Залученість населення м. Дніпра до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану

Микитчик Ольга Сергіївна[1], Кошелева Олена Олександрівна[2], Сидорчук Тетяна Валеріївна[3], Демідова Оксана Миколаївна[4], Ковтун Алла Олександрівна[5]

Опубліковано	Секція	УДК
22.12.2025	Освіта/Педагогіка	796.379.8

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19469994

Анотація. У статті розглядаються питання залученості населення м. Дніпра різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану.

За останні роки перед суспільством з'явились нові виклики, що значно вплинули на рухову активність не тільки дітей та молоді, а й осіб зрілого віку. Повномасштабне ж вторгнення Російської Федерації у лютому 2022 року та запровадження воєнного стану в Україні стало величезним викликом для кожного мешканця нашої держави. В умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була прикута до вивчення питань залученості дітей та підлітків, жінок, внутрішньо переміщених осіб, а також студентської молоді до занять різними видами рухової активності. Проте у доступних нам наукових дослідження виявлено обмаль напрацювань, які б торкалось особливостей залучення та мотивації населення різного віку до занять різним видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану на прикладі певного регіону.

Метою нашого дослідження було проаналізувати залученість населення м. Дніпра до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану. Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, анкетування та методи математичної статистики.

З'ясовано, що до початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України систематично оздоровчо-рекреаційною руховою активністю займалось 76% опитаних респондентів; після запровадження воєнного стану – 56,52%. Встановлено причини, які сприяли припиненню систематичних занять після початку повномасштабного вторгнення. Виявлено мотиви до регулярних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану у осіб у віці до 22 років та понад 22 роки.

Ключові слова: студентська молодь, зрілий вік, чоловіки, жінки, мотивація.

[1] https://orcid.org/0000-0002-8656-0943
[2] https://orcid.org/0000-0002-9085-6800
[3] https://orcid.org/0000-0001-7129-1616
[4] https://orcid.org/0000-0002-8524-5095
[5] https://orcid.org/0000-0003-0604-7400

Involvement of the population of Dnipro in health-improving and recreational physical activity during martial law

Annotation. The article examines the issues of involvement of the population of Dnipro city in various types of health and recreational physical activity in conditions of martial law.

In recent years, new challenges have emerged for society, significantly affecting the physical activity not only of children and young people but also of adults. The full-scale invasion of the Russian Federation in February 2022 and the introduction of martial law in Ukraine posed a huge challenge for every resident of our country. Under the conditions of martial law, most researchers' attention has been focused on studying the involvement of children and adolescents, women, internally displaced persons, as well as university students in various types of physical activity. However, the available scientific research reveals a lack of studies addressing the specifics of involvement and motivation of people of different ages in various types of health and recreational physical activity during martial law in the context of a specific region.

The purpose of our study was to analyze the involvement of the population of Dnipro city in various types of health-improving and recreational physical activity under martial law. To achieve this goal, a set of interrelated methods was used, namely: analysis, synthesis, and generalization of scientific information on the research problem, surveys, and methods of mathematical statistics.

It was found that before the full-scale Russian invasion of Ukraine, 76% of respondents were regularly engaged in health-improving and recreational physical activity; after the introduction of martial law, this figure dropped to 56.52%. The reasons that led to the cessation of regular activities after the beginning of the full-scale invasion were identified. The motives for regular engagement in various types of health-improving and recreational physical activity during martial law were revealed for individuals both under 22 years of age and over 22 years of age.

Keywords: student youth, mature age, men, women, motivation.

Вступ

За останні роки перед суспільством з’явились нові виклики, що значно вплинули на рухову активність не тільки дітей та молоді, а й осіб зрілого віку. Так, карантинні обмеження під час пандемії, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 у 2020–2022 роках, обмежили доступ нашого суспільства до будь-яких форм руху, у тому числі здобувачів освіти до закладів освіти, а осіб зрілого віку до закладів фізичної культури і спорту [13].

Повномасштабне ж вторгнення Російської Федерації у лютому 2022 року та запровадження воєнного стану в Україні стало ще одним величезним викликом для кожного мешканця нашої держави. Тож вже майже чотири роки українці живуть в умовах повномасштабної війни, відчуваючи сильний стрес, відчуття невизначеності, невпевненості у майбутньому, відсутності гарантій власної безпеки. Все це супроводжується щоденним багатогодинним скролінгом новин у соцмережах, постійною знервованістю і хвилюванням, недосипом через повітряні тривоги, розладами сну та харчової поведінки. На жаль, війна змусила кожного пережити стрес, розпач, психічні травми, зіткнутися із депресією або відчути травматичний досвід переїздів і довготривалих поїздок у інші міста та країни [3,4, 5, 10, 11].

Крім того, повномасштабне вторгнення російських військ на територію України у лютому 2022 року спричинило значну зовнішню і внутрішню міграцію. Внаслідок військової агресії постраждали 40% молоді в Україні: понад два мільйони молодих людей стали внутрішньо переміщеними особами та ще близько 2 мільйонів виїхали за кордон [12]. Таким чином, щонайменше кожна п’ята дитина була змушена з мамою покинути власну домівку; на певний час навчання в закладах освіти було призупинено, припинилася й робота спортивних гуртків та секцій. Батьки з дітьми та молодь змушені

знаходитися значний період часу у бомбосховищах, залишаючись без мінімального рівня рухової активності, постійно проводячи час у телефонах [14].

Звісно, що за таких обставин не можна говорити про достатній рівень рухової активності населення нашої держави.

У той же час в умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була прикута до вивчення питань залученості дітей та підлітків, жінок, внутрішньо переміщених осіб, а також студентської молоді до занять різними видами рухової активності. У цій царині наукові напрацювання належать великій кількості науковців [1, 2, 4, 6, 7, 8]. Так О.В. Андрєєва, А.В. Гакман, А.О. Волосюк, А.В. Кошура [1] вивчали психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. О.В. Андрєєва зі співавторами [2, 3], М. Дутчак, Л. Чеховська [6] досліджували питання рухової активності та здоров'я студентської молоді.

Питання мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану вивчали Г. Бойко, Т. Козлова та С. Шарафутдинова [4], Я. Зорій, В. Богатирець, Р. Пшибила [8], О. Микитчик, О. Кошелева, Т. Сидорчук, О. Демідова та Д. Афанасьєв [11] та інші.

Пошуку ефективних засобів дозвілля людей зрілого віку в умовах воєнного стану, які об'єднують різні аспекти оздоровлення, отримання задоволення від рухової активності в природному середовищі присвятили своє дослідження Л. Єракова зі співавторами [7].

Гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану були предметом наукових досліджень О. Микитчик, О. Цуканова [10].

М.І. Матвієнко, В.А. Дідковський, Д.В. Троценко [9] досліджували особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Проте у доступних нам наукових дослідженнях виявлено обмаль напрацювань, які б торкались особливостей залучення та мотивації населення різного віку до занять різноманітними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану на прикладі певного регіону.

Мета дослідження – проаналізувати залученість населення м. Дніпра до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану.

Методи та організація дослідження. Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, анкетування та методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення наукової літератури дали змогу визначити думки науковців щодо проблематики залученості населення до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану.

Застосування проблемно-пошукового підходу дало змогу сформувати припущення щодо вагомого значення раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану.

Анонімне анкетування проводилось з метою аналізу мотиваційної складової залученості населення м. Дніпра до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану.

Отримані результати було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики

Дослідження проводились протягом 2025 року.

До анкетування за допомогою веб-сервісу Google Forms було залучено 621 мешканця Дніпропетровської області, з них: 337 чоловіків та 284 жінки. Переважну більшість з опитаних становили молоді люди віком до 21 року. Їх кількість склала 378 чоловік.

Крім того до опитування долучились особи зрілого віку: з них 34 особи віком 22-25 років, 80 осіб – 26-35 років та 79 осіб – у віці понад 36 років.

Результати

З'ясовано, що до початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України систематично різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності займались 472 людини, тобто понад 76%.

Гендерний розподіл осіб, які до 24 лютого 2022 року займались оздоровчо-рекреаційною руховою активністю є наступним: 242 жінки, що становило 51,27% та 230 чоловіків, тобто 48,73%.

У віковому аспекті контингент залучених до систематичних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності склав 327 осіб – це 69,28% від загальної кількості респондентів віком до 21 року.

Серед осіб зрілого віку систематично займались тільки 44,60% представників першого періоду зрілого віку та 61,11% - другого.

Натомість після запровадження воєнного стану систематично різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності почали або продовжили займатись 351 особа, тобто понад 56,52% опитаних респондентів. Серед них 197 чоловіків та 154 жінки.

Слід зауважити, що порівняно з даними до 24 лютого 2022 року кількість осіб, які у 2025 році систематично займались різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності знизилась на 121 особу.

У той же час із загальної сукупності опитаних респондентів були виявлені такі, що продовжили займатись улюбленими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності та ті, що почали займатись вже під час запровадження воєнного стану у лютому 2022 року. Так кількість осіб, які не припиняли систематично займатись склала 268 осіб, тобто понад 51%. Відповідно після запровадження воєнного стану припинили систематично займатись 62 особи. Респонденти, які ствердно відповіли на дане запитання зауважили, що займаються час від часу і це не можна вважати регулярним.

У той же час почали регулярно відвідувати заняття з оздоровчо-рекреаційної рухової активності 83 особи.

У віковому аспекті контингент залучених до систематичних занять під час воєнного стану склав 233 особи віком до 21 року, що складає понад 66,38% від загальної кількості респондентів даного віку та 118 осіб зрілого віку – 83,51% від загальної кількості опитаних даного віку.

Детальний аналіз вікового аспекту респондентів зрілого віку довів, що серед опитаних наразі систематично займаються:

18 осіб у віці від 22 да 25 років, що становить 32,73% від загальної кількості опитаних осіб даного віку;

51 особа віком 26-35 років (92,72% від загальної кількості опитаних осіб даного віку);

49 осіб у віці понад 35 років (90,74% від загальної кількості опитаних осіб даного віку).

Таким чином ми маємо змогу спостерігати тенденцію до зниження кількості осіб віком до 21 року, залучених до систематичних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності після запровадження воєнного стану та підвищення кількості осіб у віці понад 26 років.

Причинами, які сприяли припиненню систематичних занять після початку повномасштабного вторгнення є:

- брак часу, на що вказало 56 респондентів;
- відсутність інтересу до занять, на що зауважили 59 осіб;

- відсутність матеріальних можливостей – 17 осіб;

Припинили систематично займатись у зв'язку з переїздом в інше місто (країну) 26 осіб, за станом здоров'я – 35 осіб.

Слід зауважити, що респонденти під час відповіді на дане запитання мали змогу обрати декілька варіантів відповідей або вказати власну причину.

Детальний аналіз мотивів, які спонукають молодих людей до 21 року до регулярних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, дозволив встановити, що займаються з метою покращення стану здоров'я (у тому числі ментального) 216 респондентів – це понад 86% від загальної кількості опитаних осіб даного віку.

153 особи (майже 61%) зауважили, що регулярна рухова активність допомагає їм впоратись зі стресом.

Займаються з метою спілкування з друзями та однодумцями – 141 особа (56,18%).

Отримують задоволення від занять фізичними вправами – 77 осіб (30,68%).

Займаються з метою підвищення наявного рівня фізичної підготовленості 113 осіб (45,02%) та з метою покращення спортивних результатів – 38 респондентів (15,14%).

47 опитаних (18,73%) вказали, що регулярні заняття дозволяють їм відволіктись від реалій воєнного стану.

Мотивами до регулярних занять осіб у віці понад 22 роки під час воєнного стану є наступні:

- отримання задоволення від занять – у 65,25% респондентів;
- покращення фізичного стану – у 63,56%;
- підтримання наявного рівня фізичної підготовленості – у 27,97%;
- участь у спортивних змаганнях – у 19,49%;
- уповільнення перебігу вікових змін – у 38,14%;
- підвищення власної самооцінки (самоствердження) – у 16,95%;
- раціональна організація дозвілля – у 19,50%;
- покращення стану здоров'я, у тому числі ментального – у 40,68%;
- відволікання від буденних справ та реалій воєнного стану – у 38,14%;
- спілкування з друзями та однодумцями – у 26,27%;
- зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності – у 38,98%.

Таким чином, ми можемо спостерігати, що в осіб у віці понад 22 роки мотиви до регулярних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є більш різноманітними.

У той же час, порівнюючи відповіді респондентів, можна констатувати, що мотив занять – зняття стресу, викликаного воєнним станом, не залежить від віку респондентів.

Відносно регулярності занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення м. Дніпро під час воєнного стану нами отримано наступні відповіді:

- 1-2 рази на тиждень займаються 120 осіб (34,19%);
- 3 рази – 106 осіб (30,19%);
- 4-5 разів – 58 осіб (16,52%);
- щоденно – 46 осіб (13,11%);
- займаються за бажанням та за наявності вільного часу – 21 особа (5,99%).

Отже, третина з опитаних нами респондентів регулярно займаються різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності або 1-2, або 3 рази на тиждень.

Відносно найбільш поширених видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яким віддають перевагу люди у віці до 21 року – це здебільшого інтенсивні види рухової активності, а саме заняття різними видами спорту. І найрозповсюдженіші з них – це спортивні ігри, ними займаються 33,70% опитаних. У той же час:

- 11,60% віддають перевагу заняттям різновидами легкої атлетики;
- 10% – єдиноборствам;
- 9,20% – водним видам спорту.

Цікавим є той факт, що такі вподобання спостерігаються переважно у юнаків даної вікової групи.

Приклади видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності наведені на рис. 1. Серед вподобань респондентів, а це здебільшого були дівчата, виокремлені заняття танцями, йогою, пілатесом, фітнесом тощо.

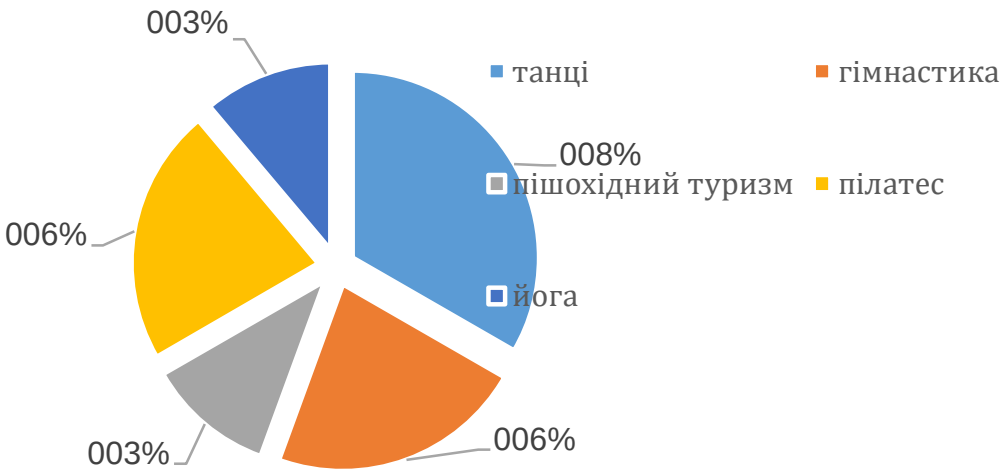

Рис. 1. **Найбільш поширені види помірної оздоровчо-рекреаційної рухової активності, якими займаються особи у віці до** 21 **року.**

Пріоритети щодо видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у чоловіків зрілого віку наступні:

62,79% віддають перевагу заняттям оздоровчим бігом;

51,16% – оздоровчому плаванню;

30,23% – спортивним іграм (рис. 2).

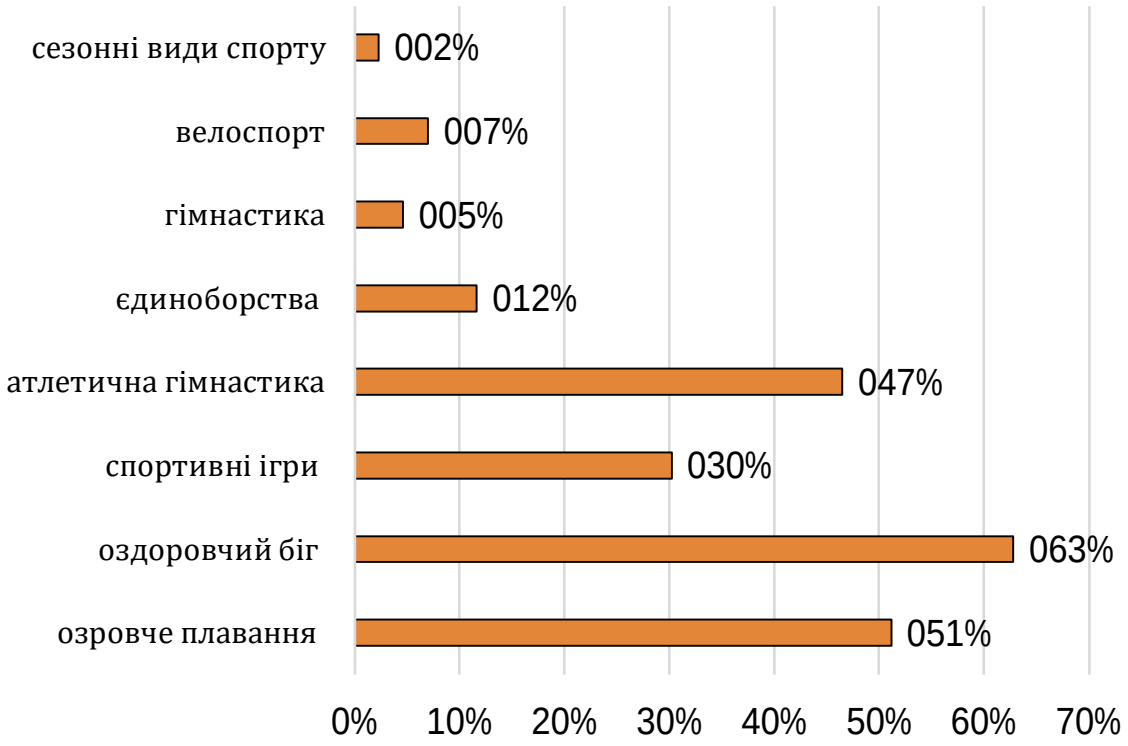

Рис. 2. **Вподобання щодо видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у чоловіків зрілого віку**

Пріоритети жінок мають подібну тенденцію до чоловіків. Так по 38,18% жінок займаються оздоровчим бігом або оздоровчим плаванням; 45,45% - відвідують тренажерний зал. На третьому місці щодо вподобань у жінок – аеробіка. Нею займаються 20,00% респонденток (рис. 3).

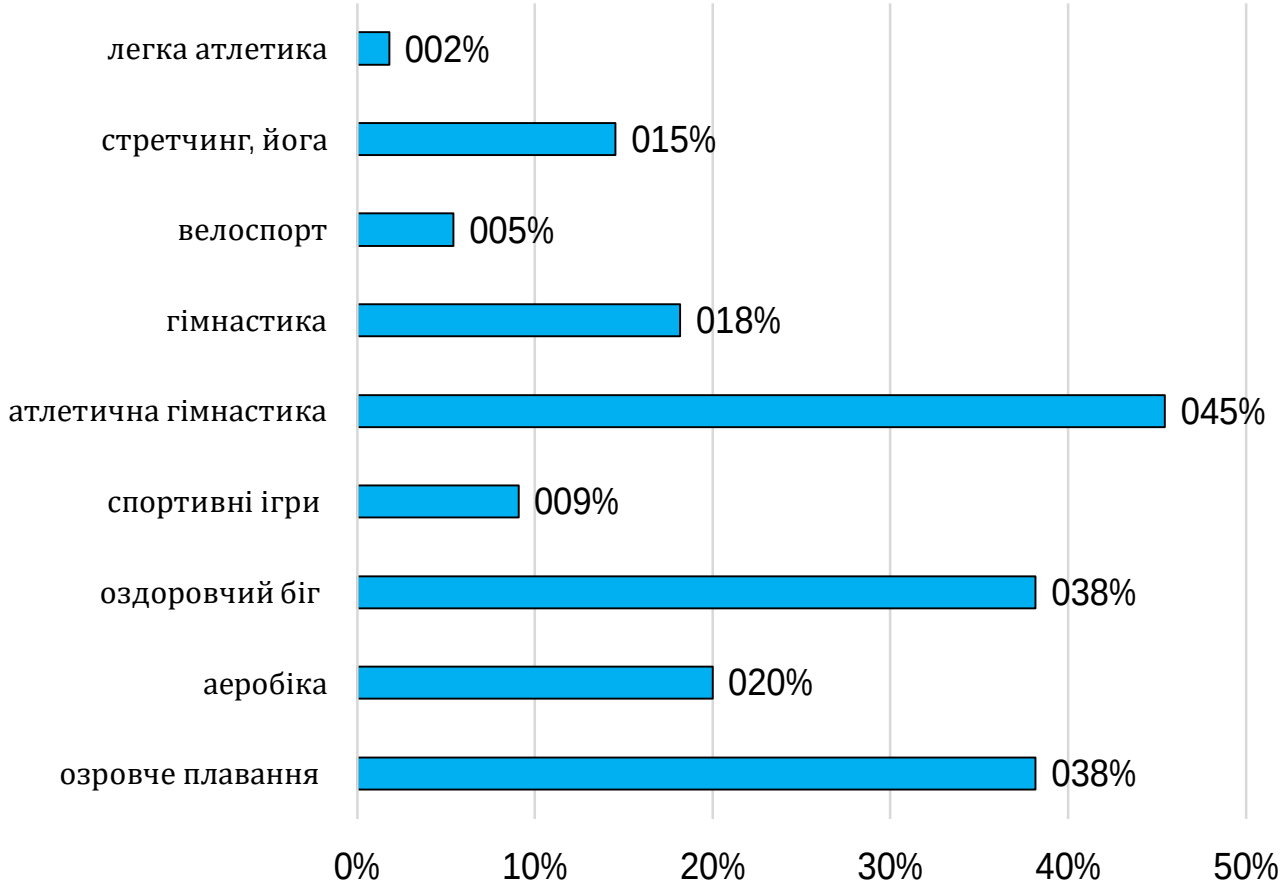

Рис. 3. **Вподобання щодо видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у жінок зрілого віку.**

Висновки

Здійснений аналіз дає змогу дійти висновку, що, незважаючи на складні реалії воєнного стану, населення м. Дніпро намагається більш-менш регулярно займатись різними видами рухової активності. У той же час, ми маємо змогу спостерігати тенденцію до зниження кількості осіб віком до 21 року, залучених до систематичних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності після запровадження воєнного стану та підвищення кількості осіб у віці понад 26 років.

Причинами, які сприяли припиненню систематичних занять після початку повномасштабного вторгнення є брак часу, відсутність інтересу до занять, відсутність матеріальних можливостей, переїзд в інше місто (країну), стан здоров'я.

Провідним мотивом, який спонукає молодих людей до 21 року до регулярних занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є покращення стану здоров’я. Головними мотивами до регулярних занять осіб у віці понад 22 роки є отримання задоволення від занять та покращення фізичного стану. Мотив занять – зняття стресу, викликаного воєнним станом не залежить від віку респондентів.

У перспективах подальших досліджень вбачаємо проведення аналізу залученості населення Дніпропетровської області до занять різними видами рухової активності в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Андрєєва 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
2. Андрєєва О.В., Степанюк В., Хрипко І.В., Івчатова, Т.В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. Серія 15, (12(185). С. 9-14.
3. Андрєєва 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
4. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2023. Серія 15. (1(159). С. 12-14.
5. 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)
6. Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. Physical culture and sport: scientific perspective, 2024. №2. С. 128–134. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18.
7. 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. Вип. 1. С. 21–25. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.21-25
8. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. Physical culture and sport: scientific perspective, 2025. № 1(1). С. 235–245.
9. 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):122-125.
10. 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). С. 170-175. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30
11. 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, 2025. Серія 15, (1(186), 91-94. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18
12. Національна рада з відновлення України від наслідків війни Проект плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Молодь та спорт». 2022.
13. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: звіт за результатами дослідження. Київ: 2023. 60 с.
14. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ: 2023. 60 с.