

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ФІТНЕС ЗАНЯТЬ СИЛОВОГО ТИПУ

Шпильчук Валентин

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Мета дослідження – визначити чинники, що покращують мотивацію жінок першого періоду зрілого віку до занять фітнесом силового характеру. **Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося у м. Вінниця на базі фітнес-клубу «Fitness Time». У дослідженні взяли участь 44 жінки віком 25–35 років, які мають стаж занять фітнесом від 3 до 6 місяців, які були поділені на дві рівні групи. Протягом 5 місяців жінки контрольної й експериментальної груп 3 рази на тиждень займалися груповими фітнес-програмами силового спрямування. Відмінності полягали у тому, що у роботі з жінками експериментальної групи реалізовувалися розроблені нами засоби підвищення мотивації. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури, методи соціологічного дослідження: анкетування, тестування. **Результати.** Результати проведеного дослідження засвідчили, що серед оздоровчих мотивів жінок провідні позиції займають такі чинники: розвиток фізичних якостей – 66,1 %, підвищення функціональних можливостей організму – 59,7 %, підвищення професійної працездатності – 49,8 %, корекція постави – 38,9 % та покращення психоемоційного стану – 64,4 %. Це свідчить про домінування прагматично-оздоровчої спрямованості мотиваційної структури респонденток. Окрім того, у жінок експериментальної групи зафіксовано суттєво вищі показники самооцінки (54 %), потреби у самореалізації (41,5 %), задоволеності від спілкування та дозволя з однодумцями (40,7 %), а також бажання встановлювати нові соціальні контакти (39,3 %), порівняно з учасницями контрольної групи. Після повторного проходження досліджуваними жінками тесту САН (Самопочуття. Активність. Настрій) виявлено, що показники самопочуття, активності та настрою у жінок

ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS INVOLVING WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE IN STRENGTH-TYPE FITNESS CLASSES

Shpylchuk Valentyn

Abstract. Purpose of the study – to identify factors that enhance the motivation of women in the first period of mature age to engage in strength-oriented fitness activities. **Material and methods of the study.** The research was conducted in Vinnytsia at the Fitness Time fitness club. A total of 44 women aged 25-35 years, who had been engaged in fitness training for 3 to 6 months, participated in the study. They were divided into two equal groups. For 5 months, women from both the control and experimental groups attended group strength-oriented fitness programs three times a week. The difference was that the experimental group was exposed to specially developed motivational enhancement methods. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, sociological research methods such as questionnaires and testing. **Results.** The results of the study showed that among the health-related motives of women, the leading factors were: development of physical qualities – 66.1 %, improvement of functional capabilities of the body – 59.7 %, enhancement of professional performance – 49.8 %, posture correction – 38.9 %, and improvement of psycho-emotional state – 64.4 %. This indicates the predominance of pragmatic and health-oriented motives in the respondents' motivational structure. Moreover, women in the experimental group demonstrated significantly higher levels of self-esteem (54 %), need for self-realization (41.5 %), satisfaction from communication and leisure with like-minded individuals (40.7 %), and willingness to establish new social contacts (39.3 %) compared to participants of the control group. After the repeated

експериментальної групи знаходяться в межах від 50 до 54 балів, що є високою оцінкою, на відміну жінок контрольної групи, де цей показник становив 37 балів – середня оцінка. **Висновки.** У результаті дослідження було виявлено ефективні напрями підвищення залученості жінок до регулярних занять фітнесом, що реалізуються за умови активної взаємодії інструкторів і методистів фітнес-клубу. Результати проведеного дослідження розширюють наукові уявлення про мотиваційні чинники участі жінок першого періоду зрілого віку у фітнес-заняттях силового типу та можуть бути використані для оптимізації програм фізкультурно-оздоровчої роботи у фітнес-клубах.

administration of the “WAM” (Well-being, Activity, Mood) test, it was found that the indicators of well-being, activity, and mood among the women in the experimental group ranged from 50 to 54 points, which is considered a high rating, unlike the control group, where the average score was 37 points. **Conclusions.** The study identified effective strategies for increasing women’s engagement in regular fitness activities, which can be implemented through active cooperation between fitness instructors and methodologists. The results expand the scientific understanding of motivational factors influencing women in the first period of mature age to participate in strength-oriented fitness training and can be used to optimize physical and wellness programs in fitness clubs.

Ключові слова: мотивація, фітнес силової спрямованості, жінки першого періоду зрілого віку, фізкультурно-оздоровчі заняття, формування мотивації, мотиваційні тренінги, фітнес клуб.

Keywords: motivation, strength-oriented fitness, women in the first period of mature age, physical and wellness activities, motivation formation, motivational training, fitness club.

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах одним із ключових пріоритетів державної політики України виступає забезпечення формування, збереження та зміцнення здоров'я населення [4]. Підвищений інтерес держави до зазначеної проблематики обумовлений стійкою тенденцією до погіршення показників громадського здоров'я та недостатнім рівнем дотримання основоположних принципів здорового способу життя.

Як зазначають численні дослідники [1, 8, 12], однією з визначальних причин низької активності населення у сфері реалізації здоров'язбережувальної поведінки є недостатня сформованість внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя. Відсутність належного мотиваційного підґрунтя зумовлює необхідність розроблення й упровадження комплексу цілеспрямованих заходів, спрямованих на виявлення, формування й оптимізацію мотивів оздоровчої діяльності, а також на стимулювання систематичної участі громадян у фізкультурно-оздоровчих практиках.

Мотивація, розглянута як усвідомлений внутрішній детермінант активності, спрямованої на досягнення певних цілей, виступає базовим чинником організації ефективного фізкультурно-оздоровчого процесу, визначаючи рівень його результативності та стійкість сформованих поведінкових установок [13].

При організації занять фізичними вправами з людьми зрілого віку важливим є облік мотиваційної складової, поруч із цікавим змістом занять і діяльністю інструктора з його позитивними особистісними якостями [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я жінок зрілого віку на належному рівні. Ця проблема відображає рівень соціально-політичного благополуччя держави, що пов'язано з розвитком не лише охорони здоров'я, а й загальнокультурного та освітнього потенціалів населення.

Як стверджують Ю.І. Лазакович та співавтори [5], при високому дефіциті вільного часу особливо гостро стоять питання про залучення жінок зрілого віку до фізкультурно-масового руху, залучення до занять фітнесом у всьому його різноманітті. Вирішення проблем зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного стану сучасниць на тлі їх соціальної активності й екологічного неблагополуччя довкілля є вкрай актуальним і можливим при вивченні мотивів їх фізкультурної діяльності.

А. Наконечна [9] з'ясувала, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на зміну психоемоційного стану жінок, які займаються, збільшення їхньої здатності протистояти емоційним стресам, але найчастіше проводяться без урахування специфічних моментів вікових психологічних і фізіологічних змін організму жінки.

М. Ріпак та І.Р. Бондар [10] підкреслюють, що особливу увагу необхідно приділяти жінкам зрілого віку, оскільки ця категорія населення нашої держави є найменш залученою до фізкультурно-оздоровчих занять і потребує формування стійкої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом.

У дослідженні А.А. Ульїнської та Н.В. Москаленко [11] наголошено, що перший зрілий вік характеризується розквітом і відносною стійкістю функцій організму, становленням професійної кваліфікації, створенням сім'ї. Він загрожує стресами як для чоловіків, так і для жінок. Досягнувши цього віку, людина частіше починає відчувати занепокоєння. У жінок причини стресу пов'язані з швидшим бігом «біологічного годинника», втратою зовнішньої привабливості, необхідністю виконувати свої біологічні та соціальні функції.

В.П. Вербовий [2] з'ясував, що у цей життєвий період у жінок зазвичай відбувається переорієнтація ціннісних установок і зміна пріоритетів, що виявляється у прагненні до самореалізації та розширення сфер соціальної активності. Посилюється мотивація до набуття соціальної значущості, що зумовлює прагнення до продовження освіти, підвищення кваліфікації або залучення до підприємницької діяльності. Водночас участь жінок у трудовій сфері часто обмежується зайняттям робочих місць із низьким рівнем оплати праці та відсутністю перспектив професійного чи творчого зростання.

Серед численних чинників, що зумовлюють небажання жінок займатися силовим фітнесом, виокремлюють як соціально-культурні, так й індивідуально-психологічні причини. Однією з поширених є стереотипне уявлення про силові тренування як про вид діяльності, притаманний переважно чоловікам, що сприймається жінками як агресивний і несумісний із традиційними нормами

жіночності. Такий погляд супроводжується побоюваннями щодо можливості втрати зовнішньої привабливості через надмірну м'язовість [3, 7].

Н.І. Левус та Х.Б. Чопко [6] звертають увагу на те, що до причин, які переважно залежать від самих жінок, належать: відсутність усвідомленого особистісного сенсу у фізкультурно-оздоровчій діяльності; поширені стереотипи щодо несумісності занять фізичною культурою і спортом із сталими уявленнями про жіночність, образ жіночого тіла й ідеал фігури; неспроможність подолати інерцію звичного способу життя; наявність особистісних труднощів (матеріальна нестабільність, прагнення до налагодження особистого життя, підвищення соціального статусу тощо), розв'язання яких сприймається як пріоритетне і, відповідно, знижує мотивацію та можливості для регулярних занять фізичними вправами.

Підсумовуючи вищезазначене, необхідно зазначити, що визначення пріоритетних мотивів участі жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності має ключове значення для ефективного проєктування й організації тренувального процесу. Аналіз динаміки змін цих мотивів дає змогу своєчасно коригувати зміст і структуру занять, а також підтримувати стійкий інтерес до оздоровчої активності.

Мета дослідження – визначити чинники, що покращують мотивацію жінок першого періоду зрілого віку до занять фітнесом силового характеру.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* Дослідження проводилося у м. Вінниця на базі фітнес-клубу «Fitness Time». У дослідженні взяли участь 44 жінки віком 25–35 років, які мають стаж занять фітнесом від 3 до 6 місяців, які були поділені на дві рівні групи.

Учасниці експерименту були детально поінформовані про мету, зміст, методи проведення, можливі ризики й очікувані результати дослідження. Перед початком експерименту кожна учасниця отримала письмову інформацію про умови участі, включно з роз'ясненням принципу добровільності, правом на відмову від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків, а також гарантіями повної конфіденційності персональних даних.

Усі жінки, залучені до дослідження, надали письмову інформовану згоду на участь у експерименті. Проведення дослідження здійснювалося відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (версія 2013 року) та з урахуванням вимог локального етичного комітету.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методи соціологічного дослідження – анкетування, тестування.

Організація дослідження. Упродовж 5 місяців жінки контрольної й експериментальної груп 3 рази на тиждень займалися груповими фітнес-програмами силового спрямування. Відмінності полягали у тому, що у роботі з жінками експериментальної групи реалізовувалися розроблені нами засоби підвищення мотивації.

Нами було розроблено анкету, де було враховано групи мотивів, що впливають на вибір жінками занять силового типу.

Основні естетичні мотиви: поліпшення зовнішнього вигляду – бажання схуднути, підтягнути тіло, зробити його більш пропорційним; нарощування м'язової маси – формування рельєфу, збільшення об'єму м'язів; покращення постави – усунення сутулості, вирівнювання спини, візуальне «втягування» силуету; підвищення тонуусу шкіри – прагнення зробити шкіру більш пружною, запобігти целюліту; підтримання або відновлення привабливості після змін у тілі (наприклад, після вагітності, різкої втрати ваги тощо); відповідність соціальним або модним стандартам краси – бажання відповідати певному «ідеалу тіла»; самопрезентація та впевненість у зовнішності – прагнення почуватися красивим у власному тілі, подобатися собі й іншим; підготовка до фотосесій, виступів чи публічних заходів, де важливий зовнішній вигляд.

Основні оздоровчі мотиви: підвищення загального рівня фізичного здоров'я – зміцнення організму, імунної системи; поліпшення роботи серцево-судинної системи – нормалізація тиску, покращення кровообігу; розвиток дихальної системи – збільшення життєвої ємності легень, легше дихання; нормалізація маси тіла – зменшення надлишкової ваги або профілактика ожиріння; профілактика хронічних захворювань – особливо опорно-рухового апарату, серцево-судинних, ендокринних; зміцнення м'язів, суглобів і кісткової системи – підвищення витривалості та рухливості; підвищення рівня енергії та працездатності у повсякденному житті; формування здорових звичок – правильне харчування, режим дня, активний спосіб життя.

Основні психологічні мотиви: підвищення самооцінки – відчуття гордості за власні досягнення, зовнішній вигляд, сила волі; зміцнення впевненості в собі – відчуття контролю над тілом і життям; зняття стресу й емоційної напруги – фітнес як спосіб «розвантаження» після роботи чи навчання; покращення настрою – підвищення рівня ендорфінів («гормонів щастя»); подолання тривожності та депресивних станів; відчуття психологічного комфорту та гармонії з собою; зменшення відчуття самотності – спілкування з людьми у фітнес-залі, на групових заняттях; покращення соціальної адаптації – впевненість у спілкуванні, публічних ситуаціях; втеча від рутини або негативних думок – фітнес як спосіб переключення уваги.

Також у процесі педагогічного експерименту ми застосовували тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання.

Статистичний аналіз. Для опрацювання результатів вимірювання використовувалася описова статистика. Числові дані опрацьовувалися за допомогою комп'ютерної програми Excel.

Результати дослідження. На початку експерименту аналіз вихідних даних мотиваційної сфери двох груп показав однорідність за всіма показниками. Виявлено домінуючі мотиви: серед *естетичних* лідируюче місце займали покращення зовнішнього вигляду (ЕГ – 87 %, КГ – 85 %), підвищення тону шкіри (ЕГ – 83 %, КГ – 81 %), самопрезентація та впевненість у зовнішності (ЕГ – 86 %, КГ – 84 %).

Серед *оздоровчих* мотивів найзначішими були підвищення загального рівня фізичного здоров'я (ЕГ – 92 %, КГ – 94 %), нормалізація маси тіла (ЕГ – 90 %, КГ – 92 %), формування здорових звичок (ЕГ – 87 %, КГ – 79 %).

Серед *психологічних* мотивів перші три місця жінки віддали наступним: зміцнення впевненості в собі (ЕГ – 81 %, КГ – 77 %), зняття стресу й емоційної напруги (ЕГ – 74 %, КГ – 77 %), зменшення відчуття самотності (ЕГ – 69 %, КГ – 72 %).

Також слід зазначити, що при інтерпретації результатів опитувальника САН ми зафіксували, що у жінок обох груп спостерігалися низькі показники самопочуття, активності та настрою. Отримана за кожною шкалою сума знаходилася в межах від 10 до 16 балів і дозволила виявити функціональний стан жінок у цей момент часу. Показник менше 30 балів означає низьку оцінку.

Отже, за результатами дослідження загальний рівень мотивації досліджуваних жінок до занять силовим фітнесом відповідає «низькому».

Аналіз поведінки жінок, залучених до фітнес-занять, дав змогу виявити основні потреби та мотиви їх участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Виявлені потреби умовно можна поділити на три групи: ситуативні, постійні та відстрочені:

- ситуативні потреби формують бажання, що виникають у конкретний момент часу;
- постійні потреби характеризуються стабільністю і визначають мотивацію впродовж тривалого періоду;
- відстрочені потреби передбачають наявність певного проміжку часу до їх реалізації.

Ситуативні потреби, як правило, не завжди усвідомлюються або відкрито декларуються жінками. Проте саме їх задоволення має найсильніший вплив на емоційний стан і подальше ставлення до занять фітнесом. Це особливо важливо для початківців, які перебувають на етапі залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності й адаптації до фізичного навантаження.

Для формування стійкої мотивації до занять необхідно забезпечити позитивний емоційний досвід під час і після тренування. Відчуття радості, ейфорії, полегшення чи задоволення сприяють закріпленню позитивного ставлення до фізичної активності. Досягнення цього ефекту значною мірою залежить від професійної майстерності інструктора, який повинен уміло організувати тренувальний процес: використовувати різноманітний інвентар й обладнання; раціонально розподіляти час між підготовчою, основною та заключною частинами

заняття; адекватно регламентувати фізичне навантаження; підбирати музичний супровід відповідно до віку, рівня підготовленості й індивідуальних уподобань учасниць.

Ряд спеціалістів стверджують, що комплексне поєднання цих чинників сприяє підвищенню психоемоційного стану жінок і формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фітнесом [15].

Оскільки відвідувачки фітнес-клубів, як правило, чітко усвідомлюють власні цілі, пов'язані з реалізацією постійних або відстрочених потреб, важливим завданням інструктора є підтримання їхньої зацікавленості у тренувальному процесі. Для цього необхідно систематично обговорювати перспективи та можливості досягнення бажаних результатів, визначати реалістичні терміни, пояснювати етапність тренувального процесу, а також пропонувати варіанти участі в оздоровчих або спортивно-масових заходах. Ефективним додатковим чинником є позитивний приклад самого інструктора, який демонструє зацікавленість, активність, дотримання здорового способу життя та настанову на особистісний розвиток.

Відповідно до поставлених завдань, із жінками експериментальної групи було організовано комплекс заходів, спрямованих на підвищення мотивації до занять фітнесом. На початку та після завершення кожного тренування реєструвалися показники самопочуття, настрою та рівня активності, а також фізіологічні параметри, зокрема артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), глибина та частота дихання.

З метою підвищення обізнаності учасниць щодо впливу фізичних вправ на організм щотижня проводилися бесіди, присвячені закономірностям адаптації до фізичних навантажень, механізмам зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей. У процесі занять формувалися персоналізовані, особистісно значущі та реально досяжні цілі, що забезпечувало внутрішню мотивацію до продовження тренувань.

Додатково використовувалися мотиваційні тренінги, спрямовані на розвиток цілеспрямованості, самоконтролю й усвідомлення індивідуальної динаміки досягнень у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Щомісячно здійснювалася оцінка фізичного стану та рівня функціональної та фізичної підготовленості учасниць, результати якої обговорювалися індивідуально для підкріплення позитивних змін і підтримання зацікавленості у подальшому вдосконаленні.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що серед оздоровчих мотивів жінок провідні позиції займають такі чинники: розвиток фізичних якостей – 66,1 %, підвищення функціональних можливостей організму – 59,7 %, підвищення професійної працездатності – 49,8 %, корекція постави – 38,9 % та покращення психоемоційного стану – 64,4 %. Це свідчить про домінування прагматично-оздоровчої спрямованості мотиваційної структури респонденток.

Окрім того, у жінок експериментальної групи зафіксовано суттєво вищі показники самооцінки (54 %), потреби у самореалізації (41,5 %), задоволеності від

спілкування та дозвілля з однодумцями (40,7 %), а також бажання встановлювати нові соціальні контакти (39,3 %), порівняно з учасницями контрольної групи.

Після повторного проходження досліджуваними жінками тесту САН виявлено, що показники самопочуття, активності та настрою у жінок експериментальної групи знаходяться в межах від 50 до 54 балів, що є високою оцінкою, на відміну жінок контрольної групи, де цей показник становив 37 балів – середня оцінка.

Отримані результати свідчать, що у жінок експериментальної групи сформувався високий загальний рівень мотивації до занять фітнесом, тоді як у представниць контрольної групи цей показник відповідає середньому рівню. Таким чином, систематичне залучення до фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на принципах емоційної залученості й особистісної значущості цілей, позитивно впливає на мотиваційно-ціннісну сферу жінок.

Дискусія. Отримані результати дослідження свідчать про те, що мотиваційна структура жінок першого періоду зрілого віку, залучених до фітнес-занять силового типу, характеризується переважанням оздоровчих та особистісно орієнтованих мотивів. Провідними серед них є прагнення до покращення фізичної форми, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, а також покращення психоемоційного стану. Ці результати узгоджуються з даними досліджень K.S. Hurley [16], де зазначено, що головним чинником участі жінок у фітнес-програмах є бажання підтримувати оптимальний рівень фізичної та психоемоційної працездатності.

На відміну від результатів досліджень A. Vasudevan [18], A.M. Stimson, C. Anderson, A.M. Holt, A.J. Henderson [17], де домінуючими мотивами названо естетичні та соціальні (зокрема, прагнення до самопрезентації та соціального схвалення), у нашому дослідженні виявлено зміщення мотиваційного акценту в бік внутрішніх (інтринсивних) стимулів, пов'язаних із самореалізацією, самооцінкою та відчуттям контролю над власним тілом і здоров'ям. Це свідчить про еволюцію мотиваційної поведінки жінок зрілого віку, для яких фізична активність стає не лише інструментом досягнення зовнішнього результату, а й засобом гармонізації психофізичного стану.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає у виявленні специфічних мотиваційних чинників залучення жінок першого періоду зрілого віку саме до занять силового типу, що традиційно вважаються більш характерними для чоловічої аудиторії. Встановлено, що для цієї вікової категорії фітнес із силовим компонентом виконує подвійну функцію: з одного боку – як засіб підвищення фізичної підготовленості, з іншого – як інструмент психологічної стабілізації, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки.

Разом із тим, отримані результати засвідчують низку проблемних аспектів, що потребують подальшого вивчення. Зокрема, залишається недостатньо дослідженим вплив індивідуальних психофізіологічних особливостей жінок на вибір виду фітнес-навантаження, роль соціального оточення та медіа у формуванні

мотивації, а також вплив інструктора на підтримання довготривалої зацікавленості у заняттях силового типу.

Висновки. У результаті дослідження було виявлено ефективні напрями підвищення залученості жінок до регулярних занять фітнесом, що реалізуються за умови активної взаємодії інструкторів і методистів фітнес-клубу. До найрезультативніших форм роботи належать:

- систематичний моніторинг показників фізичного розвитку, функціонального стану, рівня фізичної підготовленості, а також реєстрація динаміки самопочуття, активності та настрою;
- інформаційно-просвітницька діяльність, спрямована на підвищення обізнаності жінок щодо механізмів впливу фізичних вправ на організм;
- постановка індивідуально значущих цілей і визначення оптимальних шляхів їх досягнення у процесі тренувальної діяльності;
- проведення мотиваційних тренінгів, спрямованих на формування позитивного психологічного клімату та підтримання емоційної залученості під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Застосування зазначених заходів у комплексі забезпечило достовірне підвищення рівня зацікавленості жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що свідчить про ефективність інтегрованого підходу до організації фітнес-програм для жіночої аудиторії.

Таким чином, результати проведеного дослідження розширюють наукові уявлення про мотиваційні чинники участі жінок першого періоду зрілого віку у фітнес-заняттях силового типу та можуть бути використані для оптимізації програм фізкультурно-оздоровчої роботи у фітнес-клубах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення індивідуалізованих мотиваційних стратегій для жінок різного рівня фізичної підготовленості, аналіз гендерних аспектів сприйняття силових тренувань, а також оцінку ефективності психологічних і комунікативних методик у підтриманні стійкої фітнес-мотивації.

Список літературних джерел

1. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Ukrainian Psychological Journal*. 2018. № 4 (10). С. 7-18.
2. Вербовий В.П. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі bellydance-фітнесу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 2(130). С. 42-45.
3. Дзюба Л., Сидорчук Т. Особливості мотивації жінок першого періоду зрілого

Referenses

1. Balabanova, L.M., Perelyhina, L.A., & Balabanova, K.V. (2018). Modeli formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya: psykholohichnyy analiz u konteksti tsinnostey i norm. *Ukrainian Psychological Journal*, 4 (10), 7-18 [in Ukrainian].
2. Verbovy, V.P. (2021). Priorytetni motyvy zhinok pershoho periodu zriloho viku u protsesi zanyat' ozdorovchoyu rukhovoyu aktyvnistyu (na prykladi bellydance-fitnessu). *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 2(130), 42-45. [in Ukrainian].
3. Dzyuba, L., & Sydorchuk, T. (2025). Osoblyvosti motyvatsiyi zhinok pershoho

- віку до занять фізичною культурою і спортом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. №2(187). С. 69-73.
4. Закон України Про систему громадського здоров'я. Документ 2573-IX. Редакція від 01.01.2025. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text>
5. Лазакович Ю. І., Ковтун О. О., Коваленко О. В., Михайлова М. В., Головач В. Особливості залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації в готельних комплексах. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16908374>
6. Левус Н.І., Чопко Х.Б. Ціннісно-потребова сфера осіб, які непрофесійно займаються спортом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 1. С. 37-41. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.7>
7. Мельник О.В., Романенко О.І., Кізлевич Ю.В. Вплив занять силовим фітнесом на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 5. С. 80-84.
8. Мельничук І.М., Сапіжак М. І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. Медсестринство. 2014. Вип. 32. С. 34-37.
9. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. 2014. Вип. 18(4). С. 88-92.
10. Ріпак М., Бондар І.Р. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5K(113). С. 280-85.
11. Ульїнська А.А., Москаленко Н.В. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. №2. С. 96 -101.
12. Чепурко Г.І., Соболев А.С. Стратегії та моделі формування здорового способу життя в контексті здоров'язберігаючої поведінки. Грааль науки. 2023. № 332. С. periodu zriloho viku do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, 2(187), 69-73. [in Ukrainian].
4. Zakon Ukrayiny Pro systemu hromads'koho zdorov"ya. Dokument 2573-IX. Redaktsiya vid 01.01.2025. Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text> [in Ukrainian].
5. Lazakovych, Yu. I., Kovtun, O. O., Kovalenko, O. V., Mykhaylova, M. V., & Holovach, V. (2025). Osoblyvosti zaluchennya zhinok zriloho viku do prohran sportyvnoyi animatsiyi v hotel'nykh kompleksakh. Pedahohichna Akademiya: naukovi zapysky, 21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16908374> [in Ukrainian].
6. Levus, N.I., & Chopko, Kh.B. (2022). Tsinnisno-potrebova sfera osib, yaki neprofesiyno zaymayut'sya sportom. Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu, 1, 37-41. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.7> [in Ukrainian].
7. Mel'nyk, O.V., Romanenko, O.I., & Kizlevych, Yu.V. (2018). Vplyv zanyat' sylovym fitnesom na dynamiku pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi, 5, 80-84. [in Ukrainian].
8. Mel'nychuk, I.M., & Sapizhak, M. I. (2014). Motyvatsiya formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya sered riznykh katehoriy naselennya. Medsestrynstvo, 32, 34-37 [in Ukrainian].
9. Nakonechna, A. (2014). Psykhoemotsiynny stan zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaymayut'sya za systemoyu Dzh. Pilatesa. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr, 18(4), 88-92. [in Ukrainian].
10. Ripak, M., & Bondar, I.R. (2019). Osoblyvosti rukhovoyi aktyvnosti doroslykh zhinok u vil'nyy chas. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova, 5K(113), 280 -285. [in Ukrainian].
11. Ul'yins'ka, A.A. & Moskalenko, N.V. (2020). Formuvannya motyvatsiyi zhinok pershoho periodu zriloho viku do zanyat' ozdorovchym fitnesom. Visnyk Zaporiz'koho

222-230.

13. Хуртенко О. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. *Psychology Travelogs*. 2025. №1. С. 181–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-19>

14. Хуртенко О.В. Особливості мотивації жінок 25-30 років до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. The 6 th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science”(February 2-4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 1072 p.

15. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В.Д. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). С. 687-700. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-687-699](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-687-699)

16. Hurley K.S. et al. Practices, Perceived Benefits, and Barriers to Resistance Training Among College Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2018. Vol. 11(5). P. 226–238. doi: 10.70252/ZRMT3507

17. Stimson A.M., Anderson C., Holt A.M., Henderson A.J. Why don't women engage in muscle strength exercise? An integrative review. *Health Promot J Austral*. 2024. Vol. 35. P. 911–923 <https://doi.org/10.1002/hpja.857>

18. Vasudevan A. et al. Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Vol. 23(4). P. 674-695. doi: 10.1007/s11121-021-01328-2

natsional'noho universytetu. *Fizychne vykhovannya ta sport*, 2, 96 -101 [in Ukrainian].

12. Chepurko, H.I., & Sobolyev, A.S. (2023). *Stratehiyi ta modeli formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya v konteksti zdorov'yazberihayuchoyi povedinky*. Hraal' nauky, 332, 222-230 [in Ukrainian].

13. Khurtenko, O. (2025). *Faktory, shcho vplyvayut' na rozvytok motyvatsiyi do navchal'noyi diyal'nosti ta stresostiykosti u studentiv*. *Psychology Travelogs*, 1, 181–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-19> [in Ukrainian].

14. Khurtenko, O.V. (2022). *Osoblyvosti motyvatsiyi zhinok 25-30 rokiv do systematychnykh fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat'*. The 6 th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science”(February 2-4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada.

15. Khurtenko, O.V., Dmytrenko, S.M., Koval'chuk, A.A., & Shpyl'chuk, V.D. (2024). *Kharakterystyka profesiynoyi diyal'nosti instruktora trenazhernoyi zaly*. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky*, 3(37), 687-700. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-687-699](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-687-699) [in Ukrainian].

16. Hurley, K.S. et al. (2018). Practices, Perceived Benefits, and Barriers to Resistance Training Among College Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 11(5), 226–238. doi: 10.70252/ZRMT3507

17. Stimson, A.M., Anderson, C., Holt, A.M., & Henderson, A.J. (2024). Why don't women engage in muscle strength exercise? An integrative review. *Health Promot J Austral*, 35, 911–923 <https://doi.org/10.1002/hpja.857>

18. Vasudevan, A. et al. (2021). Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(4), 674-695. doi: 10.1007/s11121-021-01328-2

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-20(39)-132-142

Відомості про автора:

Шпильчук В. Д.; orcid.org/0009-0002-1248-3348; novosilka@ukr.net;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського