



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.011.3:316.346.2:316.346.32(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20624575>

Особливості залучення населення до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних та вікових відмінностей

Борисова Ольга Володимирівна,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2218-7975>

Бондарєв Костянтин Анатолійович,

аспірант кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0009-0004-8576-5439>

Прийнято: 16.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

Анотація. У статті висвітлено проблему залучення населення до занять фізичною культурою і спортом в умовах сучасної України. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня повсякденної рухової активності, зростанням психоемоційного навантаження, а також впливом воєнного стану на спосіб життя населення. Мета дослідження – визначення особливості мотивації населення до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням статевих та вікових відмінностей. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування за адаптованою анкетною



«Мотивація до занять фізичною культурою і спортом» (за А. В. Гакман), методи статистичної обробки даних. У дослідженні взяли участь 830 респондентів, опитування проводилося влітку 2024 року на території Київської області. Установлено, що 60,0 % опитаних займаються фізичною культурою і спортом у вільний час, тоді як 40,0 % не мають систематичної рухової активності. Виявлено виражені гендерні відмінності: серед чоловіків фізично активними є 70,6 %, серед жінок – 53,2 %. Доведено наявність чіткої вікової тенденції до зниження рухової активності: якщо серед осіб до 18 років активними були 74,7 % респондентів, то у групі 36-60 років – 44,3 %, а серед осіб віком 61 рік і старших – лише 10,0 %. Найбільш уразливими групами ризику щодо гіподинамії визначено жінок віком 36 років і старших, а також осіб обох статей віком 61+. Отримані результати підтверджують необхідність розроблення диференційованих програм залучення населення до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням статеві-вікових особливостей, соціальних умов та викликів воєнного часу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням мотиваційних бар'єрів до рухової активності та створенням ефективних моделей стимулювання населення до фізичної культури і спорту.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, мотивація, рухова активність, населення, гендерні особливості, вікові особливості, воєнний стан.*

Features of Engaging the Population in Physical Culture and Sports Activities Considering Gender and Age Differences

Olha Borysova,

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor, Vice-Rector for Academic and Pedagogical Work, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-2218-7975>



Kostiantyn Bondariev,

Postgraduate Student, Department of Professional, Non-Olympic and Adaptive Sports, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0004-8576-5439>

Abstract. *The article highlights the problem of forming population motivation for participation in physical culture and sports in modern Ukraine. The relevance of the study is determined by the decline in the level of daily physical activity, the increase in psycho-emotional stress, as well as the impact of martial law on the population's lifestyle. The purpose of the study was to identify the peculiarities of population motivation for participation in physical culture and sports, taking into account gender and age differences, as well as to determine the actual level of respondents' involvement in physical activity. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaire survey using the adapted questionnaire "Motivation for Participation in Physical Culture and Sports" (based on A. V. Hakman), and methods of statistical data processing. The study involved 830 respondents, and the survey was conducted in the summer of 2024 in Kyiv region. It was found that 60,0 % of respondents engage in physical culture and sports in their free time, while 40,0 % do not have regular physical activity. Pronounced gender differences were revealed: among men, 70,6 % were physically active, while among women this figure was 53,2 %. A clear age-related tendency toward a decline in physical activity was proven: if 74,7 % of respondents under 18 years of age were active, then in the 36-60 age group this figure was 44,3 %, and among persons aged 61 years and older only 10,0 %. Women aged 36 years and older, as well as persons of both sexes aged 61+, were identified as the most vulnerable risk groups regarding hypodynamia. The obtained results confirm the need to develop differentiated programs for involving the population in physical culture and*



sports, taking into account gender and age characteristics, social conditions, and the challenges of wartime. Prospects for further research are related to studying motivational barriers to physical activity and creating effective models for stimulating the population to engage in physical culture and sports.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зниження повсякденної рухової активності, зростання екранного часу та психоемоційного навантаження проблема формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом набуває особливої ваги [1, 7, 9, 11]. Для України це питання має додаткову соціальну значущість, оскільки підтримання рухової активності молоді прямо пов'язане не лише зі станом фізичного здоров'я, а й із профілактикою дезадаптації, гіподинамії, психоемоційного виснаження та соціальної пасивності. В українському законодавстві актуальність напряму відображено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності, а на міжнародному – ВООЗ визначає фізичну активність і обмеження сидячої поведінки як один із базових чинників громадського здоров'я. [6, 12-15]. До того ж, в умовах тривалого воєнного стану в Україні, коли повсякденне життя населення вже суттєво трансформувалося під впливом безпекових ризиків, повітряних тривог, обмеженого доступу до об'єктів спортивної інфраструктури, вимушених змін режиму дня та загального психоемоційного виснаження, мотивація до рухової активності формується не лише як індивідуальна установка на здоровий спосіб життя, а і як реакція на хронічний стрес, потребу в емоційному розвантаженні, пошук внутрішньої стабільності та способів підтримання фізичного й психологічного ресурсу [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазначена проблема узгоджується як з думками українських науковців, у яких розглядаються особливості мотивації до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану, так і з біль



новими дослідженнями, де рухова активність аналізується як чинник протидії стрес-асоційованим станам у студентської молоді Н. Бишевец та ін. [2, 5]. За даними М. Дутчака, низький рівень залучення населення до рухової активності в Україні зумовлювався недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення, а також потребою у впровадженні нових підходів до підвищення доступності занять для різних соціальних і вікових груп населення [3]. О. Андрєєва у низці досліджень доводить, що підвищення рівня залучення населення до рухової активності можливе лише за умови персоніфікованих програм, орієнтованих на потреби різних соціально-демографічних груп населення [1]. У дослідженнях Є. Імаса, Д. Ратнікова та О. Андрєєвої зазначається, що спортивна інфраструктура є важливим чинником залучення населення до рухової активності. При цьому автор звертають увагу на те, що: нерівномірний розвиток об'єктів у міській і сільській місцевості впливає на доступність занять; відставання у будівництві та розвитку спортивних споруд суттєво лімітує рівень залучення населення; лише інформаційних кампаній недостатньо – потрібне реальне забезпечення інфраструктурою. Ними встановлено, що розвиток спортивної інфраструктури, доступність спортивних споруд та ефективність їх використання є важливими передумовами залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Автори наголошують, що недостатньо лише формувати мотивацію населення – необхідно створювати безпечне та доступне середовище для регулярної рухової активності [4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемам рухової активності населення, розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності та формуванню мотивації до занять фізичною культурою, низка важливих аспектів залишається недостатньо висвітленою. Зокрема, у працях О. Андрєєвої, М. Дутчака, О. Благій, О. Alliot, R.



Rees та інших авторів обґрунтовано теоретико-методичні засади залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, акцентовано увагу на необхідності диференційованого підходу з урахуванням віку, статі та соціального статусу учасників [1, 3, 7, 9]. Водночас більшість наявних публікацій зосереджена переважно на окремих соціальних групах (студентська молодь, особи похилого віку, жінки, школярі) або на загальних організаційно-методичних засадах фізкультурно-оздоровчої діяльності, тоді як комплексні дослідження мотивації до занять фізичною культурою серед широких верств населення у розрізі статево-вікових категорій представлені недостатньо [8-10]. Особливо це стосується порівняльного аналізу мотиваційних установок чоловіків і жінок різного віку, а також виявлення чинників, що спонукають або, навпаки, стримують участь населення у руховій активності.

Окремої актуальності проблема набуває в сучасних умовах України, коли повномасштабна війна суттєво змінила спосіб життя населення, структуру дозвілля, психоемоційний стан людей та можливості доступу до спортивної інфраструктури. Дослідження останніх років підтверджують, що воєнні дії негативно впливають на рівень фізичної активності, знижують показники здорового способу життя та посилюють стресові стани серед молоді й дорослого населення.

Таким чином, існує об'єктивна потреба у проведенні сучасних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед населення України з урахуванням статевих, вікових та соціальних відмінностей, а також специфічних викликів воєнного часу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є визначення особливостей залучення населення до занять фізичною культурою і спортом в умовах сучасної України з урахуванням статевих та вікових відмінностей.

Для досягнення поставленої мети передбачалося вирішити такі завдання: здійснити порівняльний аналіз залученості до занять фізичною культурою серед різних вікових категорій; встановити особливості поєднаного впливу статі та віку на рівень рухової активності; окреслити групи ризику щодо недостатньої фізичної активності.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури; анкетування (анкета «Мотивація до занять фізичною культурою і спортом» (за А. В. Гакман, адаптована); методи статистичної обробки даних. У дослідженні взяли участь 830 респондентів. Дослідження проводилось влітку 2024 року на території Київської області.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою виявлення особливостей мотивації до занять фізичною культурою і спортом ми провели опитування 830 респондентів, використовуючи анкету «Мотивація до занять фізичною культурою і спортом» (за А. В. Гакман, адаптована). Аналізуючи результати, встановлено, що у структурі вибірки переважали жінки, 504 особи або 60,7%, тоді як чоловіків було 326 (39,3%) (рис. 1).

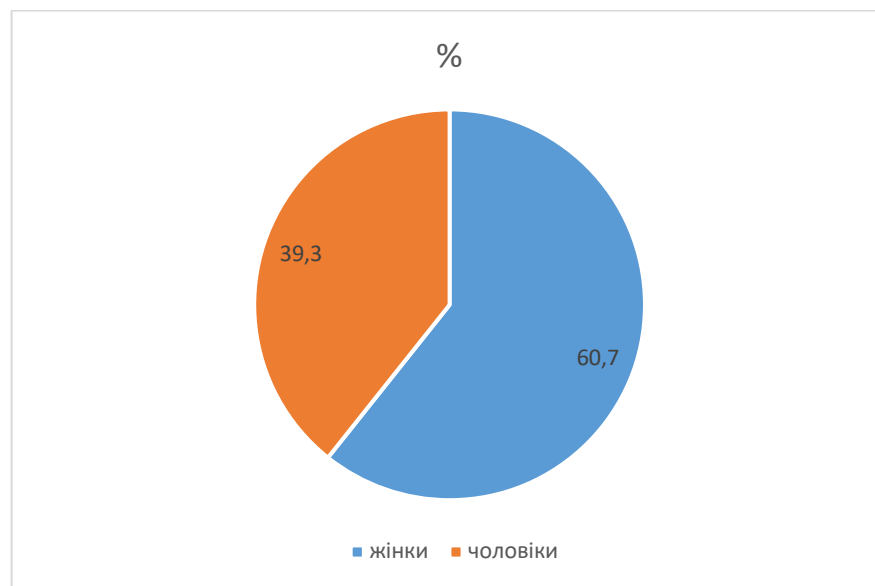


Рисунок 1. Гендерна структура вибірки респондентів, % (n=830)



Віковий склад вибірки характеризувався достатньою різноманітністю, однак із виразним домінуванням молодших вікових груп. Найчисельнішими були респонденти віком 18 років – 41,9 % (n=348), що свідчить про високу представленість молоді у структурі дослідження. Узагальнений віковий розподіл мав такий вигляд:

- до 18 років – 41,9 % (n=348);
- 18–22 роки – 11,2 % (n=93);
- 23–35 років – 7,7 % (n=64);
- 36–60 років – 36,1 % (n=300);
- 61 рік і старші – 3 % (n=25).

Отримані дані свідчать, що майже половину вибірки становили особи юнацького віку, що є закономірним з огляду на високу відкритість молоді до опитувань та актуальність тематики фізичної активності для цієї категорії населення. Водночас достатньо представницькою була й група осіб середнього віку (36–60 років), частка яких сумарно становила 36,1 %, що дозволяє проводити коректні порівняння між поколіннями.

Частка респондентів похилого віку (61+) була найменшою, що може пояснюватися нижчою цифровою активністю цієї категорії населення, меншою залученістю до анкетування, особливо дистанційних форм, а також специфікою способу життя в умовах воєнного часу (рис. 2).

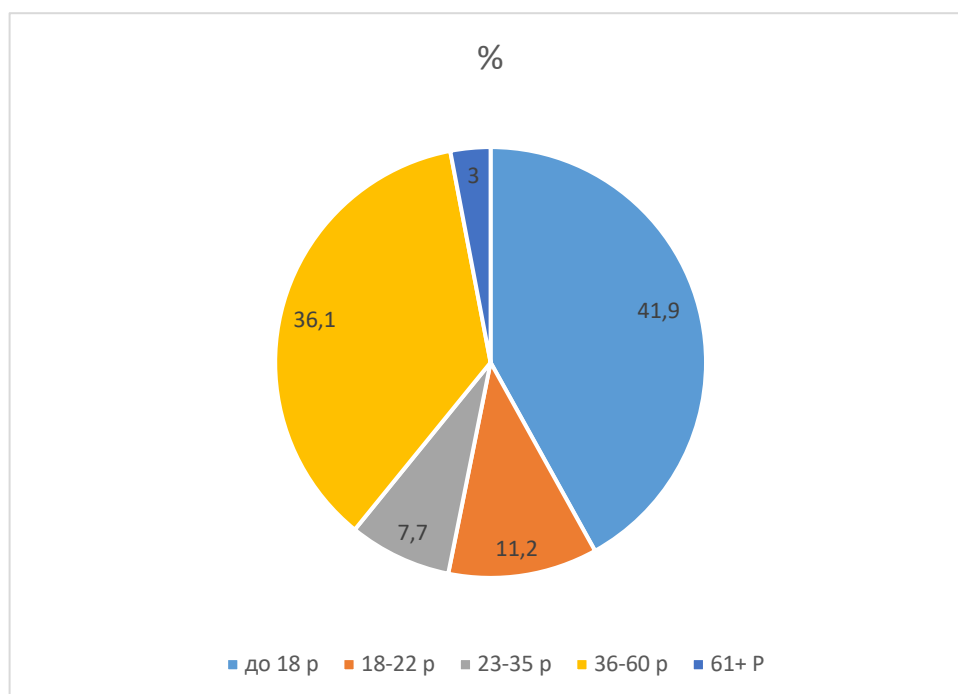


Рисунок 2. Вікова структура респондентів дослідження, % (n=830)

Так, на запитання щодо наявності занять фізичною культурою і спортом у вільний час 60,0% (n=498) відповіли ствердно 40,0% (n=332) зазначили, що не займаються. Ці результати є досить показовими, оскільки свідчать про те, що фактично двоє з п'яти опитаних не включені в регулярну рухову активність і це означає наявність значної групи потенційного ризику, яка потребує не просто інформування про користь фізичної активності, а спеціально організованих мотиваційних занять.

Також це є наслідком адаптації до життя в умовах хронічного стресу, коли людина змушена розподіляти ресурси між навчанням, роботою, побутовими труднощами, інформаційним напруженням і безпековими викликами. Українські автори відзначають, що саме в умовах воєнного стану самостійна та доступна рухова активність стає одним із реалістичних способів підтримки функціонального стану та психоемоційної рівноваги. [4].

Детальніший аналіз засвідчив, що рівень залучення істотно відрізняється залежно від статі. Серед жінок (n=504) фізичною культурою і спортом займаються (53,2% (n=268), тоді як 46,8% (n=236) не займаються. Серед чоловіків (n=326), навпаки, активними виявилися 70,6% (n=230), а неактивними – 29,4% (n=96). Таким чином, чоловіки в цій вибірці демонструють значно вищу залученість до фізичної активності, тоді як серед жінок частка неактивних осіб є майже в півтора рази більшою, що дає підстави говорити про потребу диференційованих мотиваційних стратегій, особливо орієнтованих на жіночу аудиторію (рис. 3).

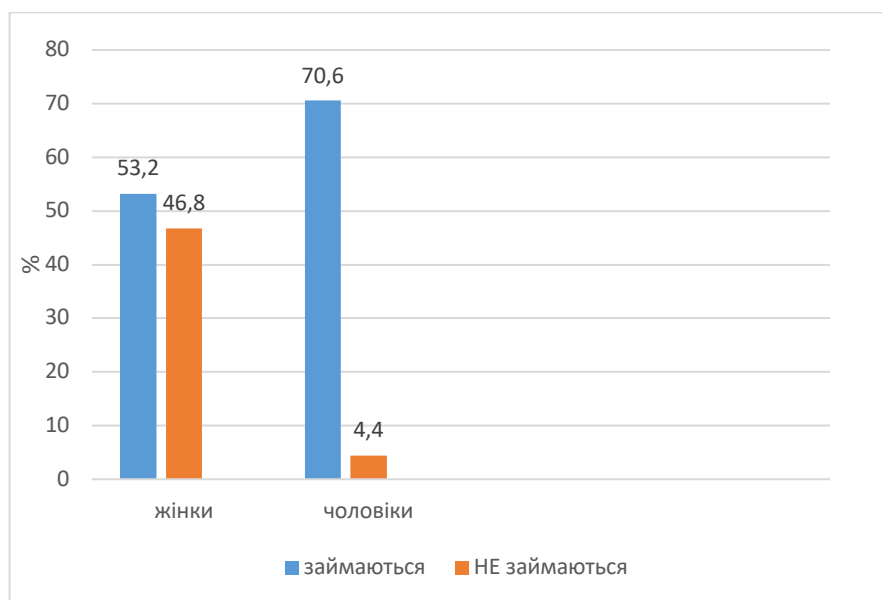


Рисунок 3. Гендерні особливості залучення респондентів до занять фізичною культурою і спортом, % (n=830)

Нижчий рівень фізичної активності серед жінок може бути зумовлений комплексом соціальних та поведінкових факторів:

- більшим навчальним і професійним навантаженням;
- поєднанням роботи та сімейних обов'язків;
- дефіцитом вільного часу;

- меншою доступністю комфортних і безпечних форматів занять;
- вищим рівнем психоемоційної втоми в умовах воєнного часу.

Водночас вищий рівень активності серед чоловіків може бути пов'язаний із традиційно більшою залученістю до спортивного середовища, силових та ігрових видів спорту, а також більшою орієнтацією на фізичне самоствердження.

Не менш показовими є вікові відмінності. У групі до 17 років (n=344) фізично активними були 74,7% (n=257), тоді як неактивними – 25,3%. У групі 18-22 роки активність знизилася до 63,4%, у групі 23-35 років – до 60,0%, а серед осіб 36-60 років активними були вже лише 44,3% опитаних. Найнижчий показник спостерігався у групі 61+ років: лише 2 особи з 20 (10,0%), вказали, що займаються фізичною культурою і спортом у вільний час. Отже, найбільш активною виявилася саме молодша вікова група, а з віком залученість до рухової активності поступово зменшується, що свідчить про потребу спеціально адаптованих програм для дорослого населення та осіб середнього і похилого віку (рис. 4).

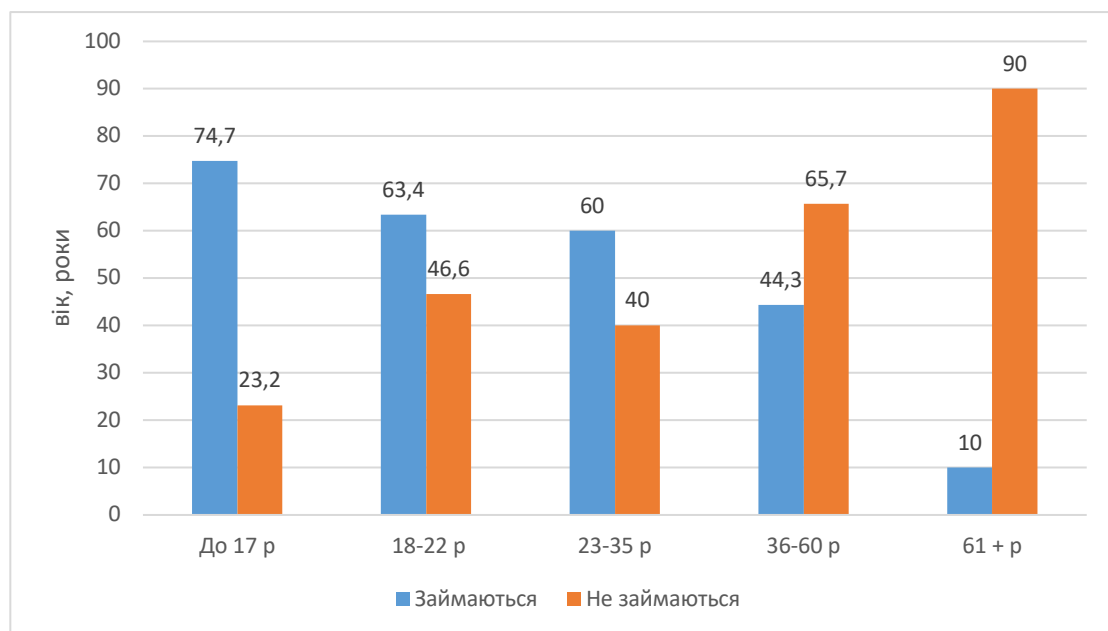


Рисунок 4. Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем залучення до занять фізичною культурою і спортом, % (n=830)

Аналіз поєданого впливу статі та віку показав, що участь у фізичній культурі й спорті змінюється нерівномірно залежно від вікової категорії та має виражені гендерні особливості (рис. 5).

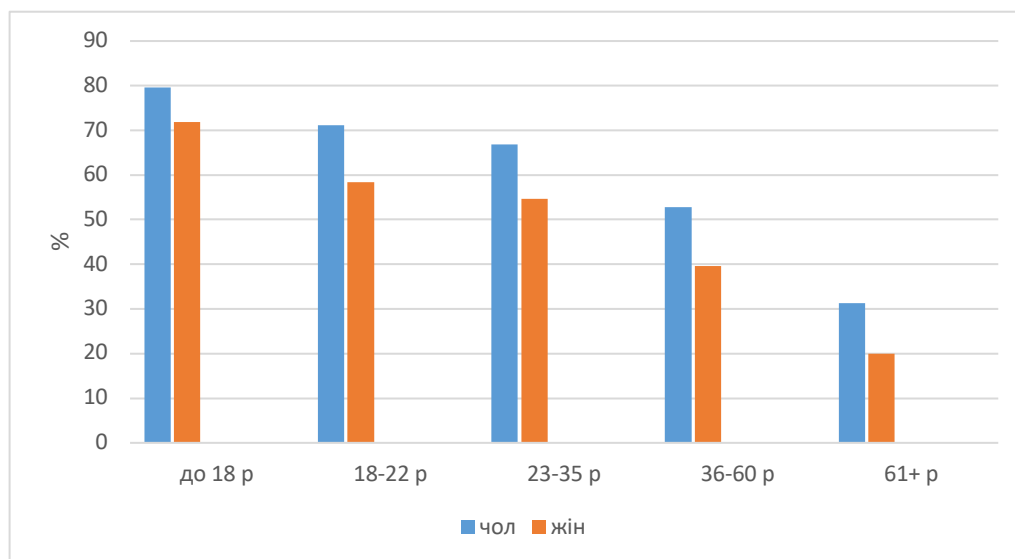


Рисунок 5. Розподіл респондентів різних статевих і вікових груп за рівнем залучення до занять фізичною культурою і спортом, % (n=830)

Так, у наймолодшій віковій групі спостерігається найвищий рівень фізичної активності серед обох статей: серед дівчат займаються 71,8 %, не займаються – 28,2 %; серед хлопців займаються 79,6 %, не займаються – 20,4 %. Це свідчить про значну роль шкільного спорту, занять у секціях та природно високої потреби молоді у русі.

У студентському віці рівень активності дещо знижується, особливо серед жінок займаються 58,4 %, не займаються 41,6 %, серед чоловіків займаються 71,2 %, не займаються 28,8 %. Це може бути пов'язано зі зміною способу життя, навчальним навантаженням, нестачею часу, а також із тим, що жінки у цьому віці частіше виходять заміж та народжують дітей.



У віці 23-35 років фізична активність знижується далі, особливо серед жінок. Імовірними чинниками є професійна зайнятість, створення сім'ї, зміна пріоритетів та дефіцит часу. У нашому дослідженні, зокрема, ми отримали такі дані:

- жінки: займаються 54,7 %, не займаються 45,3 %;
- чоловіки: займаються 66,8 %, не займаються 33,2 %.

У віці 36-60 років спостерігається найбільш відчутне падіння рівня рухової активності. Особливо це характерно для жінок, серед яких більшість уже немає систематичних занять:

- жінки: займаються 39,6 %, не займаються 60,4 %;
- чоловіки: займаються 52,8 %, не займаються 47,2 %.

У віці старше 61 року рівень активності є найнижчим, а саме: лише 20 % жінок не займаються фізичними вправами, тоді як 80,0 % не займаються зовсім; 31,3 % чоловіків займаються, а 68,7 % не займаються. Це може бути пов'язано зі станом здоров'я, віковими обмеженнями та відсутністю доступних адаптованих програм.

Отримані результати свідчать, що незалежно від віку чоловіки залишаються більш фізично активними, ніж жінки. Водночас у представників обох статей простежується поступове зниження рівня участі у фізичній культурі з віком.

Найбільш критичними групами ризику щодо гіподинамії є:

- жінки віком 36 років і старші;
- особи обох статей віком 61+.

Це означає необхідність програм залучення населення до рухової активності з урахуванням статево-вікових особливостей.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу встановити актуальні особливості залучення населення до занять фізичною культурою і спортом в умовах сучасної України.



За результатами анкетування 830 респондентів з'ясовано, що у структурі вибірки переважали жінки (60,7 %), а найбільш чисельною віковою групою були особи до 18 років (41,9 %), що свідчить про високу зацікавленість молоді руховою активністю та готовність брати участь у подібних дослідженнях.

Встановлено, що фізичною культурою і спортом у вільний час займаються 60,0 % опитаних, тоді як 40,0 % респондентів не мають систематичної рухової активності. Отримані результати свідчать про наявність значної частини населення з ризиком розвитку гіподинамії, що в умовах воєнного стану може негативно впливати не лише на фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан населення.

Виявлено виражені гендерні відмінності: серед чоловіків частка фізично активних осіб становила 70,6 %, тоді як серед жінок – 53,2 %. Це свідчить про необхідність розроблення диференційованих мотиваційних програм, орієнтованих насамперед на жіночу аудиторію з урахуванням дефіциту часу, сімейного навантаження, психоемоційної втоми та потреби у доступних і безпечних формах занять.

Доведено наявність чіткої вікової тенденції до зниження рівня рухової активності: якщо серед осіб до 18 років фізично активними були 74,7 % респондентів, то у групі 36–60 років – 44,3 %, а серед осіб віком 61 рік і старших – лише 10,0 %. Це вказує на необхідність створення адаптованих програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослого та старшого населення.

Аналіз поєднаного впливу статі та віку показав, що в усіх вікових категоріях чоловіки залишаються більш фізично активними, ніж жінки, а найбільш критичними групами ризику щодо недостатньої рухової активності є жінки віком 36 років і старші та особи обох статей віком 61+. Це підтверджує необхідність адресної державної та регіональної політики щодо стимулювання фізичної активності населення з урахуванням статево-вікових особливостей.



Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні мотиваційних бар'єрів до занять фізичною культурою і спортом, впливу воєнного стресу на рівень рухової активності, а також у розробленні ефективних практичних моделей залучення різних груп населення до активного способу життя в сучасних умовах України.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
2. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес-асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141560>
3. Дутчак М. В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 9. С. 52–62.
4. Імас Є., Ратніков Д., Андрєєва О. Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 27–30.
5. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>



6. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація»: Указ Президента України від 9 лют. 2016 р. № 42/2016.
7. Alliot O., Ryan M., Fairbrother H., van Sluijs E. Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*. 2022. Vol. 23, Issue 3. e13374. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.13374>
8. Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A., Quested E., Hancox J., Thøgersen-Ntoumani C. et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. 2021. Vol. 15, Issue 2. P. 214–244.
9. Rees R., Kavanagh J., Harden A., Shepherd J., Brunton G., Oliver S., Oakley A. Young people and physical activity: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*. 2006. Vol. 21, Issue 6. P. 826–840.
10. Silva R. M. F., Mendonça C. R., Azevedo V. D. et al. Barriers to high school and university students' physical activity: a systematic review. *Revista de Saúde Pública*. 2022. Vol. 56. Article 23.
11. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012. Vol. 9. Article 78. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
12. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.
13. World Health Organization. Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. Geneva : World Health Organization, 2024. URL:



<https://agefriendlyireland.ie/news/who-global-levels-of-physical-inactivity-in-adults-off-track-for-2030/> (date of access: 26.04.2026).

14. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva : 2022. 112 p. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (date of access: 26.04.2026).

15. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva : World Health Organization, 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (date of access: 26.04.2026).