УДК 796.894:355.292.3:159.947.5
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.3

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Воронецький Вадим Борисович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID ID: 0009-0001-4904-9388

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів формування стійкої мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності як важливої складової їхньої фізичної, психологічної та соціальної адаптації. Одним із найбільш перспективних видів рухової діяльності для цієї категорії населення є пауерліфтинг, який завдяки доступності, можливості індивідуального дозування навантаження та поступового досягнення спортивних результатів сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у власних можливостях, покращенню психоемоційного стану та формуванню потреби у регулярних заняттях фізичними вправами. Метою дослідження є визначення впливу занять пауерліфтингом на формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності. У дослідженні передбачається використання аналізу наукової літератури, анкетування, педагогічного експерименту, методів математичної статистики та порівняльного аналізу. Очікується, що реалізація авторської програми занять пауерліфтингом сприятиме підвищенню рівня внутрішньої мотивації, збільшенню регулярності занять фізичною активністю, покращенню психоемоційного благополуччя, самооцінки та соціальної адаптації ветеранів. Практичне значення дослідження полягає в науковому обґрунтуванні ефективності використання пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності, а також у можливості впровадження розробленої програми в діяльність закладів фізичної культури і спорту, реабілітаційних центрів, ветеранських просторів та громадських організацій, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу роботу з ветеранами.

Ключові слова: *пауерліфтинг, ветерани російсько-української війни, фізична активність, мотивація, психофізична реабілітація, спортивна реабілітація, адаптивний спорт, здоровий спосіб життя.*

Voronetskiy Vadym. Powerlifting as a means of developing motivation for systematic physical activity among veterans of the russian-ukrainian war

The relevance of the study is determined by the need to identify effective approaches for developing sustainable motivation among veterans of the Russian-Ukrainian war to engage in regular physical activity as an essential component of their physical, psychological, and social reintegration. Powerlifting is considered one of the most promising forms of physical activity for this population due to its accessibility, individualized training loads, and the opportunity for gradual achievement of athletic goals. Participation in powerlifting training may enhance intrinsic motivation, increase self-confidence, improve psycho-emotional well-being, and encourage long-term adherence to regular exercise. The purpose of the study is to determine the impact of powerlifting training on the formation of motivation for systematic physical activity among veterans of the Russian-Ukrainian war. The study is based on the analysis of scientific literature, questionnaire survey, pedagogical experiment, comparative analysis, and methods of mathematical statistics. It is expected that the implementation of the author's powerlifting training program will contribute to increased intrinsic motivation, higher participation in regular physical activity, improved psycho-emotional well-being, enhanced self-esteem, and better social reintegration of veterans. The practical significance of the study lies in substantiating the effectiveness of powerlifting as a means of fostering sustainable motivation for systematic physical activity and providing evidence for implementing the developed program in rehabilitation centers, sports organizations, veteran support centers, and institutions engaged in physical rehabilitation and health promotion.

Key words: *powerlifting, veterans of the Russian-Ukrainian war, physical activity, motivation, psychophysical rehabilitation, sports rehabilitation, adaptive sports, healthy lifestyle.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвого збільшення кількості ветеранів, які потребують комплексної фізичної, психологічної та соціальної адаптації. Одним із ключових чинників успішного відновлення є залучення ветеранів до систематичної фізичної активності, яка позитивно впливає на функціональний стан організму, психічне здоров'я, якість життя, рівень соціальної інтеграції та профілактику хронічних неінфекційних захворювань [1; 2].

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що регулярна рухова активність є одним із найефективніших немедикаментозних засобів зміцнення здоров'я, збереження функціональної незалежності та покращення психоемоційного благополуччя дорослого населення, у тому числі осіб, які пережили психотравмувальні події [1; 2]. Разом із тим практика реабілітації свідчить, що навіть за наявності відповідних програм значна частина ветеранів не підтримує регулярної фізичної активності через недостатній рівень внутрішньої мотивації, психологічні бар'єри, зниження самооцінки та втрату впевненості у власних можливостях [3; 5].

Згідно із теорією самодетермінації, саме внутрішня мотивація, відчуття компетентності, автономії та соціальної підтримки є визначальними передумовами тривалого залучення людини до фізичної активності [3; 4]. Результати сучасних метааналізів підтверджу-

ють, що програми, побудовані на принципах самодетермінації, достовірно підвищують прихильність до регулярних занять фізичними вправами та сприяють формуванню стійких здоров'язбережувальних моделей поведінки [5; 6].

Особливий інтерес у цьому контексті становить використання силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу. Завдяки можливості індивідуального дозування навантаження, чіткому контролю тренувального процесу, поступовому досягненню спортивних результатів та об'єктивному оцінюванню особистого прогресу пауерліфтинг створює сприятливі умови для підвищення самооцінки, розвитку впевненості у власних силах, формування внутрішньої мотивації та довготривалого збереження інтересу до занять фізичною активністю [7; 10].

Результати міжнародних досліджень демонструють, що систематичні силові тренування сприяють зменшенню проявів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресивної симптоматики, покращують якість життя, психоемоційний стан і соціальне функціонування ветеранів бойових дій [7; 8; 9]. Водночас вітчизняні науковці також відзначають позитивний вплив фізкультурно-спортивної діяльності на процес фізичної та психологічної реадаптації військовослужбовців і ветеранів, однак переважна більшість робіт присвячена питанням фізичної підготовленості або функціонального стану, тоді як проблема формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності залишається недостатньо дослідженою [11; 13; 14].

Попри зростання кількості наукових праць, присвячених фізичній реабілітації ветеранів, у сучасній науковій літературі практично відсутні комплексні дослідження, які б розкривали педагогічні механізми формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності саме засобами пауерліфтингу. Це зумовлює необхідність проведення спеціального дослідження, спрямованого на наукове обґрунтування ефективності використання пауерліфтингу як засобу формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами, що і визначає актуальність представленої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотивації до систематичної фізичної активності посідає важливе місце в сучасних дослідженнях, оскільки саме характер мотиваційної регуляції значною мірою визначає регулярність занять, їх тривалість і стійкість сформованої рухової поведінки. У межах теорії самодетермінації Р. Раян та Е. Десі обґрунтували, що тривале залучення людини до фізичної активності залежить від задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній належності [3]. Внутрішньо вмотивована діяльність характеризується більшою особистісною значущістю та стабільністю порівняно із поведінкою, зумовленою лише зовнішнім контролем або ситуативними стимулами.

У систематичному огляді P. Teixeira та співавторів установлено, що автономна мотивація, задоволення психологічних потреб і підтримувальний стиль взаємодії фахівця з учасниками позитивно пов'язані з регулярністю фізичної активності та тривалішим дотриманням тренувального режиму [4]. Результати метааналізу N. Ntoumanis та співавторів засвідчили, що інтервенції, побудовані на положеннях теорії самодетермінації, сприяють позитивним змінам мотивації, поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, а також показників фізичного і психологічного стану [5]. Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від урахування індивідуальних потреб, можливості самостійного вибору цілей та отримання об'єктивного зворотного зв'язку.

Окремий напрям сучасних досліджень становить використання фізичної активності в реабілітації осіб, які зазнали впливу бойового стресу. Наукові дані свідчать, що систематичні фізичні вправи можуть сприяти зменшенню посттравматичної, тривожної та депресивної симптоматики, покращенню сну, самооцінки й соціального функціонування [7; 8]. Зокрема, J. Whitworth та співавтори підтвердили доцільність застосування високоінтенсивних силових вправ у роботі з особами, які мають прояви посттравматичного стресу та тривожності [7]. Водночас зазначені результати потребують подальшої перевірки в межах триваліших програм і на вибірках ветеранів.

Вітчизняні дослідники розглядають фізкультурно-спортивну діяльність як вагомий компонент відновлення функціонального стану, працездатності та соціальної реадаптації військовослужбовців і ветеранів бойових дій. О. Матвейко, С. Романчук, О. Ольховий та співавтори встановили позитивний вплив систематичних фізичних вправ на функціональні можливості й фізичну працездатність ветеранів [11]. Перспективність залучення ветеранів до адаптивних видів спорту та спеціально організованих фізкультурно-реабілітаційних програм також підкреслено в працях українських науковців [13; 14].

Аналіз наукових праць показав, що переважна частина досліджень зосереджена на фізичному стані, психоемоційному відновленні та загальних результатах спортивної реабілітації ветеранів. Водночас недостатньо вивченими залишаються особливості формування в них внутрішньої мотивації до систематичної фізичної активності засобами конкретних силових видів спорту. Практично не розкрито потенціал пауерліфтингу як діяльності, що забезпечує індивідуальне дозування навантаження, об'єктивну фіксацію прогресу, досягнення особистісно значущих цілей і відновлення відчуття фізичної компетентності. Це визначає доцільність дослідження впливу систематичних занять пауерліфтингом на мотиваційну сферу ветеранів російсько-української війни.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність занять пауерліфтингом як засобу формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності, а також визначити їх вплив на рівень внутрішньої мотивації, регулярність рухової активності та окремі показники психоемоційного благополуччя.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 40 ветеранів російсько-української війни віком 25–55 років, які після завершення військової служби не мали медичних протипоказань до занять силовими видами спорту та надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Учасників було розподілено на експериментальну (n = 20) та контрольну (n = 20) групи.

З метою формування мотивації ветеранів до систематичної фізичної активності було розроблено авторську програму занять пауерліфтингом тривалістю 16 тижнів. Програма реалізовувалася тричі на тиждень та поєднувала силову підготовку з педагогічними засобами мотиваційного супроводу. ЇЇ побудова грунтувалася на принципах поступовості, індивідуалізації навантаження, безпечності тренувального процесу та систематичного оцінювання особистого прогресу учасників (табл. 1).

Авторська програма мала поетапну структуру, що забезпечувала поступову адаптацію ветеранів до силових навантажень, послідовний розвиток фізичних якостей та формування внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності. Особливістю програми було інтегрування мотиваційного компонента в кожен етап тренувального процесу шляхом постановки індивідуальних цілей, моніторингу особистих досягнень, позитивного педагогічного зворотного зв'язку та розвитку навичок самоконтролю. Такий підхід сприяв не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формуванню стійкої прихильності до систематичних занять пауерліфтингом.

Для досягнення мети дослідження застосовано аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, авторське анкетування щодо мотивації до систематичної фізичної активності, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Оцінювання проводили до початку та після завершення експерименту. Визначали рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною активністю, регулярність рухової активності, відвідуваність тренувань та намір продовжувати заняття після завершення програми. Статистичну обробку результатів здійснювали із використанням IBM SPSS Statistics. Розраховували середні арифметичні значення (M), стандартне відхилення (SD), достовірність відмінностей визначали за t-критерієм Стьюдента. Статистично значущими вважали відмінності при $p < 0,05$. Для оцінювання величини ефекту визначали показник Cohen's d.

Результати дослідження. На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено порівняльне оцінювання рівня мотивації ветеранів експериментальної та контрольної груп до систематичної фізичної активності. Аналіз охоплював внутрішню мотивацію, усвідомлення користі фізичної активності, намір регулярно тренуватися, самооцінку фізичних можливостей та інтегральний мотиваційний показник.

Таблиця 1

Структура авторської 16-тижневої програми занять пауер ліфтингом спрямованої на формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності

Етап програми	Термін реалізації	Мета етапу	Основний зміст занять	Інтенсивність навантаження	Мотиваційний компонент
Адаптаційний	1–4 тиждень	Адаптація до силових навантажень, оволодіння технікою вправ	Навчання техніки присідання, жиму лежачи станової тяги, вправи для стабілізації корпусу, розвитку мобільності та загальної фізичної підготовленості	40–50% від 1ПМ, 2–3 підходи по 10–12 повторень	Формування позитивного ставлення до занять, подолання страху фізичних навантажень, постановка індивідуальних цілей
Базовий	5–8 тиждень	Розвиток силових якостей і формування регулярності тренувань	Основні вправи пауерліфтингу, допоміжні вправи для основних м'язових груп, вправи на координацію	55–70% від 1ПМ, 3–4 підходи по 8–10 повторень	Закріплення успіху, ведення щоденника тренувань, розвиток самоконтролю та відповідальності
Тренувальний	9–12 тиждень	Підвищення рівня силової підготовленості та впевненості у власних можливостях	Поступове збільшення навантаження, індивідуалізація програми, контроль техніки виконання вправ	70–80% від 1ПМ, 4–5 підходів по 5–8 повторень	Формування внутрішньої мотивації, розвиток віри у власні можливості, підтримка групової взаємодії
Закріплювальний	13–16 тиждень	Закріплення навичок і підготовка до самостійних занять	Комплексні тренування, контрольні вправи, оцінювання досягнутих результатів, рекомендації щодо самостійних занять	75–85% від 1ПМ, 3–5 підходів по 4–6 повторень	Формування стійкої потреби у систематичних заняттях, розвиток довготривалої мотивації та готовності до самостійної фізичної активності

Порівняння вихідних показників не виявило статистично значущих відмінностей між групами за жодним із досліджуваних параметрів (p>0,05). Це засвідчило їхню однорідність за рівнем мотиваційної готовності до систематичної фізичної активності та створило підстави для подальшого об'єктивного оцінювання ефективності авторської програми (табл. 2).

Після завершення 16-тижневої програми було здійснено повторне оцінювання мотиваційних показників. Основну увагу приділено змінам внутрішньої мотивації, готовності продовжувати систематичні заняття, самооцінці фізичних можливостей і загальному мотиваційному індексу (табл. 3).

Після експерименту в учасників експериментальної групи зафіксовано виражене покращення всіх мотиваційних показників. Найбільш суттєві зміни стосувалися внутрішньої мотивації, наміру систематично тренуватися та загального мотиваційного індексу. У контрольній групі спостерігалося лише незначне підвищення показників. Міжгрупові відмінності після завершення програми були статистично значущими (p<0,001).

Для визначення змін у фактичному рівні рухової активності було використано опитувальник IPAQ, що дало змогу оцінити тижневий обсяг фізичної активності, частоту занять та дотримання учасниками запропонованого тренувального режиму (табл. 4).

Аналіз показників IPAQ засвідчив істотне збільшення обсягу фізичної активності учасників експериментальної групи після завершення програми занять пауерліфтингом. Найбільші зміни в ідзначено за загальним тижневим обсягом фізичної активності, тривалістю інтенсивних навантажень та кількістю активних днів протягом тижня. У контрольній групі зміни були незначними й не мали практичного значення.

Важливим критерієм оцінювання ефективності запропонованої програми було визначення прихильності ветеранів до систематичних занять пауерліфтингом. Для цього аналізували відвідуваність тренувань, виконання індивідуального плану та готовність учасників продовжувати тренування після завершення педагогічного експерименту (табл. 5).

Таблиця 2

Показники мотивації до систематичної фізичної активності ветеранів до початку педагогічного експерименту (M ± SD, бали)

Показник	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	p
Внутрішня мотивація	3,08±0,41	3,11±0,39	>0,05
Усвідомлення користі фізичної активності	3,74±0,48	3,71±0,46	>0,05
Намір систематично тренуватися	3,18±0,45	3,20±0,43	>0,05
Самооцінка фізичних можливостей	3,36±0,50	3,33±0,49	>0,05
Загальний мотиваційний індекс	3,34±0,37	3,34±0,35	>0,05

Таблиця 3

Динаміка показників мотивації до систематичної фізичної активності після 16-тижневої програми занять пауерліфтингом (M ± SD)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після	p
Внутрішня мотивація	3,08±0,41	4,43±0,36	3,11±0,39	3,27±0,38	<0,001
Намір систематично тренуватися	3,18±0,45	4,46±0,34	3,20±0,43	3,29±0,40	<0,001
Самооцінка фізичних можливостей	3,36±0,50	4,51±0,37	3,33±0,49	3,48±0,46	<0,001
Загальний мотиваційний індекс	3,34±0,37	4,47±0,32	3,34±0,35	3,41±0,36	<0,001

Таблиця 4

Показники фізичної активності ветеранів за опитувальником IPAQ до та після педагогічного експерименту (M±SD)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після	p
Загальна фізична активність, MET-хв/тиждень	1826±391	3328±428	1849±402	2086±395	<0,001
Помірна фізична активність, хв/тиждень	126±31	214±36	128±29	141±32	<0,01
Інтенсивна фізична активність, хв/тиждень	58±18	149±24	60±20	69±19	<0,001
Днів фізичної активності на тиждень	2,7±0,8	5,4±0,7	2,8±0,9	3,2±0,8	<0,001

Таблиця 5

Показники прихильності ветеранів експериментальної групи до програми занять пауерліфтингом (n = 20)

Показник	Значення
Середня відвідуваність занять, %	92,6±4,3
Виконання тренувальної програми,%	89,8±5,1
Учасників, які завершили програму, n (%)	19 (95,0)
Бажають продовжувати заняття після завершення дослідження, n (%)	18 (90,0)
Загальна оцінка задоволеності програмою (5-бальна шкала), бали	4,7±0,4

Отримані результати свідчать про високий рівень прихильності ветеранів до запропонованої програми занять пауерліфтингом. Висока відвідуваність тренувань, майже повне виконання індивідуального плану та значна частка учасників, які висловили бажання продовжувати заняття після завершення експерименту, підтверджують практичну доцільність використання пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності у ветеранів російсько-української війни.

Для більш повної оцінки ефективності запропонованої програми було проведено аналіз розподілу учасників експериментальної та контрольної груп за рівнями сформованості мотивації до систематичної фізичної активності після завершення педагогічного експерименту (табл. 6).

Таблиця 6

Розподіл ветеранів за рівнями мотивації до систематичної фізичної активності після завершення педагогічного експерименту, n (%)

Рівень мотивації	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)
Високий	14 (70,0)	5 (25,0)
Середній	5 (25,0)	10 (50,0)
Низький	1 (5,0)	5 (25,0)

Результати свідчать, що після завершення програми більшість ветеранів експериментальної групи (70,0%) досягли високого рівня мотивації до систематичної фізичної активності. Водночас у контрольній групі переважав середній рівень мотивації, а частка учасників із високим рівнем була майже у три рази меншою. Отримані дані підтверджують позитивний вплив занять пауерліфтингом на формування стійкої мотивації ветеранів до регулярної фізичної активності.

Обговорення результатів. Отримані результати підтвердили ефективність авторської програми занять пауерліфтингом як засобу формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності. Після завершення 16-тижневого педагогічного експерименту в учасників експериментальної групи спостерігалося статистично значуще підвищення внутрішньої мотивації, готовності до регулярних тренувань, самооцінки власних фізичних можливостей та загального мотиваційного індексу. Крім того, за даними опитувальника IPAQ встановлено істотне збільшення обсягу щотижневої фізичної активності та кількості активних днів протягом тижня, що свідчить про формування стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії самодетермінації, відповідно до якої розвиток внутрішньої мотивації забезпечується задоволенням базових психологічних потреб особистості в автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Саме ці механізми можуть пояснювати позитивний вплив систематичних занять пауерліфтингом на мотиваційну сферу ветеранів, оскільки поступове досягнення спортивних результатів, контроль власного фізичного стану та підтримка тренувальної групи сприяють зміцненню впевненості у власних можливостях і бажанню продовжувати фізичну активність.

Наші дані також узгоджуються з результатами досліджень Teixeira та співавторів, які довели, що довготривале залучення дорослих до фізичної активності значною мірою визначається саме внутрішньою мотивацією, а не зовнішніми стимулами. Подібної позиції дотримуються Ntoumanis та співавтори, які відзначають, що підтримка автономної мотивації є одним із ключових чинників тривалого збереження фізичної активності незалежно від віку та рівня фізичної підготовленості.

Отримані результати частково співпадають із висновками Whitworth та співавторів, які повідомляють про позитивний вплив силових тренувань на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію ветеранів бойових дій. На відміну від більшості попередніх досліджень, у яких основну увагу приділено покращенню фізичного або психоемоційного стану, у проведеному дослідженні підтверджено, що пауерліфтинг є ефективним засобом саме формування сталої мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

Результати дослідження також доповнюють сучасні вітчизняні наукові праці, присвячені фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів російсько-української війни. На відміну від програм загальної фізичної підготовки, використання пауерліфтингу забезпечує чітку систему індивідуального прогресу, можливість об'єктивного контролю власних досягнень та формування довгострокових тренувальних цілей, що позитивно впливає на підтримання високої мотивації до регулярних занять.

Високі показники прихильності учасників експериментальної групи до запропонованої програми, значна відвідуваність занять та бажання більшості ветеранів продовжувати тренування після завершення експерименту підтверджують практичну цінність розробленої програми. Це дозволяє рекомендувати її для використання у діяльності центрів фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, спортивних клубів, ветеранських просторів та закладів фізичної культури і спорту.

До обмежень дослідження слід віднести відносно невелику кількість учасників, обмежену тривалість педагогічного експерименту та відсутність довгострокового спостереження за збереженням сформованої мотивації після завершення програми. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довготривалого впливу занять пауерліфтингом на рівень фізичної активності, психоемоційний стан і якість життя ветеранів різних вікових груп та з різним бойовим досвідом.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури засвідчив актуальність проблеми формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності та підтвердив доцільність використання засобів адаптивного спорту, зокрема пауерліфтингу, у процесі їх фізичної та психосоціальної реабілітації.

Розроблено та експериментально апробовано 16-тижневу програму занять пауерліфтингом, яка передбачала систематичні тренування тричі на тиждень із поступовим підвищенням навантаження, індивідуалізацією тренувального процесу та мотиваційною підтримкою учасників.

У результаті педагогічного експерименту встановлено статистично значуще покращення показників внутрішньої мотивації, готовності до регулярних занять, самооцінки фізичних можливостей та загального мотиваційного індексу в учасників експериментальної групи порівняно з контрольною ($p<0,05$). Одночасно зафіксовано істотне збільшення рівня фізичної активності за показниками опитувальника IPAQ.

Високі показники прихильності ветеранів до запропонованої програми, значна відвідуваність занять, високий рівень завершення експерименту та переважання учасників із високим рівнем мотивації після завершення дослідження підтверджують практичну ефективність застосування пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження програм занять пауерліфтингом у практику роботи центрів фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, ветеранських просторів, спортивних клубів та інших закладів, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу й реабілітаційну діяльність із ветеранами російсько-української війни. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалого впливу занять пауерліфтингом на фізичне, психоемоційне здоров'я та якість життя ветеранів.

Література:

1. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. J. H. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
3. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. 756 p. DOI: 10.1521/978.14625/28806.
4. 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. Art. 78. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.
5. Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A. et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain. *Health Psychology Review*. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 214–244. DOI: 10.1080/17437199.2020.1718529.
6. McEwan D., Harden S. M., Zumbo B. D. et al. The effectiveness of multi-component goal-setting interventions for changing physical activity behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*. 2016. Vol. 10, No. 1. P. 67–88. DOI: 10.1080/17437199.2015.1104258.
7. Whitworth J. W., Nosrat S., SantaBarbara N. J., Ciccolo J. T. Feasibility of resistance exercise for posttraumatic stress and anxiety symptoms: A randomized controlled pilot study. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32, No. 6. P. 977–984. DOI: 10.1002/jts.22464.
8. Björkman F., Ekblom Ö. Physical exercise as treatment for PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*. 2022. Vol. 187, No. 9–10. P. e1103–e1113. DOI: 10.1093/milmed/usab497.
9. Adams T. G., Forte J., Fogle B. M., Southwick S. M., Pietrzak R. H. Self-reported exercise frequency and PTSD: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2020. Vol. 142, No. 6. P. 486–495. DOI: 10.1111/acps.13234.
10. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. Vol. 36, No. 4. P. 674–688. DOI: 10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61.
11. Матвейко О., Романчук С., Ольховий О. та ін. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 31–36. DOI: 10.29038/2220-7481-2022-01-31-36.
12. Джим В. Ю. Аналіз розробленої методики тренувальних занять з пауерліфтингу учнів старшої загальноосвітньої школи. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 3. С. 51–58. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2022.3.8.
13. Латишев М., Гончарова Н., Штанагей Д., Носова Н., Довганінець О. Міжнародний досвід використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни. *Єдиноборства*. 2026. № 2(40). С. 27–33. DOI: 10.15391/ed.2026-2.04.
14. Шостак І., Лопатюк О., Лунгу Д., Харитоненко Є. Педагогічні умови фізкультурно-спортивної реадаптації ветеранів бойових дій засобами адаптивних видів спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2026. № 223. С. 277–281. DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-277-281.
15. Бондаренко В. В., Дідковський В. А., Кузенков О. В. Мотивація курсантів до занять фізичними вправами в умовах воєнного стану: структура, чинники та поведінкові вияви. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2026. № 3(203). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).13
.

References:

1. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

4. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, Article 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

5. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., et al. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

6. McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., et al. (2016). The effectiveness of multi-component goal-setting interventions for changing physical activity behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 10(1), 67–88. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1104258

7. Whitworth, J. W., Nosrat, S., SantaBarbara, N. J., & Ciccolo, J. T. (2019). Feasibility of resistance exercise for post-traumatic stress and anxiety symptoms: A randomized controlled pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 977–984. https://doi.org/10.1002/jts.22464

8. Björkman, F., & Ekblom, Ö. (2022). Physical exercise as treatment for PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*, 187(9–10), e1103–e1113. https://doi.org/10.1093/milmed/usab497

9. Adams, T. G., Forte, J., Fogle, B. M., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2020). Self-reported exercise frequency and PTSD: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(6), 486–495. https://doi.org/10.1111/acps.13234

10. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61

11. Matveiko, O., Romanchuk, S., Olkhovyi, O., et al. (2022). Influence of physical exercise on the functional state and work capacity of military veterans. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1, 31–36. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36 [in Ukrainian].

12. Dzhym, V. Y. (2023). Analysis of the developed powerlifting training methodology for senior secondary school students. *Academic Studies. Series: Pedagogy*, 3, 51–58. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.8 [in Ukrainian].

13. Latyshev, M., Honcharova, N., Shtanahei, D., Nosova, N., & Dovhaninets, O. (2026). International experience of using martial arts in physical activity and rehabilitation programs for war veterans. Martial Arts, 2, 27–33. https://doi.org/10.15391/ed.2026-2.04 [in Ukrainian].

14. Shostak, I., Lopatiuk, O., Lunhu, D., & Kharytonenko, Y. (2026). Pedagogical conditions of physical culture and sports readaptation of combat veterans by means of adaptive sports. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, 223, 277–281. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2026-1-223-277-281 [in Ukrainian].

15. Bondarenko, V. V., Didkovskyi, V. A., & Kuzenkov, O. V. (2026). Motivation of cadets for physical exercise under martial law: Structure, determinants and behavioural manifestations. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, 3.* https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).13 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026