15. Stufkens S.A.S., van den Bekerom M.P.J. The diagnosis and treatment of deltoid ligament lesions in supination-external rotation ankle fractures: a review . *Strategies Trauma Limb Reconst.* Vol. 7(2). 2022. P. 73–85.

References:

1. Borysova, O. V. *Rehabilitation of Patients after Ankle Joint Injuries: Methodical Recommendations.* Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 2018. 48 p.
2. Holka, H. H., Burianov, O. A., & Klymovytskyi, V. H. *Traumatology and Orthopedics: Textbook for Students of Higher Medical Educational Institutions.* Vinnytsia: Nova Knyha, 2013. 400 p.
3. Hrin, S. *Physical Rehabilitation of Persons with Consequences of Gunshot Fractures of the Tibial Bones.* Abstract of Dissertation for the Degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 2019. 20 p.
4. Popadiukha, Yu. A. *Modern Computerized Complexes and Systems in Physical Rehabilitation Technologies: Textbook.* Kyiv: Center for Educational Literature, 2017. 300 p.
5. Pustovoit, B. A., & Komarov, R. A. Physical Therapy for Ankle Bone Fractures. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 1, 2019, pp. 45–48.
6. Sirenko, P. A. *Physical Rehabilitation of the Musculoskeletal System in Professional Sport: Monograph.* Kharkiv, 2018. 199 p.
7. Franchuk, Yu., Kruhliak, A., & Shybinskyi, O. Physical Therapy after Tibial Bone Fractures. In: *Scientific Thought of the Present and the Future.* Proceedings of the 26th All-Ukrainian Practical-Cognitive Internet Conference (January 21–28, 2019). Dnipro, 2019, pp. 88–91.
8. Shyshchuk, V. D., Terekhov, A. M., & Shcherbak, B. I. *Fractures of the Lower Limb Bones: Clinic, Diagnostics, Treatment, Rehabilitation.* Sumy: VPP "Fabrika Druku", 2015. 152 p.
9. Bosco, C., & Colli, R. Whole Body Vibration Training: Theory and Application in Sport and Rehabilitation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2018, 32, pp. 120–134.
10. Franke, J., von Recum, J., & Suda, A. J. Intraoperative Three-Dimensional Imaging in the Treatment of Acute Unstable Syndesmotic Injuries. *Journal of Bone and Joint Surgery – American Volume*, 2012, 94(15), pp. 1386–1390.
11. Gross, J.-B., Belleville, R., & Nespola, A. Influencing Factors of Functional Result and Bone Union in Tibiotalocalcaneal Arthrodesis with Intramedullary Locking Nail. *European Journal of Orthopaedic Surgery & Traumatology*, 2014, 24(4), pp. 627–633.
12. Kisner, C., & Colby, L. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques.* 7th ed. Philadelphia: F.A. Davis, 2017. 960 p.
13. Magee, D. *Orthopedic Physical Assessment.* 7th ed. Elsevier, 2020. 1184 p.
14. Myer, G. D., & Faigenbaum, A. D. Integrative Neuromuscular Training in Rehabilitation. *Strength and Conditionin*
15. Stufkens S.A.S., van den Bekerom M.P.J. The diagnosis and treatment of deltoid ligament lesions in supination-external rotation ankle fractures: a review . *Strategies Trauma Limb Reconst.* Vol. 7(2). 2022. P. 73–85.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25

Микитчик О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро
ORCID 0000-0002-8656-0943
Цуканов О.М.,
здобувач третього рівня вищої освіти,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро
ORCID 0009-0003-4230-2277

МОТИВИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Статтю присвячено аналізу мотивів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Мета – визначити особливості мотивів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Дослідження проводились протягом 2025 року. До анкетування було залучено 98 осіб зрілого віку, які займались різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Встановлено, що ситуативними мотивами до занять у осіб зрілого віку обох статей залишаються покращення стану здоров'я та отримання задоволення від рухової активності. Для жінок мотив нормалізація маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є пріоритетними у рейтингу ціннісних компонентів їх структури мотивації; постійним мотивом залишається прагнення покращити фізичну підготовленість. Відтермінованим мотивом є поліпшення фізичного стану. Показник збереження молодості та здоров'я виокремлюють тільки половина опитаних респондентів. Виявлено лімітуючі (особистісне відношення осіб зрілого віку до рухової активності під час воєнного стану, відсутність регулярності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, власна тілобудова, мотиваційні установки) та стимулюючі фактори (аксіологічний або ціннісний фактор, фактор орієнтації на здоровий спосіб життя, комунікативний фактор, фактор врахування інтересів осіб зрілого віку до

оздоровчо-рекреаційної руховою активності у водному середовищі), які мають значення для формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

***Ключові слова**: рекреація, мотив, лімітуючі та стимулюючі фактори, рухова активність, воєнний стан.*

Mykytchyk O., Tsukanov O. Motives of middle-aged individuals for health and recreational physical activity. *The article is devoted to the analysis of the motives of middle-aged individuals for health and recreational physical activity during martial law. The aim is to determine the characteristics of the motives of middle-aged individuals for health and recreational physical activity during martial law. The research was conducted throughout 2025. A total of 98 middle-aged individuals engaged in various types of health and recreational physical activities participated in the survey. It has been established that situational motives for engaging in physical activity among mature adults of both sexes remain improving health and deriving enjoyment from movement. For women, the motive of normalizing body weight and maintaining proper body shape is no longer a priority in the ranking of the value components of their motivation structure; a consistent motive remains the desire to improve physical fitness. A delayed motive is improving physical condition. Only half of the respondents distinguish the factor of maintaining youth and health. Limiting factors (personal attitudes of middle-aged and older adults towards physical activity during martial law, lack of regular participation in wellness and recreational physical activities, individual body composition, motivational attitudes) and stimulating factors (axiological or value-based factors, factors oriented towards a healthy lifestyle, communicative factors, factors considering the interests of middle-aged and older adults in wellness and recreational physical activity in an aquatic environment) have been identified, which are significant for shaping the motivational and value-based priorities of middle-aged and older adults towards wellness and recreational physical activity.*

***Keywords:** recreation, motive, limiting and stimulating factors, physical activity, martial law.*

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці [1; 14] наголошують, що військові дії в Україні негативно впливають як на психічне, так і на фізичне здоров*'я* населення. Отже сучасна ситуація в Україні 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 [8]. З цього приводу дослідники О. Скалій, К. Мулик вказують, що основні фактори, що підтримують 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 [11].

Питання поліпшення стану здоров'я, у тому числі ментального були предметом досліджень певної когорти вчених [1; 12 та інших]. Науковці [13; 15] наголошують, що в нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя населення набувають особливої актуальності, оскільки фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту.

Пошуку ефективних засобів 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 [5]. Теоретичні засади оздоровчо- рекреаційної рухової активності різних груп населення докладно розкриті у дослідженнях О. Андрєєвої [1; 2]. 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 [6].

У той же час в умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була прикута до залучення внутрішньо переміщених осіб, дітей, підлітків, а також студентської молоді до різних видів рухової активності. У цій царині наукові напрацювання належать [3; 6; 8]. Так О.В. Андрєєва, А.В. Гакман, А.О. Волосюк, А.В. Кошура [3] вивчали психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку; Л.М. Карамушка [1] – психічне здоров'я особистості; М.І. Матвієнко, В.А. Дідковський, Д.В. Троценко [8] – особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Проте у доступних нам наукових дослідження виявлено обмаль напрацювань, які б торкалось особливостей мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Мета дослідження – визначити особливості мотивів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження виконувались згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження ціннісних складових 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.

Ситуативними мотивами до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у осіб зрілого віку обох статей залишаються покращення стану здоров'я та отримання задоволення від рухової активності. Для жінок мотив нормалізація маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є пріоритетними у рейтингу ціннісних компонентів їх структури мотивації.

У той же час *постійними мотивами* до занять у більшості опитаних нами респондентів залишається прагнення покращити фізичну підготовленість. *Відтермінованим мотивом* до занять у осіб зрілого віку є поліпшення фізичного стану. Показник збереження молодості та здоров'я виокремлюють тільки половина опитаних респондентів.

Виявлено фактори, які можуть прямо або опосередковано впливати і визначати міру успішності формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Вважалось, що ці фактори можуть бути внутрішні (наприклад, світогляд осіб зрілого віку) чи зовнішні, які зумовлені середовищем, що оточує, подіями у суспільстві та безпосередньо воєнним станом. Для цього було визначено лімітуючи та стимулюючі фактори, які впливають на формування ціннісних орієнтації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ми виявили **лімітуючі фактори**, які мають значення для формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

– *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 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;

– *власна тілобудова* – 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 сенсу;

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

Мотиваційні установки, які не мають гендерної залежності:

✓ підготовка 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);

✓ підвищення особистісного статусу та власної самооцінки (самоствердження) – за результатами попередній досліджень з'ясовано, що даний фактор займає лише 18-19 щаблину рейтингу ціннісних компонентів у структурі мотивації;

✓ раціональна організація дозвілля – нажаль 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 лімітуючим переважно у чоловіків 30-40 років та жінок до 30 років;

✓ дотримання рекомендацій лікаря – нажаль переважна більшість опитаних респондентів 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. Дані 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 лімітуючі мотиваційні установки, які демотивують бажання займатися фізичною активністю: у жінок – досягнення належного стану власної тілобудови та нормалізація маси тіла, у чоловіків – підготовка до професійної діяльності, освоювання нових напрямків рухової активності, бути прийнятим у суспільстві.

Стимулюючими факторами, які мають значення для формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності вважались наступні:

Аксіологічний (ціннісний) фактор зумовив необхідність розглядати формування особистісної мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності як найвищу цінність процесу фізичного виховання з даним контингентом.

В ієрархії ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності встановлено, що ядро термінальних 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-рекреаційної рухової 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 ціннісних орієнтаціях і за умови формування вірно скерованої установки,

що без занять фізичними вправами досягти їх ціннісних орієнтацій неможливим, можна скерувати їх прагнення у оздоровчо-рекреаційне русло.

Фактор орієнтації на здоровий спосіб життя. 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 жінок навіть під час воєнного стану дуже важливим є спілкування з однодумцями. Саме тому заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю вони застосовують з метою налагодження якісної комунікації як з інструктором, так і з іншими учасницями оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Фактор врахування інтересів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності 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 то 58,14% чоловіків та 92,73% жінок віддають перевагу плаванню з лопатками. Крім того чоловікам до подоби плавання з ремінем та плавальною дошкою (39,53%), ластами та калабашкою (37,21%). Жінки віддають перевагу цьому інвентарю у менш ніж 25% випадків.

Висновки. Таким чином отримані нами лімітуючі та стимулюючі фактори до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та дані про особливості мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності стали є підґрунтям для розробки інноваційної технології формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Література

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. (2020) Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2: 59–66 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
2. Андрєєва ОВ. (2014) Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту;* 3: 25–30.
3. Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Волосюк АО, Кошура АВ. (2023) Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура; 40: 3–8
4. Гозак СВ, Єлізарова ОТ, Станкевич ТВ, Чорна ВВ, Товкун ЛП, Лебединець НВ, Парац АМ, Бондар ОЮ, Хмель ЛЛ. (2023) Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. *Вісник Вінницького національного медичного університету;* 27(4): 628–634
5. Єракова Л, Ратников Д, Примасюк В. (2023) 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*; 1: 21–25. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.21-25
6. Іванік ОБ. (2023) Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: дис.. докт. філос.: 017. Київ; 219.
7. Карамушка ЛМ. (2022) Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України; 52.
8. Матвієнко МІ, Дідковський ВА, Троценко ДВ. (2023) 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; 7 (167):122-125.
9. Мартинюк ОВ, Печена ВМ. (2021) Здоров'я та рухова активність людини. InterConf; 372-382. 10.51582/interconf.7-8.05.2021.039
10. Рухова активність і здоров'язбереження людини (2024) : монографія / за ред. Пристинського ВМ, Пристинської ТМ. Слов'янськ; 680.
11. 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
12. 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)
13. Norström F, Waenerlund AK, Lindholm L et al. Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? BMC Public Health. 2019. Issue 19. 457 . https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y
14. Vorobiova AV, Vasylenko MM, 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
15. Voßemer J, Gebel M, Täht K et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. Soc Indic Res. 2018. Issue 138. P. 1229–1257. https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y

References

1. Andreieva O, Dutchak M, Blahii O. (2020) Theoreti cal bases of health related and recreational motor activity of different population groups. Theory and Methods of Physical education and sports; 2: 59–66 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
2. Andreieva OV. (2014) Socio-psychological factors that determine recreational and wellness activities of people of different ages. Theory and Methods of Physical education and sports. 2014; 3: 25–30.
3. Andreieva OV, Hakman AV, Volosiuk AO, Koshura AV. (2023) Psychophysical condition of internally displaced middle-aged women. Bulletin of the Prykarpattia National University. Series: Physical Culture; 40: 3–8
4. Hozak SV, Yelizarova OT, Stankevych TV, Chorna VV, Tovkun LP, Lebedynets NV, Parats AM, Bondar OYu, Khmel LL. (2023) Features of mental health and lifestyle of students during the war. Bulletin of Vinnytsia National Medical University; 27(4): 628–634
5. Yerakova L, Ratnikov D, Prymasiuk V. (2023) Mature people involvement in motor activity at sports infrastructure facilities in places of mass recreation in a city with a population of over a million people. Theory and Meth ods of Physical education and sports; 1: 21–25 https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.21-25
6. Ivanik OB. (2023) Formation of motivational and value priorities of persons of mature age to health-improving and recreational motor activity: diss.. Doc. Prof. Philos.: 017. Dnipro; 219
7. Karamushka LM. (2022) Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it: Method. Recommendations. Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine; 52
8. Matviienko M, Didkovskii VA, Trotsenko D. (2023). Features of the influence on the motivation characteristics of physical exercises of students of higher education institutions in the extreme conditions of the military state. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (7(167), 122-125. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24
9. Martynyuk OV, Pechena VM. (2021) Human Health and Physical Activity. InterConf, 2021. С. 372-382. 10.51582/interconf.7-8.05.2021.039
10. Physical activity and human health preservation: monograph / edited by Prystynskyi VM, Prystynska TM. Sloviansk: State Higher Educational Institution "DDPU". 2024. 680 c.
11. Skaliy O, Mulyk K. (2024). The use of mobile applications to increase motivation for physical education and health activities among mature adults. *Education. Innovation. Practice*, *12*(10), 43–48. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006
12. Lifestyle 2024: life satisfaction and concerns of Central and Eastern European countries. URL: Lifestyle 2024: життя та хвилювання країн Центрально-Східної Європи (дата звернення 30.11.2024)
13. Norström F, Waenerlund AK, Lindholm L et al. Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? BMC Public Health. 2019. Issue 19. 457 . https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y
14. Vorobiova AV, Vasylenko MM, Schilling R. (2024) Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з росією. *Rehabilitation and Recreation*; *18*(3). С. 153–166. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14
15. Voßemer J, Gebel M, Täht K. et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. Soc Indic Res. 2018. Issue 138. P. 1229–1257. https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).26
УДК 796.011.3-056.26

Мирошніченко В.О.
Ph.D, доктор філософії, доцент ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6561-3869
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Кротов Г.В.
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0009-0004-6459-6082
Кризський Ю.Ю.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-4607-6807

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ МОДЕЛЕЙ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

У статті представлено результати порівняльного аналізу ефективності різних моделей адаптивних спортивних програм для осіб з обмеженими можливостями. Метою роботи було з'ясувати вплив ігрових, індивідуальних та реабілітаційних програм на фізичну підготовленість, психоемоційний стан і соціальну інтеграцію