4. Мамедова І.С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка. Київ : НУФВСУ, 2023. 274 с.

5. Griban G.P., Lyakhova N.A., Tymoshenko O.V., Domina Z.G., Dovgan N.Y., Kruk M.Z., Mychka I.V., Tkachenko P.P., Semeniv B.S., Grokhova G.P., Zelenenko N.O., & Prontenko K.V. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960), 73(7), 1438-1447. https://doi.org/10.36740/wlek202007124

Reference

1. Volovyk N.I., & Pidvalna O.V. (2022). The role of physical activity in maintaining body composition as an important component of health-related fitness. In *Physical education in the context of modern education: Proceedings of the XVII International scientific-methodical conference* (pp. 25-28). Kyiv: NAU.

2. Zhlyobo T.M., Zhlyobo V.O., Baymler E.V., & Chornorot O.A. (2021). Modern fitness technologies as a means of increasing physical activity among youth. *Editorial board*, 324.

3. Krutsevych T., & Marchenko O. (2021). The current state of physical education for school youth. A gender aspect. *Theory and methodology of physical education and sports, 4*, 30-36. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.30–36

4. Mamedova I.S. (2023). *Formation of motivation among middle school students for various types of physical activity in the system of physical education* (Doctoral dissertation, 017 Physical Culture and Sports; 01 Education / Pedagogy). Kyiv: NUFVSU.

5. Griban G.P., Lyakhova N.A., Tymoshenko O.V., Domina Z.G., Dovgan N.Y., Kruk M.Z., Mychka I.V., Tkachenko P.P., Semeniv B.S., Grokhova G.P., Zelenenko N.O., & Prontenko K.V. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960), 73*(7), 1438-1447. https://doi.org/10.36740/wlek202007124

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).30

Індика С.Я.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-0676-9227
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Бєлікова Н.О.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-2789-7586
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕЗРОБІТНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

В умовах воєнного стану в Україні безробіття стало значною соціально-економічною проблемою, що впливає на якість життя населення. Результати досліджень вказують на позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та якістю життя. Дослідження аналізує рівень фізичної активності та соціально-демографічні характеристики осіб працездатного віку, які втратили роботу. Встановлено, що значна більшість серед респондентів були жінки (83,8%), понад половина безробітних (53,3%) мали вищу освіту, проживали у великих містах (52,3%) та були одружені (52,3%). Лише 22,8% респондентів були повністю задоволені своїм фізичним здоров'ям. Більший відсоток проблем зі здоров'ям мали чоловіки (65,6%) порівняно з жінками (48,5%). Фізична активність безробітних була різноманітною, проте більшість з них (68%) не займаються спортом. Загалом, соціально-демографічні чинники, такі як вік, стать, сімейний статус, освіта, населений пункт та місце проживання, не є значущими предикторами виконання рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози фізичної активності у вільний час (LTPA) (p > 0,05). Результати підкреслюють необхідність розробки програм підвищення фізичної активності та покращення якості життя безробітних осіб.

Ключові слова: *безробіття, фізична активність, фізичне здоров'я, соціально-демографічні чинники.*

Indyka Svitlana, Bielikova Natalia Physical activity and socio-demographic characteristics of the unemployed in the conditions of martial law in Ukraine. *Under the conditions of martial law in Ukraine, unemployment has become a significant socio-economic problem affecting the quality of life of the population. Research results indicate a positive correlation between the level of physical activity and quality of life. This study analyzes the level of physical activity and socio-demographic characteristics of working-age individuals who have lost their jobs. It was found that the majority of respondents were women (83.8%), indicating the significant impact of the war on the female population. Over half of the unemployed (53.3%) had higher education and lived in large cities (52.3%), reflecting a high level of education among the unemployed and the urbanization of unemployment. Additionally, 52.3% were married, which may indicate additional social and economic challenges for the families of the unemployed. Only 22.8% of respondents were completely satisfied with their physical health. A higher percentage of health problems were reported by men (65.6%) compared to women (48.5%). The average body mass index (BMI) values for women were within the acceptable range,*

while men had a BMI indicating overweight. Most unemployed women (80%) and men (68.8%) had a high level of physical activity, which is a positive indicator for their health and well-being. However, 68% of respondents did not engage in sports. The number of respondents who engaged in sports decreased with age after 46 years. Overall, socio-demographic factors such as age, gender, marital status, education, place of residence, and living conditions are not significant predictors of adherence to WHO recommendations for adequate leisure-time physical activity (LTPA) (p > 0.05). The results highlight the need to develop programs to increase physical activity to improve the quality of life. A physically active lifestyle prolongs improvements in physical and mental health, which will help determine the direction of state policy aimed at stimulating physical activity among the working-age population that has experienced life upheavals.

Key words: *unemployment, physical activity, physical health, socio-demographic factors.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Безробіття, яке виникло внаслідок нових соціально-економічних змін, стало частиною життя в умовах воєнного стану та політичної нестабільності в Україні. Воно впливає на якість життя, обмежує соціальні та професійні можливості, а також впливає на поведінку та психологічний стан особистості.

За даними Державної служби зайнятості України, на початок 2024 року було зареєстровано 96120 осіб у статусі безробітного (серед яких, 72100 жінок), що вдвічі менше порівняно з 1 січня 2023 року, коли цей показник становив 186508 осіб. Згідно з даними дослідницької агенції «Info Sapiens», у серпні 2023 року рівень безробіття в Україні становив 15,1%, а в грудні 2024 року – 14,2%. Це найнижчий показник від початку повномасштабної війни, що свідчить про поступове відновлення ринку праці.

Число офіційно зареєстрованих безробітних працездатного віку в період війни зменшилося через зняття з обліку тих, хто мігрував за кордон, переважно жінок (78%), віком 18-40 років (80%). Водночас війна спричинила зростання ролі жінок на ринку праці. Також спостерігається скорочення кількості безробітних чоловіків у віці до 35 років через мобілізацію до лав ЗСУ [3]. У 2024 році частка внутрішньо переміщених осіб серед зареєстрованих безробітних зросла до 17,3% порівняно з 8,9% у 2023 році. [4].

Наведена статистика не повною мірою відображає ситуацію в країні, оскільки не містить даних про осіб на тимчасово окупованих територіях, а також частина безробітних не реєструвалася в службах зайнятості. Таким чином, через масовий виїзд громадян за кордон, внутрішнє переміщення та мобілізацію дефіцит кадрів в Україні зростає.

Безробіття, особливо довготривале, пов'язане з низкою негативних економічних, соціальних і психологічних наслідків для безробітних та їхніх сімей [1; 11; 13]. За даними науковців, втрата роботи значно впливає на зниження фізичної активності та якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Результати досліджень вказують на позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та якістю життя. Тому необхідно вже зараз шукати нові ефективні шляхи вирішення проблеми гіпокінезії, що важливо не лише з погляду економічної відбудови держави після війни, але й з огляду на перспективи досягнення високих стандартів якості життя людей працездатного віку у найкоротші терміни.

Метою статті було дослідити рівень фізичної активності, стан фізичного здоров'я та соціально-демографічні чинники у безробітних осіб працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні, а також визначити гендерні відмінності між цими показниками.

Матеріал і методи дослідження. Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії як серед безробітних жінок, так і чоловіків. Для оцінки рівня фізичної активності та впливу соціально-демографічних чинників на її показники було проведено анкетування серед 197 осіб у статусі безробітних віком від 18 до 62 років (середній вік респондентів становив 41,4±11,1 років). Серед респондентів було 165 жінок (середній вік 40,6±11,1 року) та 32 чоловіки (середній вік 45,5±10,5 року), які відвідували Луцьку філію Волинського обласного центру зайнятості за погодженням кар'єрного радника не рідше ніж один раз на 30 календарних днів відповідно до норм чинного законодавства.

Анкета була комплексною та складалася з питань соціально-демографічного змісту та включала питання щодо віку, статі, професії, освіти, соціального походження, сімейного стану, місця проживання тощо.

Для оцінки рівня та характеристик фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form) [9], який визначає рівень фізичної активності в різних сферах, таких як робота, дозвілля, транспорт та побутова діяльність. Опитувальник також містить запитання про тривалість та інтенсивність різних видів фізичної активності протягом тижня. На основі інформації про частоту, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень респондентів було поділено на три групи: з низьким, середнім та високим рівнем фізичної активності.

Анкетування проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.

Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова. Для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR). Для оцінки значущості різниці, для показників, що мали розподіл відмінний від нормального, використовували U-критерій Манна-Уітні. Для перевірки асоціації між двома категорійними змінними використовували тест хі-квадрат (Chi-square test – χ^2) Для порівняння середніх значень показників між двома групами та визначення статистично значимих відмінностей між ними використовували однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Був проведений логістичний регресійний для з'ясування взаємозв'язку між соціально-демографічними чинниками (вік, освіта, сімейний статус, населений пункт та місце проживання) та виконанням рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози фізичної активності у вільний час (LTPA – Leisure-Time Physical Activity, яка вимірюється на основі рекомендацій ВООЗ) [2; 14].

При статистичній обробці приймали надійність p=95 %. Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 30.0.0.0.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів анкетування дозволив встановити, що 56,4% жінок та 37,5% чоловіків у статусі безробітних мали вищу освіту. Диплом про професійно-технічну освіту мали 31,5 % жінок та 50,1% чоловіків. Повна загальна середня освіта була у 10,3% жінок, відповідно у 12,5% чоловіків. Слід зауважити, що базову середню освіту мали лише 1,8% жінок, чоловіків з таким рівнем освіти не було (табл. 1).

Статистично значимих гендерних відмінностей щодо рівня освіти не було відзначено ($\chi^2 = 4{,}910$; $p = 0{,}178$; $p > 0{,}05$) (табл. 1). Таким чином, більша половина досліджуваних (53,3%) мали вищу освіту.

Більшість респондентів (62%) до втрати роботи працювали у сфері обслуговування та промисловості (33,5%) Варто зазначити, що 62% опитаних не бажали змінювати професійну діяльність або опановувати нову спеціальність. Майже половина респондентів (49,2%) перебували на обліку як безробітні від 1 до 3 місяців.

Сімейний статус респондентів був різноманітним (табл. 1). Найбільшу частку серед безробітних становили одружені – 52,3%, з них 51,5% жінок та 56,3% чоловіків. Чверть вибірки (25,4%) складали неодружені, серед яких 24,8% жінок та 28,1% чоловіків. Серед респондентів були розлучені – 17,3%, з них 18,2% жінок та 12,5% чоловіків. Також 5% перебували в незареєстрованому шлюбі, переважно жінки. Статистично значущих гендерних відмінностей щодо сімейного статусу не було виявлено ($\chi^2 = 1{,}016$; $p = 0{,}797$). На момент проведення анкетування 74,6% респондентів мали від одного до трьох дітей.

Значення місця проживання має важливе значення для розуміння соціально-демографічного профілю досліджуваних. З попередніх результатів видно, що більшість респондентів проживали у містах. У великому місті (більше 100-500 тис. жит.) проживало 52,3% безробітних, у середньому місті (50-100 тис. жит.) – 20,8% осіб, у селах – 17,3% осіб, у малому місті (10-50 тис. жит.) – 9,6% респондентів (табл. 1).

Таблиця 1

Гендерні особливості соціально-демографічних чинників у безробітних

Соціально-демографічні чинники		**Стать**				**Разом (n=197)**	
		Чоловіки (n=32)		**Жінки (n=165)**			
		абс.	**%**	**абс.**	**%**	**абс.**	**%**
Освіта	вища	12	37,5	93	56,4	105	53,3
	середня спеціальна	16	50,1	52	31,5	68	34,5
	середня	4	12,5	17	10,3	21	10,7
	базова середня	0	0	3	1,8	3	1,5
Сімейний статус	одружені	18	56,3	85	51,5	103	52,3
	неодружені	9	28,1	41	24,8	50	25,4
	розлучені	4	12,5	30	18,2	34	17,3
	незареєстрований шлюб	1	3,1	9	5,5	10	5,1
Населений пункт проживання	велике місто	16	50	87	52,7	103	52,3
	середнє місто	9	28,1	32	19,4	41	20,8
	мале місто	1	3,1	18	10,9	34	17,3
	село	6	18,8	28	17,0	19	9,6
Місце проживання	власний будинок	12	37,5	54	32,7	66	33,5
	квартира	20	62,5	111	67,3	131	66,5
	гуртожиток	0	0	3	1,8	3	1,5

Слід зауважити, 66,5% безробітних проживали у квартирах, серед них 67,3% жінок та 62,5% чоловіків та 33,5% – у власних будинках, відповідно 32,7% жінок і 37,5% чоловіків. Статистично значимих гендерних відмінностей щодо місця проживання респондентів не було відзначено (χ^2 = 1, 038; p = 0,595).

Згідно з результатами анкетування, більшість учасників дослідження виявили низьку активність у заняттях спортом. Зокрема, 68% не займалися спортом, серед них 67,3% жінок і 71,9% чоловіків. Лише менше третини безробітних (32%) зазначили, що займаються спортом, з яких 32,7% жінок та 28,1% чоловіків. Статистично значущих гендерних відмінностей у заняттях спортом не було виявлено (χ^2 = 1,038; p = 0,595)

Варто зазначити, що кількість респондентів, які займалися спортом, зменшувалася з віком після 46 років. Це свідчить про те, що старші безробітні менш активно займаються спортом порівняно з молодшими респондентами.

На питання «Чи задовольняє вас стан фізичного здоров'я?», лише 22,8% респондентів відповіли позитивно, з них 24,2% жінок та 15,6% чоловіків повністю задоволені своїм здоров'ям. Водночас, 39,6% безробітних, з яких 42,4% жінок та 25,0% чоловіків, мали певні сумніви щодо свого фізичного стану. Крім того, 23,4% та 8,1% (16 осіб) взагалі були не задоволені або дуже не задоволені своїм здоров'ям відповідно. Варто зазначити, що чверть чоловіків (25%) вказали, що вкрай не задоволені своїм здоров'ям. Також 6,1% безробітних, з яких 4,8% жінок та 12,5% чоловіків, не змогли визначитися з відповіддю, що може свідчити про невизначеність або недостатню обізнаність щодо свого здоров'я. За результатами аналізу можна з ймовірністю 99% стверджувати, що існує істотна залежність між задоволеністю станом фізичного здоров'я та статтю (χ^2 = 18,938; p < 0,001).

Серед опитаних безробітних на питання «Чи маєте проблеми зі станом вашого здоров'я?» відповіді розділилися майже порівну. Зокрема, 48,2% осіб зазначили, що не мали проблем зі здоров'ям, з них 51,5% жінок та 34,4% чоловіків. Респонденти, які мали проблеми зі здоров'ям, складали 51,3% від усієї вибірки. Варто зазначити, що більший відсоток проблем зі здоров'ям мали чоловіки (65,6%), тоді як серед жінок на проблеми вказали 48,5%. Проте статистично значущих гендерних відмінностей не було виявлено (χ^2 = 8,875; p = 0,11). Серед найбільш поширених проблем зі здоров'ям у жінок була загальна захворюваність (48,8%), тоді як 38,1% чоловіків вказали на інвалідність.

За результатами дослідження, середні антропометричні показники безробітних жінок були такими: зріст – 164,65±6,09 см, вага – 65,93±13,63 кг. Індекс маси тіла (ІМТ) складав 24,32±4,92 кг/м², що відповідає допустимій нормі. У чоловіків ці показники були наступними: зріст – 175,25±7,41 см, вага – 81,94±21,12 кг. ІМТ становив 26,52±5,79 кг/м², що вказує на наявність надмірної маси тіла. Загалом, середній ІМТ респондентів становив 24,67±5,12 кг/м², що практично відповідає допустимій нормі.

Згідно ІМТ у досліджуваній вибірці безробітних 6,1% жінок мали дефіцит маси тіла. Вага у межах норми була у 57,6% жінок та 46,9% чоловіків. Надмірну масу тіла мали 21,2% жінок та 31,3% чоловіків. Варто зазначити, що серед респондентів було 15,2% жінок з ожирінням та 21,9% чоловіків. Проте, статистично значущих гендерних відмінностей щодо показників ІМТ не було виявлено (χ^2 = 4,417; p = 0,220).

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії як безробітних жінок, так і чоловіків. За результатами міжнародного опитувальника IPAQ, 80% безробітних жінок та 68,8% чоловіків мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником (рис.1).

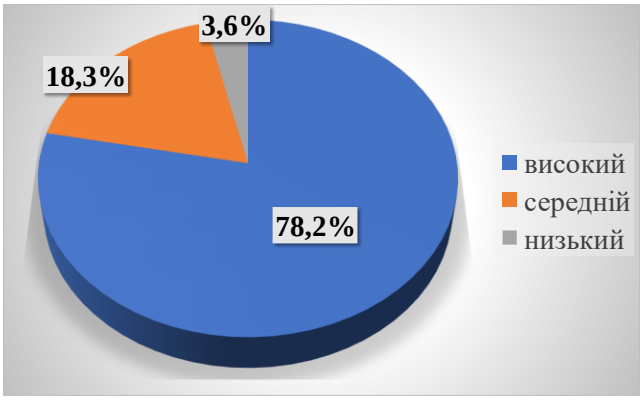


Рис 1. Рівні фізичної активності у безробітних (n=197)

Однак, майже чверть респондентів, а саме: 17% жінок та 25% чоловіків мали середній рівень фізичної активності. Також у досліджуваній вибірці 3% жінок та 6,3% чоловіків мали низький рівень фізичної активності (рис. 1). Загалом, результати показують схожі тенденції у фізичній активності серед обох статей (χ^2 = 2,162; p = 0,339).

На момент анкетування 88,3% (174 особи) безробітних анонсували про фізичну активність пов'язану з переміщенням (стосуються способу переміщення з місця до місця, включно із переміщенням до (з) роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо). Більшість респондентів (93,4% 184 особи) зазначали про фізичну активність у побуті, яка виконується вдома і поза домом (садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи, турбота про сім'ю). Значний відсоток безробітних 78,2% (154 особи) зауважили про фізичну активність виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час.

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні усіх видів фізичної активності у безробітних становив медіану (Me) 6318,00 МЕТ-хв/тиждень. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що

підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 3612,00 – 10170,00 МЕТ-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках загального рівня фізичної активності не спостерігалось (F = 0,002; p = 0,962).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних із фізичною активністю виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час, становив медіану (Me) 1584 МЕТ-хв/тиждень (IQR: 594 – 3378,38 МЕТ-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось (F = 0,204; p = 0,652).

Серед тих безробітних, які були фізично активними у вільний час, 96,1% займалися ходьбою, 40,9% займалися помірними і 32,5% інтенсивними фізичними навантаженнями.

При аналізі фізичної активності респондентів, яка була виконана виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час було отримано наступні результати, а саме: 76,6 % досліджуваних стверджували, що ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час 2 дні на тиждень (Me=2,00) днів, витрачаючи взагальному на цей вид фізичної активності півтори години (Me=90,00 хв) впродовж дня. Щодо частоти та тривалості ходьби у вільний час, то суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками не було виявлено (F = 0,002; p = 0,967; F = 1,386; p = 0,241).

Про значні фізичні навантаження такі як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час протягом останніх 7 днів анонсували 26,4 % респондентів, зазначивши, що на це в середньому йде до години (Me=60,00 хв) часу 3 рази на тиждень (Me=3,00). Між чоловіками та жінками не було істотної різниці у часті та тривалості такого виду фізичних навантажень впродовж тижня (F = 0,256; p = 0,615; F = 1,140; p = 0,290).

Щодо помірних фізичних навантажень, пов'язаних зі спортом та рекреацією, то 33,0 % анонсували такий рівень фізичної активності у вільний час впродовж години (Me=60,00 хв) 2 дні на тиждень (Me=2,00), причому гендерних відмінностей щодо частоти та тривалості такого виду активності не спостерігали (F = 0,046; p = 0,831; F = 0,265; p = 0,609).

Для підтримки фізичного здоров'я ВООЗ рекомендує мінімальну кількість фізичної активності, зазвичай яка включає: 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень (наприклад, швидка ходьба, легкий біг); 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень (наприклад, біг, плавання, аеробіка) або еквівалентна комбінація помірної та інтенсивної фізичної активності.

Слід зауважити, що тривалість високоінтенсивної фізичної активності у межах даного виду (120 хвилин на тиждень) відповідає рекомендаціям ВООЗ (75-150 хвилин на тиждень), як і тривалість помірно-інтенсивної фізичної активності (180 хвилин на тиждень) у межах рекомендацій ВООЗ (150-300 хвилин на тиждень). **Ч**астота занять фізичною активністю (2-3 дні на тиждень) у час дозвілля не повністю відповідає рекомендаціям ВООЗ (3-5 днів на тиждень), на що слід звернути увагу в подальшому.

Для оцінки впливу соціально-демографічних критеріїв (вік, стать, сімейний статус, освіта, населений пункт, місце проживання) на виконання рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози LTPA, була використана модель багатофакторної логістичної регресії, за результатами якої: постійна (Constant) має значення B = -7,695, що є статистично значущим (p = 1,000), з Exp(B) = 0,000. Незалежні змінні (вік, стать, сімейний статус, освіта, населений пункт, місце проживання) не показали статистичної значущості на першому кроці. Chi-square = 47,440, df = 55, p = 0,756 вказала на те, що модель не є статистично значущою. Nagelkerke R Square = 0,810 вказала на те, що модель пояснює 81% варіації залежної змінної. Chi-square = 0,000, df = 6; p = 1,000, вказала на хорошу відповідність моделі.

Загалом, модель демонструє високу точність класифікації (99,0%), проте незалежні змінні (вік, стать, сімейний статус, освіта, населений пункт, місце проживання) не є статистично значущими предикторами виконання рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози LTPA (p > 0,05).

Отже, підводячи підсумки, слід зауважити, що:

- Більшість безробітних респондентів – жінки (83,8%), що свідчить про значний вплив війни на жіночу частину населення. Чоловіки становили лише 16,2% вибірки, що може бути пов'язано з військовим станом та мобілізацією до лав ЗСУ.

- Більша половина безробітних проживала у великих містах (52,3%), що вказує на урбанізацію безробіття.

- Понад половина респондентів (53,3%) мали вищу освіту, що свідчить про високий рівень освіченості серед безробітних. Проте, значна частка чоловіків (50,1%) мала професійно-технічну освіту, що може вказувати на гендерну різницю в освітніх пріоритетах.

- Більша половина безробітних були одруженими (52,3%), що може вказувати на додаткові соціальні та економічні виклики для сімей безробітних.

- Лише 22,8% респондентів були повністю задоволені своїм фізичним здоров'ям, тоді як 39,6% мали певні сумніви, а 23,4% взагалі не задоволені своїм здоров'ям. Існує істотна гендерна залежність задоволеності своїм станом фізичного здоров'я (χ^2 = 18,938; p < 0,001).

- Майже половина респондентів (48,2%) зазначили, що не мали проблем зі здоров'ям, тоді як 51,3% мали проблеми. Більший відсоток проблем зі здоров'ям мали чоловіки (65,6%) порівняно з жінками (48,5%).

- Середні значення ІМТ у жінок становили 24,32 кг/м², що в межах допустимої норми, тоді як у чоловіків ІМТ складав 26,52 кг/м², що свідчить про наявність надмірної маси тіла.

- Більшість безробітних жінок (80%) та чоловіків (68,8%) мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником для їхнього здоров'я та добробуту. Проте, 68%респондентів не займалися спортом, що свідчить про низький рівень фізичної активності серед цієї групи у час дозвілля. Причому кількість респондентів, які займалися спортом, зменшувалася з віком після 46 років, що вказує на зниження спеціально організованої фізичної активності серед старшої категорії безробітних.

Дискусія. Фізична активність є ефективним засобом покращення якості життя працездатного населення, яке зазнало життєвих потрясінь. Це питання стало особливо актуальним у зв'язку зі зростанням рівня безробіття серед працездатного населення, викликаного військовим станом, що призвело до масового виїзду громадян за кордон,

внутрішнього переміщення та мобілізації. Відповідно до шкали, створеної американськими психологами Т.Х. Холмсом і Р. Рахе, яка показує зв'язок між життєвими подіями і стресом, втрата роботи входить в десятку найбільш стресових життєвих подій [8]. Підвищення рівня фізичної активності може допомогти цій категорії населення зберегти фізичне та психічне здоров'я, сприяти їхній соціальній інтеграції та підвищити загальну якість життя в умовах нестабільності. Також слід прицільно звертати увагу на соціально-демографічні чинники, які прямо чи опосередковано впливають на рівень фізичної активності.

Результати нашого дослідження показали, що більшість безробітних, зокрема, 80% жінок та 68,8% чоловіків мали високий рівень фізичної активності, що відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо підтримки здорового способу життя та є позитивним показником для їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

За результатами аналізу тривалості типів фізичної активності у вільний час серед безробітних, ходьба є найбільш тривалою впродовж дня, що пояснюється її доступністю, незалежно від фінансового стану. Саме цей тип фізичної активності не вимагає спеціального обладнання та тренажерів, може бути виконаний в будь-який час і в будь-якому місці, є також варіантом соціальної активності, що дозволяє спілкуватися з друзями або родиною під час прогулянок. За даними Guimarâes A.C.A., & Baptista F. (2013), які досліджували фізичну активність серед жінок середнього віку в Бразилії, 87% жінок були достатньо активними, причому найвищі рівні фізичної активності спостерігалися у жінок віком 55-59 років, головним чином за посередництва ходьби та інтенсивної фізичної активності [7]. Також Biernat E. і Piątkowska M. (2017) виявили, що серед польських жінок, які були фізично активними у вільний час, 53,5% займалися ходьбою, 20,3% займалися помірними і 12,9% інтенсивними фізичними навантаженнями [6].

Результати дослідження свідчать про те, що фізична активність серед безробітних значною мірою зменшувалася з віком після 46 років, що може бути пов'язано з фізичними обмеженнями або зниженням мотивації до активного способу життя. Biernat E. і Piątkowska M. (2017) анонсували, що загальний рівень фізичної активності не збільшувався з віком, та не залежав від рівня освіти або ІМТ [6].

У нашому дослідженні більша половина безробітних мали вищу освіту (56,4% жінок та 37,5% чоловіків), що може свідчити про високий рівень освіченості серед безробітних. Åhs і Westerling (2006) виявили, що шведи із середньою освітою не відчували негативного впливу безробіття на здоров'я [5].

За результатами нашого дослідження модель багатофакторної логістичної регресії показала, що соціально-демографічні чинники, такі як вік, стать, сімейний статус, освіта, населений пункт та місце проживання, не є значущими предикторами виконання рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози LTPA ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що інші фактори, такі як особисті мотивації, доступність спортивних об'єктів, фінансова складова та підтримка з боку сім'ї і друзів, можуть мати більший вплив на рівень фізичної активності безробітних.

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні усіх видів фізичної активності у безробітних становив медіану (Me) 6318,00 МЕТ-хв/тиждень, та мав значну варіативність даних (IQR: 3612,00 – 10170,00 МЕТ-хв/тиждень), тим самим підтверджуючи, що фізична активність безробітних є різноманітною і залежить від багатьох факторів.

Дослідження Puig-Barrachina V та ін. (2011) підкреслює несприятливий вплив безробіття на психічне здоров'я чоловіків фізичної праці, матерів-одиначок, осіб, які не отримують допомогу по безробіттю [12; 13].

Результати досліджень Norström F., Waenerlund A.K., Lindholm L. et al. стверджують, що чоловіки більше страждали від проблем із тривогою та депресією, ніж жінки після втрати роботи. Зазвичай жінки працездатного віку були у відпустках по догляду за дітьми і тому могли знайти значущі заняття зі своєю родиною, у соціальних мережах у волонтерській діяльності на відміну від чоловіків. Окрім того, науковці зазначали, що одружені, які втрачали роботу, мали нижчі показники якості життя, як самотні [10].

Nowak M.A. (2011) підкреслював важливість тривалості, частоти та інтенсивності фізичної активності, зазначаючи, що серед працюючих жінок 50% займалися спортом 7 років і більше, тоді як серед непрацюючих ці цифри були значно нижчими [11].

За результатами нашого дослідження важливо зазначити, що для покращення рівня фізичної активності серед безробітних необхідно збільшити частоту занять фізичною активністю до 3-5 днів на тиждень, орієнтуючись на рекомендації ВООЗ. Це може бути досягнуто шляхом впровадження програм підтримки фізичної активності, доступних для всіх вікових груп та соціальних категорій.

Наше дослідження має певні обмеження, зокрема, воно базується на анкетуванні, що може містити суб'єктивні оцінки респондентів. Також варто враховувати, що дослідження проводилося в умовах воєнного стану, що могло вплинути на рівень фізичної активності та соціально-демографічні характеристики безробітних.

Висновки. Отже, результати дослідження демонструють, що безробіття значно впливає на соціально-демографічні характеристики та фізичний стан здоров'я безробітних осіб. Фізично активний спосіб життя пролонговано покращує показники фізичного та психічного здоров'я, що допоможе визначити вектор державної політики, спрямованої на стимулювання фізичної активності серед працездатного населення, яке зазнало життєвих потрясінь.

Перспективи подальших досліджень планується у напрямку вивчення ініціатив державної політики щодо покращення якості життя осіб працездатного віку посередництвом підвищення їх фізичної активності, що є важливою складовою процесу стратегічного планування розвитку країни та її відбудови у післявоєнний період.

Література

1. Дудецька С.М., Заіка В.М. Особливості соціально-психологічної адаптації безробітних у період воєнного стану. Габітус. 2024. (58). 232-238 https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.39 http://habitus.od.ua/ http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/41.pdf

2. Індика С.Я., Бєлікова Н.О. Ключові стратегії покращення фізичної активності населення у глобальному вимірі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024. Випуск 3К (176) 24. 227-232. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50

3. Профспілка працівників освіти і науки України. (n.d.). Молодіжний сегмент ринку праці України в період повномасштабної війни. Retrieved from https://pon.org.ua/novyny/10712-molodizhnyi-segment-rynku-praci-ukrainy-v-period-povnomasshtabnoi-viiny.html

4. Суспільне. (n.d.). У Нацбанку назвали кількість зареєстрованих безробітних в Україні. Retrieved from https://suspilne.media/621631-u-nacbanku-nazvali-kilkist-zareestrovanih-bezrobitnih-v-ukraini/

5. Åhs A., Westerling R. Self-rated health in relation to employment status during periods of high and of low levels of unemployment. Eur J Pub Health. 2006. 16(3). 294-304. https://doi.org/10.1093/eurpub/cki165

6. Biernat E., Piątkowska M. Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland. Hong Kong Journal of Occupational Therapy. 2017. 29(1). 47-54. https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001

7. Guimarâes A.C.A., & Baptista F. Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2013. 15(6), 677-685. https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677

8. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research. 1967. 11(2), 213-218. https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4

9. International Physical Activity Questionnaire. International Physical Activity Questionnaire – Long Form. Rehabilitation Measures Database. Retrieved from. 2015. https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/international-physical-activity-questionnaire-long-form

10. 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. 19. 457 https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y

11. Nowak M.A. Physical activity and its associations with other lifestyle elements in polish women. Journal of Human Kinetics. 2011. 29. 161-172. https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9

12. Peláez-Fernández M.A., Rey L., Extremera N. Pathways from emotional intelligence to well-being and health outcomes among unemployed: Mediation by health-promoting behaviours. Journal of Health Psychology. 2022. 27(4). 879-889. https://doi.org/10.1177/1359105320974431

13. Puig-Barrachina V., Malmusi D., Martinez J.M., Benach J. Monitoring social determinants of health inequalities: the impact of unemployment among vulnerable groups. Int J Health Serv. 2011. 41(3). 459-82. https://doi.org/10.2190/HS.41.3.d

14. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

References

1. Dudetska, S.M., Zaika, V.M. (2024). Features of the Social and Psychological Adaptation of the Unemployed During the Period of Marital State. Habitus. (58), 232-238. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.39 (in Ukrainian).

2. Indyka S., & Bielikova N. (2024). Key strategies for improving physical activity of the population within a global dimension. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. (3K(176), 227-233. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series 15.2024.3K(176).50 (in Ukrainian).

3. Profspilka pratsivnykiv osvity i nauky Ukrainy. (n.d.). Molodizhnyi sehment rynku pratsi Ukrainy v period povnomasshtabnoi viiny. Retrieved from https://pon.org.ua/novyny/10712-molodizhnyi-segment-rynku-praci-ukrainy-v-period-povnomasshtabnoi-viiny.html (in Ukrainian).

4. Suspilne. (n.d.). U Natsbanku nazvaly kilkist zareiestrovanykh bezrobitnykh v Ukraini. Retrieved from https://suspilne.media/621631-u-nacbanku-nazvali-kilkist-zareestrovanih-bezrobitnih-v-ukraini/ (in Ukrainian).

5. Åhs A., & Westerling R. (2006). Self-rated health in relation to employment status during periods of high and of low levels of unemployment. European Journal of Public Health, 16(3), 294-304. https://doi.org/10.1093/eurpub/cki165 (in English).

6. Biernat E., & Piątkowska M. (2017). Leisure time physical activity among employed and unemployed women in Poland. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 29(1), 47-54. https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001 (in English).

7. Guimarâes A.C.A., & Baptista F. (2013). Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 15(6), 677-685. https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677 (in English).

8. Holmes T.H., & Rahe R.H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11(2), 213-218. https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4 (in English).

9. International Physical Activity Questionnaire. (2015). International Physical Activity Questionnaire - Long Form. Rehabilitation Measures Database. Retrieved from https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/international-physical-activity-questionnaire-long-form (in English).

10. Norström F., Waenerlund A.K., Lindholm L., et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? BMC Public Health, 19, 457. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y (in English).

11. Nowak M.A. (2011). Physical activity and its associations with other lifestyle elements in Polish women. Journal of Human Kinetics, 29, 161-172. https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9 (in English).

12. Peláez-Fernández M.A., Rey L., & Extremera N. (2022). Pathways from emotional intelligence to well-being and health outcomes among unemployed: Mediation by health-promoting behaviours. Journal of Health Psychology, 27(4), 879-889. https://doi.org/10.1177/1359105320974431 (in English).

13. Puig-Barrachina V., Malmusi D., Martinez J.M., & Benach J. (2011). Monitoring social determinants of health inequalities: The impact of unemployment among vulnerable groups. International Journal of Health Services, 41(3), 459-482. https://doi.org/10.2190/HS.41.3.d (in English).

14. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955 (in English).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).31

Караулова С.І.
ORCID ID: https://orcid.org/000-0003-1582-2368
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя
Тищенко В. О.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9540-9612
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя
Троян А.Є.
ORCID ID: https://orcid.org/0009-006-7805-9215
здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти (ступеня доктора філософії) «Фізична культура і спорт»,
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОДІБІЛДИНГУ

Проблема пошуку ефективних механізмів оптимізації тренувальних навантажень у бодібілдингу є однією з найважливіших через багатофакторність цього процесу. Вона базується на врахуванні індивідуальних особливостей функціональних можливостей організму спортсменів і специфіки завдань для кожного етапу багаторічної підготовки.

Актуальність даної проблеми полягає в наступному:

- по перше – індивідуалізація тренувань. Фізіологічні особливості кожного спортсмена, такі як м'язова композиція, генетична схильність до гіпертрофії, швидкість відновлення та рівень витривалості, значно впливають на реакцію на тренувальні навантаження;

- по-друге – етапи багаторічної підготовки. Тренувальні програми мають враховувати мету кожного етапу підготовки (базовий, змагальний, міжсезонний), щоб забезпечити максимальну ефективність;

- по-третє – суперечливі підходи до тренувань. В сучасному бодібілдингу існує багато різних методик тренувань (об'ємно-інтенсивні, високооб'ємні, силові спліт-програми), але немає однозначного консенсусу щодо оптимального підходу для досягнення конкретних результатів.

Ключові слова: *бодібілдинг, атлети, м'язова маса, тренування.*

Karaulova Svitlana, Tyshchenko Valeria, Troian Anton Optimization of training loads of beginner athletes specializing in bodybuilding. *The problem of finding effective mechanisms for optimizing training requirement in bodybuilding is one of the most important due to the multifactorial nature of this process. It is based on the understanding of the individual characteristics of the functional capabilities of the athletes' body.*

The relevance of this problem lies in the current times:

- individualization of training. Physiological characteristics of an athlete, such as muscle composition, genetic propensity for hypertrophy, fluidity and level of vitality, significantly influence the reaction to training loads;

- the stages ofathlete training. Training programs can cover the stage of preparation (basic, competitive, mid-season) to ensure maximum effectiveness;

- contradictory approaches to training. In modern bodybuilding, there are many different training methods (volume-intensive, high-volume, strength split programs), but there is no clear consensus on the optimal approach to achieve specific results.

The purpose *of the study is to experimentally substantiate the effectiveness of multi-repetitive exercises for gaining muscle mass in bodybuilding. Research* ***methods:*** *analysis and generalization of special scientific and methodical literature and Internet data, study and generalization of the pedagogical experience of coaches in training athletes specializing in bodybuilding, pedagogical observation and experiment, methods of mathematical statistics. The data obtained during the study indicate that the use of a set of exercises based on the principle of multiple repetitions in the training process of athletes has a positive effect on the increase in muscle mass of bodybuilders. It should also be noted that the process of optimizing training loads in bodybuilding*