $df=3$; $p<0,01$), частково – 31,57% чоловіків та 12,12% жінок, не допомогла зовсім – 5,26% чоловікам та 3,03% жінок. Мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети 10,53% чоловіків та 15,15% жінок.

Цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів 78,84% респондентів; впевнені на 50%, що змогли їх досягти 15,39% ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p<0,01$). Детальний аналіз відповідей на дане запитання анкети у гендерному аспекті виглядав наступним чином. Цілком впевнені у своїй здатності досягти ситуативних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 81,18% жінок ($\chi^2=39,82$; $df=2$; $p<0,01$) та 73,68% чоловіків ($\chi^2=14,63$; $df=2$; $p=0,01$); впевнені на 50% – 12,12% жінок та 21,05% чоловіків; мали труднощі із відповіддю на дане запитання анкети – 6,70% жінок та 5,27% чоловіків.

Цілком впевнені у досягненні своїх постійних мотивів до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі 82,69% респондентів; впевнені на 50%, що зможуть їх досягти 15,39% ($\chi^2=58,42$; $df=2$; $p<0,01$).

Крім того 89,48% чоловіків ($\chi^2=26,95$; $df=2$; $p<0,01$) та 75,76% жінок ($\chi^2=10,94$; $df=1$; $p<0,01$) цілком впевнені своїх постійних мотивів, впевнені на 50% – 5,26% чоловіків та 24,24% жінок; мали труднощі із відповіддю на дане запитання лише 5,26% чоловіків.

53,85% респондентів цілком впевнені у можливості досягти своїх відтермінованих мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Впевнені на 50%, що зможуть їх досягти – 32,70%. Мають труднощі із відповіддю на дане запитання 11,53% ($\chi^2=33,39$; $df=3$; $p<0,01$). При цьому чоловіки більш впевнені у досягненні своїх відтермінованих мотивів до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі. Так ствердну відповідь на дане запитання анкети надали 64,44% чоловіків ($\chi^2=11,79$; $df=2$; $p<0,01$) та 45,46% жінок ($\chi^2=14,89$; $df=3$; $p<0,01$); 30,30% чоловіків та 36,36% жінок – впевнені на 50% та мали труднощі із відповіддю на дане запитання 5,26% чоловіків та 15,15% жінок. Нажаль зовсім не впевнені у досягненні своїх відтермінованих мотивів 3,03% жінок.

Протягом педагогічного експерименту у осіб першого періоду зрілого віку відбулись зміни їх ціннісних пріоритетів. Так на першому місці у 86,54%

жінок вже є покращення стану здоров'я, у тому числі ментального ($p < 0,05$). Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості для 82,69% респондентів на другому місці ($p < 0,05$). Цінність «уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії» статистично достовірно ($p < 0,05$) стала важливою ще 30,77% респондентів, а страх з віком втратити фізичні сили – ще для 65,39% ($p < 0,01$). Таким чином данні мотиваційні цінності займають третє місце у 78,85% опитаних нами осіб зрілого віку. Цінності «отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності» посідають четверте місце. Їм надають перевагу 76,92% опитаних. Цінність «зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності» вже знаходиться на п'ятому місці. За цією цінністю також виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) на 25% зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості. Цінності «відволікання від буденних справ та від сучасних реалій воєнного стану» знаходяться на шостому місці (у 61,54%). Цінності, які пов'язані із розвитком соціальної взаємодії мали також статистично достовірне підвищення та у 59,62% респондентів вже знаходяться на сьомому місці у рейтингу. Важливість цінності «спілкування з однопідоумцями» зросли у 28,85% опитаних, а цінності «спілкування з друзями» – у 40,39%. Цінність «нормалізація маси тіла» – на восьмому (у 55,77%); «досягнення належного стану власної тілобудови» – на дев'ятому (53,85%). За цією цінністю також встановлено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p < 0,05$). На десятому місці у 50% опитаних – цінності «підвищення самооцінки» та «самоствердження». За цими цінностями також встановлено статистично достовірне зростання кількості респондентів, які зауважили на її важливості ($p < 0,05$). Інші цінності, нажаль, залишаються пріоритетними у менш ніж 50% опитаних нами респондентів.

Детальний аналіз змін протягом педагогічного експерименту у ціннісних пріоритетах жінок виявив, що наприкінці педагогічного експерименту перше місце у рейтингу їх цінностей вже було покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального та отримання задоволення від рухової активності та від

освоювання нових видів рухової активності (у 81,82% жінок); на другому – уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії (у 78,79%); на третьому – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості та страх з віком втратити фізичні сили (у 72,73%).

Четверте місце у рейтингу займало зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності (у 69,70%); на п'ятому – відволікання від буденних справ (у 66,67%); на шостому – відволікання від сучасних реалій воєнного стану (у 63,64%); на сьомому – спілкування з друзями та однодумцями (у 54,55%). Інші цінності є важливими менш ніж для 50% респонденток, тому не вважаємо за необхідне наводити їх детальний аналіз.

Отримані нами данні відносно ціннісних пріоритетів жінок зрілого віку під час воєнного стану узгоджуються із результатами наукових досліджень В.П. Вербоного зі співавторами [30].

Рейтинг цінностей чоловіків виглядав наступним чином: перше місце у рейтингу їх цінностей – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (у 100% чоловіків); на другому – покращення стану здоров'я, у т.ч. ментального (у 94,74%); на третьому – страх з віком втратити фізичні сили (у 89,47%). Четверте місце у рейтингу займало уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії та досягнення належного стану власної тілобудови й нормалізація маси тіла (у 78,95%); на п'ятому – підвищення самооцінки та самоствердження (у 73,68%); на шостому – отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності, спілкування з друзями та однодумцями (у 68,42%); на сьомому – відволікання від сучасних реалій воєнного стану та зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності (у 63,16%); на восьмому – відволікання від буденних справ (у 57,89%), на дев'ятому підвищення особистісного статусу (у 52,63%). Інші цінності є важливими менш ніж для 50% респондентів,

Визначені нами ціннісні пріоритети чоловіків зрілого віку під час воєнного стану тотожні із результатами наукових досліджень І.М. Григуса, М.В. Долішнього, В.В. Реброва [41].

Крім того з'ясовано, що 84,62% опитаних зауважили, що відчують покращення самопочуття, настрою, нормалізацію сну, стійке бажання займатися фізичними вправами та зникнення втомлюваності. 78,85% осіб зрілого віку вказали ще й на покращення їх психоемоційного стану.

На третьому місці серед позитивних змін – це підвищення рівня фізичної підготовленості. На цьому акцентувало увагу 76,92% опитаних нами респондентів.

Крім того 67,31% вказали на підвищення рівня фізичного стану, а 51,92% – на зменшення рівня тривожності.

Таким чином нами підтверджено висновки М. Дворник відносно промоції здорового способу життя особистості в умовах війни [44].

Встановлено, що на думку 82,69% опитаних осіб зрілого віку, розроблена нами інноваційна технологія формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, сприяла вирішенню конкретної мети їх занять ($\chi^2=111,01$; $df=2$; $p<0,01$); для 86,54% осіб вона була для них зрозумілою, корисною, надихаючою та повністю задовольняла їх потреби та мотиваційні пріоритети ($\chi^2=66,96$; $df=2$; $p<0,01$).

59,62% респондентів зазначили, що найбільше вплинула на їх мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану саме комунікаційна складова. Це можливість спілкуватись у колі друзів та однодумців, на що вже було нами зазначено під час аналізу змін у ціннісних компонентах структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності протягом педагогічного експерименту.

Найголовнішим позитивним аспектом ефективності розробленої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі, на наш погляд, є те, що на питання «Чи порекомендували б Ви Вашим колегам та знайомим долучитись до

систематичних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі із запровадженням розробленої нами інноваційної технології?» 98,08% респондентів надали ствердну відповідь ($\chi^2=48,08$; $df=1$; $p<0,01$).

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена нами інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану виявила свою ефективність.

Таким чином, за результатами дослідження нами отримано три групи даних.

Підтверджено наукові дані:

– О.В. Андрєєвої зі співавторами [4, 6], А. Гакман, А. Волосюк [36] щодо пригніченого психофізичного стану жінок зрілого віку під час воєнного стану;

– І.А. Григуса зі співавторами [41] щодо мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до оздоровчих занять; К. Пірогової [132] щодо мотиваційних пріоритетів жінок першого періоду зрілого віку щодо оздоровчих занять; О.О. Яковенко, В.Л. Завальнюк, В.П. Семененко, О.М. Яременко відносно мотиви та інтересів молоді до занять фізичним вихованням [189]; О. Бондар, Є. Джевага, І. Денисенко [28], Н.В. Ковальової, Р. Дмитріва, К.А. Коваленко, В. Ковальова [80], І.В. Залойло зі співавторами [56] щодо мотивації як фактору ефективності фізкультурно-оздоровчих занять;

– результатів опитувань М. Дворник, Б. Лазоренко, Т. Ларіної, Г. Громової, Н. Погорільської, В. Савінова, Ю Гундєртайло [45] відносно ставлення до здорового способу життя українців під час війни.

Доповнено та розширено:

– результати досліджень О. Скалій, К. Мулик [154], С.Я. Індики [71, 70], А.А. Ульїнської, Н.В. Москаленко [175] щодо мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб зрілого віку; О.В. Андрєєвої [5] щодо соціально-

психологічних чинників, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку;

– наукові напрацювання О. Волошина, В. Ілляшенко, Т. Летечевського [33], І.Г. Григуса зі співавторами [42], відносно рухової активності населення України в умовах воєнного стану та відчуття задоволеності від занять руховою активністю;

– результати досліджень О.Б. Іванік [61, 62] щодо мотиваційних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю за гендерними ознаками; М.О. Дєдх, О.Б. Іванік, В.В. Єфанової відносно характеристик самооцінки рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку [47]; Москаленко Н. зі співавторами [113] щодо позитивного впливу фізкультурно-оздоровчих занять на показники функціонального стану осіб зрілого віку;

– висновки Є.В. Імаса, О.В. Андрєєвої, І.Л. Кенсицької, І.В. Хрипко [68] про те, що серед осіб зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю з метою покращення стану здоров'я.

До нових результатів роботи належать:

– наукове обґрунтування інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка включає мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності; підґрунтям реалізації технології є використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючій серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо;

– встановлення умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, які містять наступні блоки: організаційний (урахування інтересу осіб зрілого віку до занять, аналіз мотивів та потреб осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, наявність кадрового забезпечення та належного матеріально-технічного обладнання: правильно підібраний інвентар, доступність оздоровчо-рекреаційних закладів для проведення занять, компетентний інструктор); діагностичний (визначення вихідного рівня фізичного стану та мотиваційно-ціннісних пріоритетів); програмно-методичний (програма оздоровчих занять у водному середовищі); контрольний (визначення адекватності педагогічного впливу з використанням різних видів контролю – попереднього, оперативного, підсумкового);

– виявлення трьох груп мотивів (ситуативних, постійних та відтермінованих) до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які враховують гендерні особливості осіб зрілого віку;

– запропонування структури та змісту оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі з особами зрілого віку з урахуванням ситуативних та відтермінованих мотивів до занять, а саме визначена спрямованість основної та заключної частин заняття, режими роботи, інтенсивність навантаження, пріоритетні способи плавання та інвентар;

– визначення факторів, які обмежують та, які заохочують формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз доступної нам наукової літератури дає підстави констатувати, що нині існує певний науковий наробок з питань формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах воєнного стану. Нині оздоровчо-рекреаційна рухова активність є основним важелем у протистоянні зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцнення фізичного стану та стану здоров'я, у тому числі ментального, розвитку соціальної взаємодії, зменшення стресу, пов'язаного із воєнним станом. Проте у жодному з доступних нам наукових досліджень предметом наукового пошуку не були питання формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану у водному середовищі, що дозволяє наголошувати на важливості та актуальності обраної тематики.

2. Визначено, що 86,05% чоловіків та 81,82% жінок оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя як негативний, тому 83,72% чоловіків та 80% жінок зауважують на важливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Однак 20,93% чоловіків та 16,36% жінок прикладають зусилля аби змусити себе займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності ($\chi^2=5,21$; $df=2$; $p>0,05$ – у чоловіків; $\chi^2=7,13$; $df=2$; $p<0,05$ – у жінок). Результати констатувального експерименту довели, що 62,79% чоловіків ($\chi^2=18,55$; $df=2$; $p<0,05$) та 80% жінок ($\chi^2=33,36$; $df=2$; $p<0,05$) надають перевагу груповим формам занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

3. Досліджено особливості мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану. З'ясовано їх ставлення до факторів ведення здорового способу життя. Встановлено, що 72,09% чоловіків нині віддають перевагу раціонально організованій руховій активності, 60,47% – відмові від шкідливих звичок та

55,81% – повноцінному сну ($\chi^2=15,51$; $df=5$; $p<0,05$); у жінок у трійці лідерів повноцінний сон (70,91%), раціональне харчування та раціонально організована рухова активність (50,91%) ($\chi^2=35,04$; $df=5$; $p<0,05$).

4. Шляхом анкетування визначено статево детерміновані статистично достовірні відмінності у ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (у чоловіків – $\chi^2=126,75$; $df=22$; $p<0,05$; у жінок – $\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$). З'ясовано, що для 88,37% чоловіків на першому місці є покращення стану здоров'я, на другому – отримання задоволення від рухової активності (72,09%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), на четвертому – нормалізація маси тіла (62,79%). У жінок на першому місці отримання задоволення від рухової активності (83,64%), на другому – покращення стану здоров'я (67,27%), на третьому – підтримання або покращення наявного рівня фізичної підготовленості (60,00%), четверте – відволікання від буденних справ (49,09%). В умовах воєнного стану такі ціннісні компоненти як покращення ментального здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін є важливими для 51,16% чоловіків та для 47,27% жінок.

5. На підставі результатів констатувального експерименту була розроблена інноваційна технологія формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка спрямована на підвищення рівня їх вмотивованості до систематичних занять. Структурними елементами якої були мета, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності.

Розроблена технологія передбачала п'ять етапів формування потреби у руховій активності, які не мали чітких термінів, але мали мету, досягнення якої було обов'язковою умовою: I етап – спонукання, мотивація до діяльності, II етап – постановка мети, вибір діяльності, III етап – реалізація поставлених

завдань, IV етап – аналіз отриманих результатів, V етап – стійке бажання продовжувати оздоровчо-рекреаційні заняття у водному середовищі після досягнення мети. Зміст та спрямованість тренувальних засобів в оздоровчо-рекреаційних заняттях залежала від ситуативних та відтермінованих мотивів осіб зрілого віку.

6. Проведені дослідження дозволили науково обґрунтувати організаційно-педагогічні умови реалізації інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, які включають організаційний (наявність належного матеріально-технічного забезпечення та компетентного інструктора, організація фото-, відеофіксації окремих блоків занять з подальших їх обговоренням у соціальних мережах, створення Reels, Shorts YouTube), діагностичний (аналіз профілю осіб, залучених до занять, встановлення ситуативної інформації щодо їх відношення до рухової активності під час воєнного стану, з'ясування мотивів до занять), мотиваційно-ціннісний (спонукання до занять на основі врахування індивідуальних особливостей та мотивів; оцінка задоволеності рівнем фізичного стану; підвищення рівня поінформованості, закріплення та посилення мотивації до занять), програмно-методичний (вивчення ефективних методик занять, розробка персоналізованих планів рухової активності з врахуванням ситуативних та постійних мотивів, включення елементів емоційної саморегуляції для зниження рівня тривоги, викликаного воєнним станом), комунікативний (особистісно-орієнтована взаємодія інструктора та осіб, які займаються, комунікативна взаємодія під час і після занять, врахування інтересів осіб зрілого віку при плануванні процесу до занять та забезпечення їх активної участі у цьому процесі) та контрольний компоненти (визначення адекватності педагогічного впливу та ефективності інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану з використанням різних видів контролю).

7. Проведений аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що у результаті впровадження інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану статистично достовірно змінилась регулярність занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю ($p < 0,05$). 50% осіб зрілого віку вже не роблять над собою зусилля, щоб відвідувати заняття ($\chi^2=23,37$; $df=2$; $p < 0,01$); 88,46% опитаних ствердно вказали, що систематичні заняття позитивно вплинули на їх задоволеність власним фізичним станом ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$); 90,39% зауважили на позитивних змінах у рівні фізичної підготовленості ($\chi^2=76,42$; $df=2$; $p < 0,01$); 63,46% осіб змогли краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети ($\chi^2=83,73$; $df=3$; $p < 0,01$). Цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів 78,84% осіб ($\chi^2=71,58$; $df=2$; $p < 0,01$), постійних – 82,69% ($\chi^2=58,42$; $df=2$; $p < 0,01$) та відтермінованих 53,85% ($\chi^2=33,39$; $df=3$; $p < 0,01$).

Результати повторного анкетування засвідчили і зміни у ціннісних пріоритетах осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Так на першому місці вже є покращення стану здоров'я, у тому числі ментального (86,54%), на другому – підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (82,69%), на третьому – уповільнення перебігу вікових змін та протистояння зростаючої гіподинамії, страх з віком втратити фізичні сили (78,85%), на четвертому – отримання задоволення від рухової активності та від освоювання нових видів рухової активності (76,92%), на п'ятому – зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності (71,15%).

8. Отримані дані дають підстави рекомендувати інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану для використання у процесі рекреаційної діяльності осіб зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану осіб похилого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова М., Мічуда Ю., Андреева О. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 37–43 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.37-43>
2. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. Вип. 6(179). С. 9-13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01)
3. Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
4. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*, 2024. № 1. С. 56-61. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-9>
5. Андреева О.В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 25–30.
6. Андреева О.В., Гакман А.В., Волосюк А.О., Кошура А.В. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Вип. 40. С. 3–8 <https://doi.org/10.15330/fcult.40.3-8>
7. Андреева О.В., Дудко М.В., Мартин П.М., Єракова Л.А., Сobotнюк С.А., Князев-Шевчук А.А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. Вип. 11(184). С. 13-18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)

8. Анохін Є., Бобко Ю., Матвейко О., Пилипчак І., Лотоцький І., Кузнецов М. Дослідження рівня мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення на початку навчання у військовій академії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2022. Вип. 1(57). С. 24-30. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-24-30>
9. Антонова В., Дорошкевич Н. Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11. № 7. С. 15-21. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i7-002>
10. Апайченко О.В. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. Т. 1. С.10–14.
11. Апайченко О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис... наук з канд. фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 26 с.
12. Ареф'єв В.Г., Левінська К.І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт* : зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (65)15. С. 4–7.
13. Артем'єва Г., Латвинська І. Організація оздоровчих занять фітнесом з підвісними петлями TRX з урахуванням індивідуальних показників фізичного здоров'я жінок зрілого віку. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 111-113
14. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових

праць, 2023. Вип. 15(34). С. 7–17. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17)

15. Асаулюк І., Афанасьєв С., Козловська С., Маринчук П. Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактично-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15 (34). С.394-405. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-394-405](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405)

16. Асаулюк І.О., Козловська С.О. Вікові особливості фізичного розвитку жінок зрілого віку з різним станом опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2023. № 16. С. 14-22. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-14-22](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-14-22)

17. Безверхня Г., Мельник С., Ковальчук В., Цибульська В. Особливості фізичної підготовленості людини в різні вікові періоди. *1st International Conference on Controversial Issues in Science and Education*. 2021. С. 72–79. URL: https://ispic.ngo-seb.com/assets/files/1_conf_16.04.2021.pdf#page=72.

18. Безверхня Г., Цибульська В. Діагностика рівня сформованості мотиваційно-цільового компоненту готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: II наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»*. 2023. № 15. С. 181–184. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12829>.

19. Безверхня Г., Цибульська В., Файдевич В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 11. С. 227–233. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.25>

20. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023, Т. 1. С. 30–34 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.30-34>

21. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 22–25.

22. Благій О., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 35–41.

23. Благій О., Левінська К. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : Зб. матеріалів XIII Міжнар. науково-практ. конф., м. Львів, 7–8 жовт. 2022 р. 2022. С. 20–23.

24. Бобро Н. Гендерні особливості вживання наркотиків, алкоголю та тютюну: результати емпіричного дослідження. *Авіація, промисловість, суспільство* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 12 трав. 2022 р.), 2022. С. 958–961.

25. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № 1(159). С. 12-14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02)

26. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. 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. С. 17–19.

27. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94–98

28. Бондар О., Джевага Є., Денисенко І. Мотивація як фактор ефективності фізкультурно-оздоровчих занять с жінками зрілого віку. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди* : Матеріали ІІ Всеукр. електрон. науково-практ. конф. (м. Київ, 14–15 груд. 2022 р. Київ, 2023. С. 71–73.

29. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя. URL: [Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя \(health.gov.ua\)](https://health.gov.ua) (дата звернення 13.02.2024).

30. Вербовий В.П., Равлюк І.І., Смучок В.Є., 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. Вип. 2(130). С.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)

31. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвиток мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. Пристинський та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія / за ред. С. Єрмакова Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. № 6. С. 59–63.

32. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ "Планер", 2022. №13(32). С.151-159.

33. 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. Вип. 6 (193). С.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)

34. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. [Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія.](#) – 450 Recovery Center (дата звернення 11.03.2025)

35. Гакман А., Балацька Л. Зміни показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять аквафітнесом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2021. Вип. 22. С. 16–20.
<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.16-20>

36. Гакман А., Волосюк А. Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2022. С. 22-24.*

37. Гаркуша І.А., Дубинський С.В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2023. № 1 (25). С. 131-139. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2023-1-25-14>

38. Гейтенко В.В., Сорокін Ю.С. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 203 с.

39. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02; НУФВСУ. Київ, 2007. 24 с.

40. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Чорна В.В., Товкун Л.П., Лебединець Н.В., Парац А.М., Бондар О.Ю., Хмель Л.Л. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. *Вісник*

Вінницького національного медичного університету, 2023. Вип. 27(4). С. 628–634

41. Григус І.М., Долішній М.В., Старіков В.С., Ребров В.В. особливості гоніометрії тіла осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Природнича освіта та наука*, 2024. Вип. 4 С. 64-71. <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.10>

42. Григус ІМ, Долішній МВ, Ребров В.В. Вивчення мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Olympicus*, 2024. Вип. 3. С. 35-44 [10.24195/olympicus/2024-3.6](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6)

43. Данилевич М.В., Приступа Є.Н., Чорний В.Б., Чеховська Л.Я., Грибовська І.Б. Спортивні ігри у рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків зрілого віку. *Академічні візії*, 2025. Вип. 50. С. 1-8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18083769>

44. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, 2023. 13(27). С. 57-64. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>

45. Дворник М., Лазоренко Б., Ларіна Т., Громова Г., Погорільська Н., Савінов В., Гундертайло Ю. Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, 2024. Вип. 43. С. 80–102

46. Дворник М.С. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, 2023. Вип. 13(27). С. 57-64. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>

47. Дедух М.О., Іванік О.Б., Єфанова В.В. Характеристика самооцінки рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. 2023. С. 32–37. <https://doi.org/10.15330/Геи11.40.32-37>

48. Дзюба Л., Сидорчук Т. Особливості мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий*

часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025. Вип. 2(187). С. 69-73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).13)

49. Дзюба Л., Сидорчук Т. Сучасні тенденції щодо застосування фізкультурно-оздоровчих програм для жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2023. № 2. С. 33-39 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-033>

50. Довгалюк О., Шинкарюк О., Дадзіс В. Рухова активність у профілактиці травм та захворювань осіб другого зрілого віку. Фізичне виховання. *Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах*. 2023. № 5. С. 22–23.

51. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.

52. Єракова Л., Мацак А., Пальнікова М. Особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла. *Науковий 185 часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 4(134). С. 42–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).11).

53. Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. №2. С.48-52. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>.

54. Єракова Л., Ратников Д., Примасюк В. Залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 21–25. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.21-25>

55. Жук Г., Хабінець Т. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т 4. С. 31–34.

56. Залойло І.В., Трачук С.В., Руденко А.М., Хрипко І.В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 3(175). С. 92-97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16)
57. Захаріна Є., Чередніченко І., Захаріна А. Оздоровче тренування чоловіків другого періоду зрілого віку: сучасний стан і перспективи. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2025. (2), 86–94. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>
58. Зданюк В. Мотивація як складова готовності фізичних терапевтів до реалізації здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2019. № 15. С. 47-50 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.47-50>
59. Здоров'я – 2020: український вимір [Електронний ресурс]. URL: [Здоров'я-2020: український вимір | Український Медичний Часопис](#) (дата звернення 19.01.2024)
60. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 207 с.
61. Іванік О.Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. *Young Scientis*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5-8
62. Іванік О.Б. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: дис.. докт. філос.: 017. Київ, 2023. 219 с.
63. Іванік О.Б., Фізична активність і якість життя осіб другого зрілого віку. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених. 17 трав. 2019. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 307-309.
64. Іваночко В., Грибовська І., Квак І. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчорекреаційної рухової активності. *Фізична культура і спорт*:

традиції, досвід, інновації : Матеріали I Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 16 берез. 2023 р. 2023. С. 25–26. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6867/1682674453694367.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=25>

65. Іващенко Л.Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 190 – 230.

66. Імас Є., Дутчак М., Андрєєва О., Кенсицька І. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 33. С. 3–10. <https://doi.org/10.15330/fcult.33.3-10>

67. Імас Є., Ратніков Д., Андрєєва О. Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №. 4. С. 27–30 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.27-30>

68. Імас Є.В., Андрєєва О.В., Кенсицька І.Л., Хрипко І.В. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 64-73.

69. Імас Т.В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 21 с.

70. Індика 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. Вип. 30(1). С. 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)

71. Індика С.Я., Белікова Н.О. Фізична активність та соціально-демографічні характеристики безробітних в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

Драгоманова. 2025. Серія 15. Вип. 3К(188). С. 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)

72. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

73. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2022. № 12(6). С. 59-68

74. Кашуба В., Імас Є., Руденко Ю., Лопецький С., Ватаманюк С., Хабінець Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* Луцьк. 2018. № 32. С. 31–38

75. Кашуба В., Ткачова А., Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфо-функціональних і біомеханічних показників. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 2023. Вип. 15(34). С. 28–36. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-28-36](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36)

76. Кашуба В.О., Імас Є.В., Руденко Ю.В., Хабінець Т.О., Ватаманюк С.В., Данильченко В.А. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2019. Вип. 10(118). № 19. С. 60–67.

77. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В. Ставлення жінок першого зрілого віку до занять танцювальною аеробікою Zumba. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. № 3 (133). С. 54–58. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34274>.

78. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В., Назаренко Л., Константиновська Н. Побудова програми занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П.*

Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 11 (156). С. 29–33. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41642>.

79. Ковальова Н., Єременко Н., Ужвенко В. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 7 (152). С. 66–69. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37834>.

80. Ковальова Н.В., Дмитрів Р., Коваленко К.А., Ковальов В. Рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 6(179). С. 121-125. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).23)

81. Ковтун А. О. 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. Коцюбинського*, 2021. С. 62-66

82. Ковтун А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: сутність, функції та перспективи розвитку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2025. № 3. С. 64-72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476.2025-3-064>

83. Ковтун А., Кошелева О., Демідова О. Мотивація хлопців-підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025, Вип. 5К(191), 100-103. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)

84. Ковтун А.О., Кошелева О.О., Демідова О.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для здобувачів вищої освіти. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. 142 с.

85. Кожанова О., Гаврилова Н., Літвінова К., Гудим Г., Цикоза Є., Пітенко С. Особливості використання засобів «Outdoor Activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. (5(178), 90-95. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).18)
86. Козловська С.О., Асаулюк І.О. Особливості фізичного розвитку жінок 36-40 років із різними типами постави. *Rehabilitation & Recreation*. №17. 2023. С. 171–180. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.21>
87. Корж Г.І. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки. Дис. доктора філософії за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2020. 232 с.
88. Коритко З., Колядко М., Леськів І., Мисаковець О. Фізичний стан та функціональні резерви серця спортсменів із різним режимом бігових навантажень. *Спортивна наука України*, 2013. №2 (53). С. 21-26
89. Кошелева О.О., Микитчик О.С., Сидорчук Т.В., Демідова О.М., Афанасьєв С.М.. Використання тренажерного пристрою CONCEPT2 в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026. Вип. 27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18663251>
90. Кошелева О., Москаленко Н., Сидорчук Т., Пісарькова О., Максимов А. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2024. № 1. С. 43-55 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-043>
91. Круцевич Т., Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.
92. Круцевич Т., Іванік О. Гендерні особливості прояву факторів ризику серцево-судинних захворювань у чоловіків і жінок зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019. № 3. С. 110–117. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-110>

93. Кулик Н.А., Заяц С.В., Гученко Г.Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. Іноваційна педагогіка, 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 90-94. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>
94. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Psychology Travelogs*, 2023. № 3. С. 178–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-17>
95. Латвинська І., Артем'єва Г. Планування індивідуального фізичного навантаження жінок зрілого віку за показниками фізичного здоров'я у оздоровчому фітнесі. *Health-saving technologies rehabilitation and physical therapy*, 2022. Вип. 3(1). С. 154-157 [10.58962/HSTRPT.2022.3.1.154-157](https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2022.3.1.154-157)
96. Легка А.І., Кулеба М.М. Теоретико-методологічні засади дослідження особливостей осіб зрілого віку з патологічним накопиченням. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 1(2). С. 84-88. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.16>
97. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонування до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах* : зб. наук. пр. класич. приват. ун-ту. Запоріжжя, 2014. Вип. № 36 (89). С. 280–285
98. Маланчук Г.Г., Ріпак Г.І., Ріпак М.О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. (5К(165)), 82-86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5К\(165\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5К(165).18)
99. Мартинюк О., Пацалюк К., Ковтун О., Сobotюк С. Особливості рухової активності чоловіків зрілого віку відвідувачів фізкультурно-оздоровчого клубу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2022. Вип. 11(157). С. 100-104. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).23)
100. Мартинюк О.В., Печена В.М. Здоров'я та рухова активність людини. *InterConf*, 2021. С. 372-382. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.05.2021.039>

101. Марченко О, Чжимінь С., Чжолінь Л., Шуїнг Л., Люсінь Л. Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2025. №. 1. С. 99–108 <https://doi.org/10.32540/2071147620251099>
102. Марченко О.Ю., Цикало Л.С. гендерний підхід у фізичному вихованні. Від витоків до сьогодення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2020. Вип. 6(126). С. 63–68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).14)
103. Маслянцева Л., Меднікова Г. Особливості базових ставлень задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку. *EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS : Proceedings of X International Scientific and Practical Conference*, м. Barcelona, 23–25 жовт. 2022 р. 2022. С. 259–264
104. Матвієнко І., Юхимук В., Соверда І. Вплив занять ментальним фітнесом на фізичний стан жінок зрілого віку. *Physical Culture and Sport: scientific perspective*, 2025. Вип. 3(1). С. 48–54. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).119](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).119)
105. Матвієнко М.І., Дідковський В.А., Троценко Д.В. Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів 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 : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 7 (167). С. 122-125. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24)
106. Мезенцева Н.І., Батиченко С.П., Мезенцев К.В. Захворюваність і здоров'я населення в Україні: суспільно-географічний вимір: Монографія. Київ: ДП «Прінт Сервіс», 2018. 136 с.
107. 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; 2025. Вип. 9(182). С.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)

108. Микитчик О., Кошелева О., Сидорчук Т., Демідова О., Афанасьєв Д. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. (1(186)), 91-94. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18)

109. Микитчик О., Пирогова К. Мотиваційні передумови до занять акафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан проблеми та перспективи* : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (14 грудня 2018 р). Харків: ХДАФК, 2018. С. 23-25

110. Микитчик О., Цуканов О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. №. 2. С. 40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>

111. Микитчик О., Цуканов О. Мотиви осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. Вип. 12(199). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25)

112. Мірошніченко В., Драчук С., Гаврилова Н., Онищук В., Ляховець Л., Рябченко В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. Вип. 1 (186). С. 94-98. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).19)

113. Москаленко Н., Ульїнська А., Микитчик О., Афанасьєв Д., Степанова І., Овчаренко С. Динаміка показників функціонального стану осіб першого періоду зрілого віку під впливом фізкультурно-оздоровчих занять «Kango Jumps». *Науковий часопис Українського державного університету*

імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2026. Вип. 1(200). С. 151-155.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).28)

114. Мунтян В., Попрошаєв О., Джерелій В. Особливості організації онлайн занять з фізичного виховання та оцінки результатів навчання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. Вип. 3К(162). С. 293-300.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К\(162\).60](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).60)

115. Мунтян В.С., Попрошаєв О.В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2020. (5(125), 109-115.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).21)

116. На шляху до здорової України / Прогрес у досягненні цілей сталого розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. URL: <http://surl.li/ffdei> (дата звернення 12.11.2023)

117. Нагорна А.Ю., Андрєєва О.В., Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 7 (127). С. 129-134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).25)

118. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"; Національний ун-т фізичного виховання і спорту. Київ, 2008. 20 с.

119. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160> (дата звернення 22.02.2024)

120. Нестерова С., Сулима А., Корольчук А. Функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків із різним соматотипом. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2021. Вип. 3(55). С. 69-75. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-69-75>

121. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: [vudu.pdf\(cdu.edu.ua\)](vudu.pdf(cdu.edu.ua))

122. Опитувальник САН URL: [Опитувальник САН](#) (дата звернення 12.02.2024)

123. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. *Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 68-70.

124. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану, 2023. URL: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihiki-ta-harakteru-v-umovah-voennogo-stanu) <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952> (дата звернення 18.07.2024)

125. Пангелова Н., Рижик Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12–13 років в умовах воєнного стану. *Sport Science Spectrum*. 2024. №. 1. С. 97–103. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-1>

126. Пацалюк К.Г. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2010. Вип. 14, т. 2. С. 143–147.

127. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 89–94 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94>

128. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб [Social rehabilitation and social adaptation internally displaced persons]. *Social Work and Education*. 2022. Вип. 9(1). С. 232-238. 14.

129. Петришин Г., Сокульський В. Динаміка ціннісних орієнтацій українців у широкомасштабній війні Росії проти України. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез V*

Міжнародної науково-практичної конференції, 11-12 травня 2023 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А.. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В.. 2023. С. 62-66.

130. Підтримка ВООЗ у сфері розвитку системи охорони здоров'я в Україні 2016–2019 URL: [WHO-EURO-2020-3620-43379-60856-ukr.pdf](https://www.who.int/euro/publications/2020/3620-43379-60856-ukr.pdf) (дата звернення 13.02.2024).

131. Піраміда потреб людини Абрахама Маслоу: розбираємось що це. URL: [піраміда потреб маслоу: повний розбір 5 рівнів з прикладами](#) (дата звернення 23.11.2024)

132. Пірогова К. Мотиваційні пріоритети жінок першого періоду зрілого віку щодо оздоровчих занять аквафітнесом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023. Вип. 9(169). С. 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).28)

133. Пірогова К.І. Аналіз морфофункціональних показників жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 106-112. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-14>

134. Пірогова К.І. Диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови: дис... докт. філос.: 017. Дніпро, 2020. 233 с.

135. Плетка О. Психологія для всіх на кожен день під час війни. Пам'ятка [Електронний ресурс] / за наук. ред. Л. Чорної / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 23 с.

136. Поліщук О., Поліщук О. Цінності ідентичності у постмодерному суспільстві. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід*: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції, 11-12 травня 2023 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А.. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В.. 2023. С. 24-27.

137. Приймак С. Спосіб життя чоловіків працездатного віку в Україні та його вплив на здоров'я. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. Т. II. Київ: НАУ, 2014. С. 27-28.

138. Прилуцька Т., Хабінець Т., Лазько О., Сobotюк С.Ю., Босакевич М., Івченко В. Характеристика фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 33. С. 49-55.

139. Приходько В., Микитчик О., Ковтун А., Решетилова В., Пісарькова О. Сприяння розвитку фізичної рекреації в Європейському Союзі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 3. С. 92-99. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-092>

140. Психологічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, 2022 URL: [GradusResearch_Report_Безбар'єрність_для_публікації_\(2\)](#) (дата звернення 25.07.2024)

141. Радіонова О.Л., Логвінова Я.О. Рухова активність як важлива умова здоров'язбереження. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2024. (213), 218-222. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-218-222>

142. Рогаль І., Столярник В., Чхань А., Шкондя В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024. (2(174)), 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

143. Рубан Л.А. Діагностика та моніторинг стану здоров'я: начальний посібник. Харків: ХДАФК, 2022. 127 с

144. Рухова активність і здоров'язбереження людини : монографія / за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ "ДДПУ", 2024. 680 с.
145. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 90–97 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.90–97>
146. Савченко В.В. Рухова активність і здоров'я – біологічні основи здорового способу життя. URL: http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/6059/1/ilovepdf_com-124-126.pdf (дата звернення: 01.02.2021)
147. Садовніченко А.С. Вплив занять силовим фітнесом та стретчингом на психофізичний стан молоді [The impact of strength training and stretching on the psychophysical state of young people]. *Магістерські студії. Альманах*. Херсон; Івано-Франківськ: ХДУ. 2023. Вип. 23. С. 622-624.
148. Сенів М.І., Вакал О.І., Кондратюк О.А. Використання фітнес-технологій для корекції психоемоційного стану в умовах карантину [Using fitness technologies to correct the psycho-emotional state under quarantine conditions]. *Молодіжна спортивна наука України*, 2020. Вип. 24. С. 401-407.
149. Сергеев С., Москаленко Н. Розвиток фізичної рекреації в Китайській Народній Республіці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С.63-70. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>
150. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
151. Сергієнко Л.В., Криничко Л.Р., Петрик С.М., Малігон Ю.М. Розвиток державно-приватного партнерства в сфері охорони здоров'я: [монографія]. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 240 с.
152. Середенко О.О. Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку [Influence of health fitness classes on physical

condition of early adult age women]. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти «магістр». Херсон: ХДУ; 2022. 52 с

153. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.

154. Скалій О., Мулик К. Використання мобільних додатків для підвищення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю осіб зрілого віку. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Вип. 12(10). С. 43–48. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006>

155. Скалій О., Мулик К., Горбенко О., Скалій Т., Абдула Н. Виявлення мотивації людей похилого віку до занять різними видами рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2024. (Випуск 29(2)). С. 91–97 [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).91-97](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).91-97)

156. Соболев В.І. Біологія і екологія: підруч. для 11 кл. закл. заг. серед. освіти. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2019. С. 69-70.

157. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / за наук. ред. М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 105 с.

158. Список основних цінностей в житті. Життєві пріоритети людини. URL: [Цінності в житті людини. Основні цінності життя – 300 прикладів \(goal-life.com\)](https://goal-life.com) (дата звернення 15.07.2024).

159. Статистичний бюлетень «Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2015 році» / Від. за вип. О. О. Кармазіна. Київ: Державна служба статистики України, 2016. 92 с.

160. Статистичний щорічник України за 2015 рік / За ред. І. М. Жук. Київ: Державна служба статистики України, 2016. 575 с.

161. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf> (дата звернення 19.02.2023)
162. Стратегія у галузі фізичної активності для Європейського регіону ВОЗ, 2016–2025 рр., 2016. URL: <https://surl.li/ilnxds>
163. Стрес і серцево-судинні захворювання в умовах воєнного стану. Рекомендовано для кардіологів, ревматологів, терапевтів, організаторів охорони здоров'я та лікарів загальної практики. За редакцією: Коваленка В.М. 2022, Київ. 259 с.
164. Сундукова І.В. Мотивація досягнення як важливий фактор спортивної діяльності гімнастів. *Фізичне виховання та спорт*, 2025. Вип. 1. С. 439-445. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-57>
165. Сущик В. Характеристика фізичної активності чоловіків другого періоду зрілого віку та їх мотиваційної спрямованості до занять оздоровчим плаванням. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №. 1. С. 84–88 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.1.84–88>
166. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 155-319.
167. Тимочко О.І. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. Вип. (31). С. 179-182.
168. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2024. 130 с. URL: [TitarenkoMon2024](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-57)
169. Ткачова А. Мотиваційні пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. Т. 3. С. 88–95.

170. Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с
171. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 480 с.
172. Томіліна Ю.І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 106–110.
173. Трутень А.В. Поняття ціннісне ставлення особистості до водних ресурсів у науковій літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*, 2017. Вип. 267. С. 209-21
174. Ульїнська А.А. Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів «Kango Jumps»: дис.... доктор філософії : 017 – фізична культура і спорт. ПДАФКіС, Дніпро, 2023. 215 с
175. Ульїнська А.А., Москаленко Н.В. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. №2. С. 96-101. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-14>
176. Устав ВООЗ – World Health Organization (WHO). URL: www.who.int (дата звернення 13.11.2023)
177. Фурман Б.М., Сальников С.В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37–49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 7. С. 59–62
178. Футорний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О, Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого

віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. Вип. 3(31). С. 187–190.

179. Футорний С.М., Ужвенко В.А., Ковальчук Д.Р., Домашенко Н.О. Діалектичні наслідки війни у фізичному та психологічному станах жінок зрілого віку. *Спортивна медицина, спортивна терапія, ерготерапія*, 2024. № 1. С. 145-150. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.145-150>

180. Хараджян М. Рухова активність як біологічна основа життєдіяльності людини. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 2* (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Національний авіаційний університет. Київ: НАУ, 2024. С. 408 - 410.

181. Хмельницька І.В., Крупеня С., Живолович, С. Вплив фітнес-тренувань на рухову підготовленість жінок 23-33 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 3К(176). С. 22-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).03)

182. Цуканов О. Сучасні тенденції щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності чоловіків зрілого віку для корекції їх фізичного стану. *Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції*. Київ, 2024. С. 241-242.

183. Цуканов О., Микитчик О. Залученість осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції* (4 грудня 2024 року, Харків) : ХДАФК, 2024. С. 255-256. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024

184. Цуканов О., Микитчик О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Молода спортивна наука*. 2025. Т. 2. С. 198-199 URL: [content](#)

185. Цуканов О.М., Микитчик О.С. До питання корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали*

X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 187-189. URL: [Тези Конференція ФЗФВС Грінченко 12.2023.pdf](#)

186. Шейко Л. Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків, які займаються плаванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2022. С. 38-44

187. Шишкіна О.М. Індивідуалізація занять оздоровчим фітнесом з жінками 21-25 років з урахуванням оваріально-менструального циклу : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2020. 24 с.

188. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 2011. № 12. С. 132-135

189. Яковенко О.О., Завальнюк В.Л., Семененко В.П., Яременко О.М. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2024. Вип. 10(183). С. 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

190. 100 тисяч ампутацій та проблеми психіки: ВООЗ про наслідки для здоров'я українців через війну. [Майже половина українців має проблеми зі психічним здоров'ям — дані ВООЗ](#) (дата звернення 10.03.2025)

191. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fiz Rehabil Rekreac Ozdorov Tehnol*. 2023. Issue 8(2). P. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

192. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Grygus I., Zaharina E., Vindyk A., Skalski D., Hutsman S. The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education*

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>

193. Artemieva H., Latvynska I. Moshenska T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6. pp. 107-120.

194. Churcha T.S., Earnesta C.P., Morssa G.M. Field testing of physiological responses associated with Nordic Walking. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2002. Vol. 73, Issue 3. P. 296-300.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609023>

195. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Issue 20. P. 331–337.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>

196. Edelman C.L., Kudzma E.C. Health promotion throughout the life span. 10th Edition. E-book: Elsevier Health Sciences, 2021.

197. Furman Y., Holovkina V., Salnykova S., Brezdeniuk O. Influence of Aquafitness Elements and Intermittent Hypoxic Training on the Recovery Dynamics of Female Swimmers` Cardiovascular System Function. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2021. Issue 3(55). P. 117–122.
<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-117-122>

198. Gilbert M, Chaubet P, Karelis A, Dancause KN. Perceptions of group exercise courses and instructors among Quebec adults. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017. Issue 3(1). 278 p.

199. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva : World Health Organization, 2010. 57 p.

200. Health.gov. URL: <http://www.health.gov> (дата звернення 03.11.2023)

201. Kashuba V. et al. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology* 21.2. 2021. p 152-157

202. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. № 3. P. 1591–1598. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03231>
203. Lifestyle 2024: задоволеність життям та побоювання країн Центрально-Східної Європи. URL: [Lifestyle 2024: життя та хвилювання країн Центрально-Східної Європи](#) (дата звернення 30.11.2024)
204. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.
205. Silkane V., Austers I. Exploring 35-44 year old men’s health behaviour: a qualitative perspective. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, 2017. № 1. 649 p. <https://doi.org/10.17770/sie2017vol1.2289>.
206. URL: [Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf \(kse.ua\)](#) (дата звернення 15.07.2024).
207. Vysotskaya T., Shutova T., Golubnichy S. Efficient exercises in water Health Women of 35-45 years old Functional health state, technique Educación Física y Deportiva. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020, 15(Proc2). S. 189-199. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.09>
208. World Health Organization. Health Promotion. Retrieved from, 2024 URL: <https://www.who.int/health-topics/health-promotion> (дата звернення 30.11.2024)
209. Vorobiova A.V., Vasylenko M.M., Schilling R. Здоров’я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з росією. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Вип. 18(3). С. 153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
210. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P., Cardon G., Carty C., Chaput J.-P., Chastin S., Chou R., Dempsey P.C., DiPietro L., Ekelund U., Firth J., Friedenreich C.M., Garcia L., Gichu M., Jago R., Katzmarzyk P.T., ... Willumsen JF World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and

sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. 54(24). P. 1451-1462.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

211. Norström F., Waenerlund A. K., Lindholm L. et al. Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*. 2019. Issue 19. 457 p. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>

212. Voßemer J., Gebel M., Täht K., Unt M., Högberg B., Strandh M. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*. 2018. Issue 138. P. 1229–1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>

213. Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people a healthier world. [https://apps.who.int/iris/bitstream/ha Geneva. WHO. 2018 URL: ndle/10665/272722/9789241514187 eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/ha/Geneva.WHO.2018.URL:ndle/10665/272722/9789241514187_eng.pdf).

214. Yarmak O.M., Trofimenko V.O., Marchenko O.Y., Martyn PM. Features of morphofunctional status in adolescents with body mass deficit. *Rehabil Recreat*. 2023. № 15. P. 193-201.

215. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective Psychophysiological Satisfaction of Women from Fitness Training on an Individual Program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. Issue 14(4). P. 387-404 [10.18662/brain/14.1/426](https://doi.org/10.18662/brain/14.1/426)

ДОДАТКИ

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ***Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації***

1. 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. (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) *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

2. 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> *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

3. Микитчик О., Цуканов О. Мотиви осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. Вип. (12(199)). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25) *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

4. Цуканов О.М., Микитчик О.С. До питання корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 187-189. *Здобувачеві належить участь в аналізі літератури, її систематизації.* URL: [Тези_Конференція_ФЗФВС_Грінченко_12.2023.pdf](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(199).25)

5. Цуканов О. Сучасні тенденції щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності чоловіків зрілого віку для корекції їх фізичного стану. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції. Київ, 2024. С. 241-242. URL: [content](#)

6. Цуканов О., Микитчик О. Залученість осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (4 грудня 2024 року, Харків) : ХДАФК, 2024. С. 255-256. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024
Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.

7. Цуканов О. Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2025. С. 167-169.

8. Цуканов О., Микитчик О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Молода спортивна наука*. 2025. Т. 2. С. 198-199 URL: [content](#)
Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження, формулюванні висновків.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі
1	X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (Київ, 2023)	Публікація
2	XVII Міжнародні конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024)	Публікація
3	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2024, 2025)	Доповідь
4	XXIV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2024).	Публікація, доповідь
5	Регіональна науково-практична конференція «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2024, 2025)	Доповідь
6	XXIX Міжнародна конференція «Молода спортивна наука України» (Львів, 2025)	Публікація, доповідь

АНКЕТА

Шановний респонденте!

Ми звертаємося до Вас з проханням відповісти на питання анкети, яка присвячена проблемам поліпшення і підтримки власного фізичного стану, навичок ведення здорового способу життя, а також особистісного ставлення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Відповівши на питання, Ви допоможете нам більш глибоко вивчити проблему залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану та розробити ефективні організаційно-методичні умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану.

Звертаємо Вашу увагу на те, що анкета анонімна, своє прізвище Ви вказуєте за бажанням. Перш ніж відповідати на запитання анкети просимо Вас уважно прочитати запитання, а потім визначте одну, а подекуди декілька найбільш прийнятних для Вас відповідей.

П.І.Б. (за бажанням) _____
 Стаття _____ Дата народження _____

Блок 1. Аналіз профілю осіб, залучених до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

Вкажіть будь ласка Ваше соціальне становище?

- службовець
- підприємець
- військовослужбовець
- безробітний
- працівник

Як Ви оцінюєте вплив воєнного стану на Ваше повсякденне життя?

- негативно
- нейтральний вплив
- важко відповісти

Оцініть важливість занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?

- дуже важлива
- важлива
- не важлива
- важко відповісти

Ваш сімейний статус

- одружений/заміжня
- не одружений/не заміжня

Як регулярно Ви займаєтесь оздоровчо-рекреаційною руховою активністю?

- займаюсь за бажанням та за наявності вільного часу
- 1-2 рази на тиждень
- 3-4 рази на тиждень
- кожного дня

Яка тривалість заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для Вас є прийнятною?

- 90 хвилин
- 60 хвилин
- 45 хвилин
- інше (вказіть) _____

Зазначте час доби, в який Ви зазвичай займаєтесь різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

- уранці
- вдень
- увечері
- інше (вказіть) _____

Чи робите Ви над собою зусилля, щоб відвідувати заняття?

- так
- ні
- інколи

Наскільки систематично Ви займаєтесь різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

- посезонно (може бути, влітку або в іншу пору року)
- цілий рік, без перерв
- займаюсь виключно за наявності бажання та стійкої мотивації

Які види оздоровчо-рекреаційної рухової активності Вам до вподоби?

- рекреаційно-оздоровчі
- профілактично-оздоровчі
- кондиційне тренування

Яка з форм активного відпочинку Вам більше подобається?

- активна (фізична домінанта)
- пасивна (розумова домінанта).

Якщо Ви вже маєте досвід занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, то зазначте який безперервний стаж Ваших занять?

- менше 1 року
- 1-2 роки
- майже 3 роки
- більш ніж 3 роки

Якими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності Ви займались раніше? *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- оздоровче плавання
- аеробіка
- оздоровчий біг
- спортивні ігри
- атлетична гімнастика (заняття у тренажерному залі)
- інший вид (вкажіть)

Дотримання яких факторів здорового способу життя для Вас є звичною нормою? *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- раціональне харчування
- повноцінний сон
- загартовування
- дотримання режиму праці та відпочинку
- відмова від шкідливих звичок
- раціонально організована рухова активність

Як Ви оцінюєте своє ставлення до шкідливих звичок? *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- зловживаю тютюнопалянням
- вживаю спиртні напої (1-2 рази на тиждень і не лише у святкові дні)
- вживаю тонізуючі препарати
- веду здоровий спосіб життя
- важко відповісти

Яка форма занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для Вас є найбільш прийнятною?

- групова
- індивідуальна (персональний фітнес-тренер)
- самостійна

Чи є у Вас об'єктивні протипоказання до занять руховою активністю?

- так
- ні

Блок 2. Діагностика рівня самооцінки

Чи задоволені Ви власним фізичним станом?

- так, цілком
- взагалі то так
- не дуже (є бажання наростити м'язовий корсет)
- взагалі то так, проте інколи мені здається, що зовнішній вигляд інших кращий, ніж у мене
- ні, є бажання позбутись пари зайвих кілограмів.

Якщо Ви не задоволені власним фізичним станом, зазначте будь ласка, які на Вашу думку частини Вашого тіла потребують корекції під час

фізкультурно-оздоровчих занять? *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- верхній плечовий пояс
- торс
- талія
- сідниць
- нижні кінцівки
- у моєму фізичному стані мене все влаштовує

Чи важлива для Вас наявність дружньої компанії під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

- так, обов'язково мені необхідна підтримка друзів
- ні, хочу побути на самоті
- інколи
- мені байдуже, оскільки в мене є певна мета для занять

Чи задоволені Ви власним рівнем фізичної підготовленості?

- так, цілком
- взагалі то так
- не дуже
- взагалі то так, проте інколи мені здається, що у мене дуже низький рівень фізичної підготовленості
- ні

Блок 3. Ціннісні складові Вашої структури мотивації до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

Визначте ціннісні складові Вашої структури мотивації до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності? *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- підтримання наявного рівня фізичної підготовленості
- отримання задоволення від рухової активності
- підготовка до участі у спортивних змаганнях
- покращення стану здоров'я
- уповільнення перебігу вікових змін
- підвищення особистісного статусу
- досягнення належного стану власної тілобудови
- нормалізація маси тіла
- підвищення самооцінки
- підготовка до професійної діяльності
- раціональна організація дозвілля
- покращення ментального здоров'я
- відволікання від буденних справ
- відволікання від сучасних реалій воєнного стану
- спілкування з друзями

- спілкування з однодумцями
- відповідність сучасним модним тенденціям
- самоствердження
- страх з віком втратити фізичні сили
- отримання задоволення від освоювання нових видів рухової активності
- зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності
- дотримання рекомендацій лікаря
- бути прийнятим/ою у суспільстві

Оберіть ситуативні мотиви, які у Вас формують бажання у осіб зрілого віку займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану
- позбутися негативних емоцій та стресу
- позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності
- позитивний настрій після занять
- приємний досуг із друзями
- покращення стану здоров'я
- отримання задоволення від улюбленого виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- уповільнення перебігу вікових змін
- інше

Оберіть найбільш прийнятні постійні мотиви, які спонукають Вас займатись оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- покращення фізичної підготовленості
- задоволення потреби у руховій активності
- відновлення після травм або захворювань опорно-рухового апарату
- задоволення своїх інтересів та розвиток здібностей
- стресове розслаблення
- збереження ментального здоров'я
- дисциплінованість

Оберіть найбільш прийнятні для Вас відтерміновані мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації *(Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)*

- поліпшення фізичного стану
- досконале освоєння нових для себе рухових навичок
- збереження молодості та здоров'я
- професійне кар'єрне зростання (залежить від рівня фізичної підготовленості)
- позитивний приклад для моїх нащадків
- перспективні знайомства
- інше

Які критерії позитивних змін Ви відмічаєте у своєму організмі після занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю? (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності;
- зменшення кількості листків непрацездатності, кількості захворювань
- нормалізація маси тіла
- нормалізація артеріального тиску
- відмова від шкідливих звичок
- зникнення напруженого нервового стану у стані спокою і після сну
- покращення рівня фізичної підготовленості
- підвищення фізичного стану

Блок 4. Мотиваційні пріоритети до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Які засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі Вам до вподоби? (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- виключно оздоровче плавання
- плавання у чергуванні із вправами, спрямованими на тренування м'язів, які підтримують правильну поставу, м'язів спини та черевного преса
- чергування аеробних та силових навантажень у воді з використанням інвентарю
- силові вправи у воді високої інтенсивності
- чергування силових та аеробно-анаеробних у воді високої інтенсивності (тренування серцево-судинної системи, підвищення витривалості)
- елементи бігу у воді на глибокій частині без торкання днища басейну
- вправи у воді для розвитку гнучкості та рухливості суглобів, укріплення м'язів
- вправи у воді із використанням супротиву води та/або спеціального обладнання
- виконання силових вправ у воді, які розвивають м'язи спини та черевного пресу
- інше (вказіть ваш варіант)

Які переваги оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі для Вас є найголовнішими? (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- прискорення метаболізму
- стрімке спалення зайвого жиру
- набуття тілом рельєфності
- підвищення тонуусу шкіри
- врівноваженість нервової системи

- зменшення ризику захворювань серцево-судинної системи
- поліпшення сну
- покращення психо-емоційного стану
- зменшення відчуття навантаження та відсутність креспатури
- покращення імунної системи
- тренування дихальної мускулатури
- покращення ментального здоров'я
- інше (вказіть ваш варіант)

Чи замислюєтесь Ви під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності, який вплив на організм має та чи інша вправа?

- так
- ні

Чи маєте Ви більш цікаві заняття на дозвіллі, ніж заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю?

- так
- ні

За яких умов Ви можете знехтувати (пропустити) заняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності? (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- погане самопочуття
- є нагальні справи, через які я не можу відвідати тренування
- відсутність часу для відвідування занять
- я лінуюсь відвідувати заняття
- втома від буденних справ
- постійні повітряні тривоги
- масовані ракетні атаки напередодні
- я намагаюсь постійно відвідувати заняття за будь-яких обставин
- тренування не приносять очікуваних мною результатів
- інше (вказіть ваш варіант)

Ваше відчуття після оздоровчо-рекреаційної рухової активності? (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- відчуваю себе бадьорим
- відчуваю себе спустошеним
- не можу дочекатись, коли скінчиться тренування
- інколи мене хвилює думка про можливу небажану реакцію організму на фізичні навантаження (серцевий напад, задуха)
- відчуваю підвищення стресостійкості та емоційної стійкості
- відчуваю зниження рівня тривожності
- позитивний психоемоційний стан
- покращення здатності до логічної обробки інформації
- покращення критичності мислення
- підвищення розумової працездатності
- відчуваю покращення адаптивності у мікросоціальних стосунках

- покращення здатності до розумного планування життєвих цілей, саморегуляції поведінки тощо
- підвищення рівня особистісного та соціального оптимізму
- покращення вміння взаємодіяти з людьми
- відчуваю впевненість у власних силах, розуміння та сприйняття себе як особистості
- інше (вказіть ваш варіант)

Ваше ставлення до вказівок тренера під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

- намагаюся зробити менше, ніж говорить тренер
- намагаюсь викладатись на всі 100%
- у залежності від ситуації (іноколи відчуваю, що мені потрібний додатковий відпочинок, тому трапляються випадки, коли я свідомо зменшую собі навантаження і виконую менше, ніж рекомендує тренер)
- тренер – авторитет, тому я уважно дотримуюсь усіх його вказівок
- інше (вказіть ваш варіант)

Ваші вподобання до застосування інвентарю у процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі у водному середовищі. (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- ласты
- калабашкі
- пояси
- плавальна дощечка
- резина
- плавальна трубка
- лопатки
- гантелі
- інше (вказіть ваш варіант)

Щиро дякуємо за витрачений час на заповнення нашої анкети!

АНКЕТА

Шановний респонденте!

Ми звертаємося до Вас з проханням відповісти на питання анкети, яка присвячена дослідженню ефективності впровадженої нами інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Звертаємо Вашу увагу на те, що анкета анонімна, своє прізвище Ви вказуєте за бажанням. Перш ніж відповісти на запитання анкети просимо Вас уважно прочитати запитання, а потім визначте одну, а подекуди декілька найбільш прийнятних для Вас відповідей.

П.І.Б. (за бажанням) _____
Стать _____ Дата народження _____

Наскільки змінилась регулярність Ваших оздоровчо-рекреаційних занять різними видами рухової активності у водному середовищі у 2024-2025 роках у порівнянні із 2022 та 2023?

- не змінилась зовсім
- кардинально змінилась, заняття стали регулярними досягаючи 3-4 інколи 5 занять на тиждень
- важко відповісти
- продовжую займатись як і раніше за бажанням та за наявності вільного часу
- продовжую займатись як і раніше 1-2 рази на тиждень
- продовжую займатись як і раніше

Чи робите Ви зараз над собою зусилля, щоб відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття різними видами рухової активності?

- так
- ні
- інколи

Чи вплинули систематичні заняття різними видами рухової активності у водному середовищі на Вашу задоволеність власним фізичним станом?

- так
- ні
- це не було першочерговою метою моїх занять, тому мені важко відповісти на це запитання
- ваш варіант відповіді

Чи порекомендували б Ви Вам колегам та знайомим долучитись до систематичних занять різними видами рухової активності у водному середовищі із запровадженням розробленої нами програми?

- так

- ні
- важко відповісти

Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти своїх ситуативних мотивів до занять завдяки розробленій нами програмі?

- 100% впевнений(а)
- впевнений(а) на 50%
- не впевнений(а)
- складно відповісти

Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти своїх постійних мотивів до занять завдяки розробленій нами програмі?

- впевнений(а) на 50%
- не впевнений(а)
- складно відповісти

Наскільки Ви впевнені у своїй здатності досягти своїх відтермінованих мотивів до занять завдяки розробленій нами програмі?

- 100% впевнений(а)
- впевнений(а) на 50%
- не впевнений(а)
- складно відповісти

Чи вплинули систематичні заняття різними видами рухової активності у водному середовищі на Вашу задоволеність власним рівнем фізичної підготовленості?

- так
- ні
- це не було першочерговою метою моїх занять, тому мені важко відповісти на це запитання
- ваш варіант відповіді

Чи змінились Ваші ціннісні складові структури Вашої мотивації до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану протягом терміну занять за розробленою нами програмою?

- так
- ні
- важко відповісти
- ваш варіант відповіді

Визначте, які наразі у Вас ціннісні складові структури мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (Ви маєте змогу обрати декілька варіантів відповідей)

- підтримання наявного рівня фізичної підготовленості
- отримання задоволення від рухової активності
- підготовка до участі у спортивних змаганнях
- покращення стану здоров'я
- уповільнення перебігу вікових змін
- підвищення особистісного статусу

- досягнення належного стану власної тілобудови
- нормалізація маси тіла
- підвищення самооцінки
- підготовка до професійної діяльності
- раціональна організація дозвілля
- покращення ментального здоров'я
- відволікання від буденних справ
- відволікання від сучасних реалій воєнного стану
- спілкування з друзями
- спілкування з однодумцями
- відповідність сучасним модним тенденціям
- самоствердження
- страх з віком втратити фізичні сили
- отримання задоволення від освоювання нових видів рухової активності
- зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності
- дотримання рекомендацій лікаря
- бути прийнятним/ою у суспільстві

Які критерії позитивних змін Ви відмічаєте в своєму організмі після фізкультурно-оздоровчих занять за розробленою нами програмою?

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності
- зменшення кількості листків непрацездатності
- покращення психоемоційного стану
- зменшення рівня тривожності
- нормалізація чи зменшення маси тіла
- нормалізація артеріального тиску
- відмова від шкідливих звичок
- зникнення напруженого нервового стану у стані спокою і після сну
- покращення рівня фізичної підготовленості
- підвищення рівня фізичного стану
- немає позитивних змін
- ваш варіант відповіді.

Чи сприяла програма занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, якою Ви займались вирішенню конкретної мети Ваших занять?

- так
- ні
- частково
- важко відповісти

Наскільки програма, за якою Ви займались оздоровчо-рекреаційною руховою активністю була зрозумілою, корисною, надихаючою?

- повністю задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети
- частково задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети

- не задовольняла мої потреби та мотиваційні пріоритети
- важко відповісти

Які елементи програми найбільше вплинули на Вашу мотивацію до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?

- засоби
- методи
- комунікаційна складова
- наочність
- доступність
- ваш варіант відповіді

Що варто покращити у розробленій нами програмі формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану?

Чи допомогла розроблена нами програма формування мотиваційних пріоритетів до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану краще зрозуміти свої мотиваційні пріоритети?

- так
- ні
- частково
- важко відповісти

Чи відчуваєте Ви позитивні зміни у своїй мотивації до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану

- так
- ні
- частково
- важко відповісти

Дякуємо за відповіді та за час, затрачений на роботу із даною анкетною.

МІСЬКА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ ФЕДЕРАЦІЯ ПЛАВАННЯ

Вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро 49094 e-mail: swimdnipro@ukr.net



Дніпро

Подяка

Від « 05 » лютого 2026р

Федерація плавання м. Дніпра висловлює щирю подяку Цуканову Олександр Миколайовичу за вагомий особистий внесок у розвиток руху Masters та плавання в місті Дніпрі в цілому. Ваша активна позиція, підтримка та відданість справі сприяють популяризації плавання та формуванню здорового способу життя серед мешканців міста. Бажаємо міцного здоров'я, подальших успіхів і нових спортивних досягнень!

З повагою

Голова Федерації Плавання м. Дніпра



Лисенко Андрій



**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ДНІПРОВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

КОД ЄДРПОУ 41682253

вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, 49006, тел/факс 056) 732-48-48

e-mail: kzvo@dano.dp.ua

www.dano.dp.ua

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Цуканова Олександра Миколайовича з теми
«Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до
оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану»
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

У 2025-2026 роках на базі комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради було проведено апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження здобувача третього (освітньо-наукового) ступеня вищої освіти кафедри водних видів спорту Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського університету науки і технологій **Цуканова Олександра Миколайовича** на тему «Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану» (спеціальність 017 – фізична культура і спорт).

Для реалізації експерименту було обрано комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради як експериментальний майданчик: у межах курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівників гуртків спортивного напрямку та спортивно – туристичного напрямку було інтегровано розроблені методичні матеріали та інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у водному середовищі під час воєнного стану.

Експериментальна програма передбачала реалізацію таких педагогічних умов: формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану; встановлення умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять, які містять наступні блоки: організаційний, діагностичний, програмно-методичний та контрольний; виявлення трьох груп мотивів (ситуативних, постійних та відтермінованих) до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які враховують гендерні особливості осіб зрілого віку.

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику
приватного закладу «Спортивний клуб «Метеор»

від «15» січня 2026 р.

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U003010) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2016-2020 рр. та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавці часткової узагальненої теми «Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану» **Микитчик Ольга Сергіївна та Цуканов Олександр Миколайович** внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану Микитчик О.С., Цуканов О.М.	Вперше науково обґрунтовано інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка включає мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності; підґрунтям реалізації технології є використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню	Вул. Макарова 27А, 49007, Дніпропетровська обл., м. Дніпро	Підвищення регулярності відвідування занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі особами зрілого віку. Позитивний вплив на задоволеність осіб зрілого віку власним фізичним станом та, зокрема, рівнем фізичної підготовленості. До 78,84% збільшився відсоток осіб, які цілком впевнені у досягненні власних ситуативних мотивів, до 82,69% – постійних та до 53,85% – відтермінованих.

	<p>вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючій серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії, зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо.</p> <p>Вперше встановлено умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які містять наступні блоки: організаційний, діагностичний, програмно-методичний та контрольний.</p>		
--	--	--	--

Автори розробники:

Науковий керівник:
к.фіз.вих., професор

Здобувач ступеня
доктора філософії

Директор ПЗ СК «Метеор»



Ольга МИКИТЧИК

Олександр ЦУКАНОВ

Світлана ЖАЛІЛО

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U003010) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2016-2020 рр. та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавці часткової узагальненої теми «Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану» **Микитчик Ольга Сергіївна та Цуканов Олександр Миколайович** внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану Микитчик О.С., Цуканов О.М.</p>	<p>Вперше науково обґрунтовано інноваційну технологію формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, яка включає мету, завдання, принципи, пріоритетні види рухової активності, етапи формування потреби у регулярних оздоровчо-рекреаційних заняттях у водному середовищі, організаційно-методичні умови реалізації та критерії ефективності; підґрунтям реалізації технології є використання спеціальних засобів фізичного виховання у водному середовищі, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, протистоянню зростаючої серед осіб зрілого віку гіподинамії, зміцненню стану здоров'я, розвитку соціальної взаємодії,</p>	<p>Кафедра водних видів спорту ННІ ПДАФКіС Україна, 49094, Дніпропетровська обл., м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів першого рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура під час вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика обраного виду спорту (плавання)».</p> <p>Доповнено лекційний матеріал з даного освітнього компоненту.</p>

	<p>зменшенню стресу та підвищенню психічного благополуччя тощо.</p> <p>Вперше встановлено умови формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі під час воєнного стану, які містять наступні блоки: організаційний, діагностичний, програмно-методичний та контрольний.</p>		
--	---	--	--

Автори розробники:

Науковий керівник:

к.фіз.вих., професор



Ольга МИКИТЧИК

Здобувач ступеня
доктора філософії



Олександр ЦУКАНОВ

Завідувач кафедри
водних видів спорту,
к.фіз.вих., доцент



Олена ОМЕЛЬЧЕНКО

Представник установи,
де здійснювалось впровадження:
заступник директора
ННІ ПДАФКіС,
д.фіз.вих., професор



Сергій АФАНАСЬЄВ