

УДК 796.035"465*35/.45"

ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ ТА ПОТРЕБ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК 35–45 РОКІВ

Ольга Римар¹, Анастасія Залецька¹¹Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, Львів, Україна, okorpi@ukr.net<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-02-23-29>

Анотації

Актуальність. Жінки у віці 35–45 років особливо чітко усвідомлюють важливість збереження здоров'я, оскільки це період, коли можуть початися певні проблеми зі здоров'ям, збільшення ваги тіла, погіршення рівня розвитку фізичних якостей, зниження розумової працездатності. Заняття фітнесом стає для них засобом підтримки та покращення фізичного й емоційного здоров'я. Саме тому вивчення мотивів і потреб, які сприяють прагненню та залученню до систематичних занять фітнесом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні. **Мета роботи** – з'ясувати основні мотиви й потреби до систематичних занять фітнесом жінок 35–45 років. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, статистичні методи (описова статистика). **Результати дослідження.** Жінки 35–45 років прагнуть підтримувати рівень здоров'я й розуміють користь занять фізичної активності, але стикаються з перешкодами, такими як проблеми зі здоров'ям і втома. Основними інтересами до занять фітнесом є знання про їх користь, приклад друзів та приклад власних дітей. Основними мотивами до відвідування занять фітнесом жінок 35–45 років є покращення стану здоров'я, удосконалення фізичної підготовленості, підвищення рухової активності. Інші мотиви, як-от: покращення постави, усунення больових синдромів, корекція маси тіла та можливість цікаво проводити час, також є значущими. **Висновки.** Дослідження виявило, що жінки 35–45 років демонструють високу мотивацію до занять фітнесом і позитивно ставляться до здорового способу життя. Вони оцінюють позитивний вплив фітнесу на здоров'я та фізичну форму. Однак на шляху до регулярності занять фітнесом стикаються з такими перешкодами, як проблеми зі здоров'ям і брак часу. Важливо враховувати ці фактори під час розробки програм для цієї цільової аудиторії, зокрема розвивати танцювальні фітнес-програми, що є популярними серед жінок 35–45 років.

Ключові слова: заняття фітнесом, мотиви та потреби, жінки 35–45 років.

Olha Rymar, Anastasiia Zaletska. Study of Motives and Needs for Regular Fitness Training Among 35–45-Year-Old Women. Topicality. Women aged 35–45 are particularly aware of the significance of maintaining a healthy lifestyle, whereas health problems, such as weight gain, declining physical abilities, and decreased cognitive functioning, might arise. Fitness activities become a means of supporting and improving both physical and mental health. The study of the motives and needs that contribute to the desire and involvement in regular fitness training is one of the essential issues in physical education. **The Aim of this Article** is to determine the main motives and needs for regular fitness training among women aged 35–45. **Material and Methods of the Research.** Analysis and synthesis of scientific-methodological literature, survey, and descriptive statistics. **Results of the Work.** Women aged 35–45 strive to maintain their health and understand the benefits of physical activity but face health issues and fatigue. The common interests in fitness activities include knowledge of their benefits, the example set by friends, and the example set by their children. The main motivations for attending fitness classes for women aged 35–45 are improving health status, enhancing physical fitness, and increasing physical activity. Other incentives, such as improving posture, alleviating pain syndromes, body weight correction, and the opportunity to spend time enjoyably, are also significant. **Conclusions.** The study revealed that women aged 35–45 are highly-motivated for fitness and have a positive attitude towards a healthy lifestyle. They appreciate the beneficial impact of fitness on health and physical form. However, they encounter obstacles such as health problems and lack of time on the way to the regularity of fitness classes. It is essential to consider the above-mentioned factors when creating programs for this target audience, in particular, developing dance fitness programs that are popular among women aged 35–45.

Key words: fitness classes, motives, needs of women aged 35–45.

Вступ. Проблема зміцнення та підтримання здоров'я жінок займає особливе місце в теорії й методиці фізичного виховання. Одним із ключових завдань фізичної культури є підвищення рухової активності жінок зрілого віку, які відіграють важливу роль у розвитку соціальних і культурних ініціатив нації [1, 4].

Дотримання здорового способу життя жінками 35–45 років набуває особливої важливості та актуальності, оскільки вони зазвичай відіграють ключову роль у догляді за родиною й виконанні

професійних обов'язків [2]. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити м'язи та кістки, знизити ризик розвитку хвороб серця й діабету, а також підтримує здоров'я репродуктивної системи. Свідоме ставлення жінок 35–45 років до свого здоров'я є вагомим причиною для відвідування різноманітних фітнес-занять, які варіюються за своїми характеристиками, що дає змогу, незалежно від віку, способу життя чи стану здоров'я, підібрати систему тренувань, спрямовану на досягнення конкретної мети [10]. Відсутність інтересу жінок до занять фітнесом може бути спричинена багатьма факторами, вивчення яких дасть змогу розробити ефективні стратегії формування мотивації до систематичних занять жінок 35–45 років, оскільки відіграють ключову роль у поведінці й стимуляції активної діяльності.

У науковій літературі є чимало досліджень, які стосуються вивчення мотивації та потреб жінок до фізкультурно-оздоровчих занять. Так, науковець О. Митчик [10] вивчав особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які відвідують оздоровчі клуби; І. Ляхова [8] досліджувала мотиви до занять фітнесом жінок віком 18–35 років; Г. Маланчук, Ріпак Г., Ріпак М [9] розглядали інтереси жінок 25–35 років; Н. Кулик, С. Заяц, Г. Гурченко [5] займалися аналізом мотивації жінок до занять аквааеробікою.

Проте сьогодні недостатньо досліджень, у яких би висвітлювалися питання мотивації жінок 35–45 років до систематичних занять фітнесом. З огляду на вищезазначене, вивчення мотивів та інтересів жінок 35–45 років до занять фітнесом є важливим.

Мета дослідження – з'ясувати основні мотиви та потреби до систематичних занять фітнесом жінок 35–45 років.

Для досягнення мети застосовано такі **методи дослідження**:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення наявних досліджень щодо мотивів і потреб жінок до занять фітнесом;
- анкетування – задля розгляду мотивів та потреб жінок 35–45 років. Розроблено анкету, яка складалась із 25 питань. Питання та відповіді анкети представлено в результатах дослідження;
- статистичні методи дослідження (описова статистика) – для обробки емпіричних даних, їх систематизації наочним представленням у вигляді рисунків, а також їх опису через основні статистичні показники.

У дослідженні брало участь 186 жінок 35–45 років, які відвідували групи з різних видів рухової активності у фітнес-клубах. Дослідження проводили з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини в ролі об'єкта дослідження».

Результати дослідження. Для вивчення мотивів жінок 35–45 років до фітнес-занять нами розроблено анкету задля з'ясування основних цілей, мотивів, очікувань від занять, попереднього досвіду та впливу фізичної активності на здоров'я, самопочуття, фізичний стан, що дало змогу отримати інформацію про розуміння потреб і бажань жінок та в перспективі забезпечити можливості застосування оптимального підходу в складанні програм фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 35–45 років.

Важливо було з'ясувати, як жінки оцінюють стан свого здоров'я, оскільки цей аспект може відігравати важливу роль під час вибору фітнес-програми. За аналізом відповідей можемо констатувати такі результати: «відмінний» стан здоров'я відзначено в 10,2 % респонденток, «добрий» стан зафіксовано в 35,5 % випадків, «задовільний» – у 45,7 % відповідей та «незадовільний» – у 5,9 % випадків. 2,7% респонденток не змогли оцінити свій стан здоров'я, оскільки вказали, що їм важко відповісти на це питання (рис. 1).

Важливо було отримати інформацію про загальну думку респонденток стосовно ставлення жінок 35–45 років до занять фітнесом. Великий відсоток (91,4 %) позитивного ставлення може свідчити про те, що багато жінок сприймають фітнес як важливу та необхідну частину свого життя. Це може бути ознакою високої мотивації до занять фізичними вправами, бажанням підтримувати своє здоров'я й покращувати фізичну форму. Також, 7,5 % респонденток не визначилися зі своїм ставленням до фітнесу. Є й ті, котрі мають негативне ставлення до занять фітнесом 0,5 % опитаних і мають dvojake ставлення – 0,5 %, оскільки вважають, що заняття фітнесом розраховані на молодих дівчат, які не мають проблем зі здоров'ям (рис. 2).

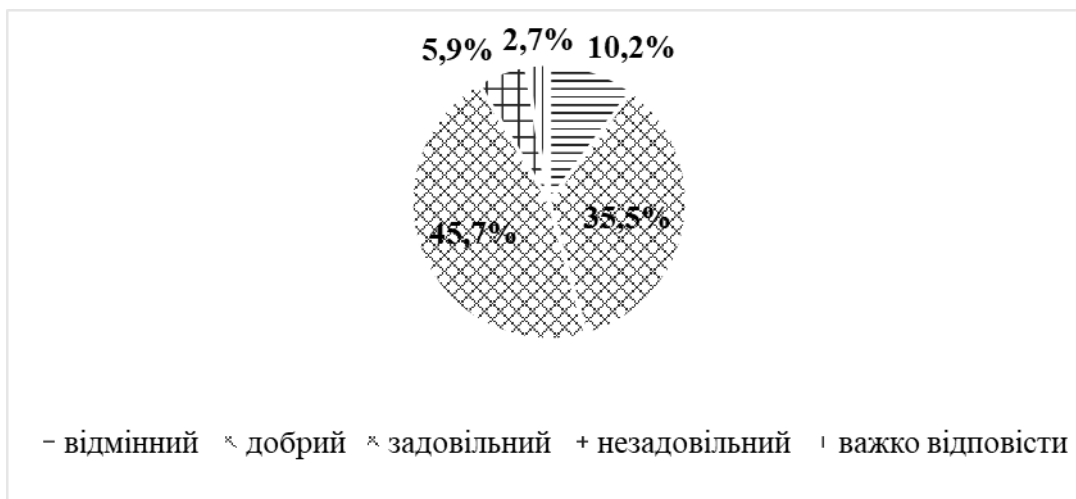


Рис. 1. Самооцінка стану здоров'я жінок 35–45 років

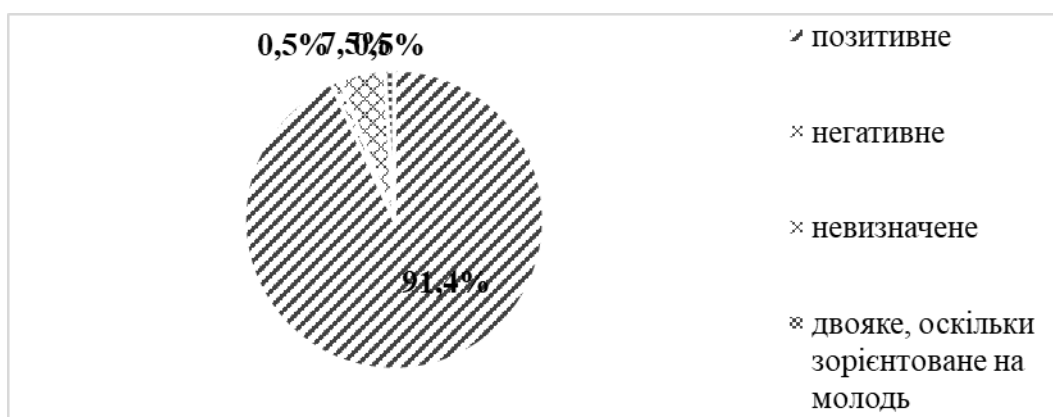


Рис. 2. Ставлення жінок 35–45 років до занять фітнесом

Загалом, такі результати свідчать про потенційно великий інтерес до занять фітнесом серед досліджуваної групи жінок.

Дослідженням з'ясовано, що понад третина жінок (37,8 %) постійно відвідують заняття фітнесом, що свідчить про стабільний інтерес і звичку до фізкультурних занять у цій групі, указує на їх упевненість у важливості фізичної активності для підтримки свого здоров'я. Однак значна частина респонденток (62,7 %) указала, що намагається постійно відвідувати заняття фітнесом, але тепер має перерву. Такий стан речей може бути пов'язаний із різними факторами, тому важливо з'ясувати причини, що спонукають до перерви в заняттях фітнесом.

Так, 49,6 % опитаних мають перерву через загострення проблем зі здоров'ям; 22,9 % жінок пов'язують це з надмірною втомою після занять; 14,6 % – із наявністю травми, не пов'язаної із заняттями; 14,6 % – із відсутністю змоги оплачувати заняття; 12,6 % – із відсутністю належних умов для занять; 6,8 % – із недостатнім рівнем підготовки тренера; 5,6 % – із наявністю травми, отриманої на занятті; 4,9 % – із наявністю хвороби; 4,2 % – із вагітністю та народженням дитини; 2,3 % – зі зміною місця проживання (міграція). Отже, першочерговими причинами перерви жінок 35–45 років у заняттях фітнесом є загострення проблем зі здоров'ям та надмірна втома після занять, що свідчить про важливість урахування індивідуальних особливостей і потреб жінок під час розробки програм із фітнесу та індивідуального підбору адекватних навантажень.

Проведене дослідження дало змогу з'ясувати, що 35,8 % жінок 35–45 років надають перевагу заняттям з аеробіки; 34 % – заняттям на тренажерах; 30,9 % – танцювальному фітнесу; 27,2 % – стретчингу; 25,9 % – силовому фітнесу; 20,4 % – йоги; 19,8 % – інтервальним тренуванням; 18,5 % – пілатесу та 13 % – аквафітнесу. Серед опитаних респонденток 37,9 % мають стаж занять різними фітнес-програмами 1–2 роки; 33,5 % – понад п'ять років і 22,4 % – до одного року.

Дослідження дало змогу зрозуміти вподобання жінок стосовно форм занять фітнесом, виявивши, що значна частина з них надає перевагу груповим заняттям під керівництвом тренера. Конкретно 48,6 % указали на вибір цієї форми занять. Це може свідчити про популярність групових класів через їх соціальну активність, мотивацію та можливість отримання підтримки й порад від тренера та інших учасників групи. Також 29,1 % жінок виявили вподобання до самостійних занять, що може вказувати на те, що частина учасниць відчуває себе більш комфортно під час самостійних тренувань без прямого керівництва тренера й участі в групових заняттях. 22,3 % віддавали перевагу індивідуальним заняттям під керівництвом тренера, що може бути спричинено бажанням отримати персоналізовані рекомендації та індивідуальну програму тренувань, яка враховує потреби, мету й рівень фізичної підготовки. Отже, ці дані дають важливі вказівки щодо розробки та адаптації занять з урахуванням потреб і вподобань жінок 35–45 років.

Проведене дослідження дало змогу з'ясувати, що головним домінуючим інтересом до занять фітнесом є «знання про їх користь» (це на перше місце поставили 67,7 % опитаних жінок). Констатуємо, що це є ключовим мотивом для участі в організованій руховій активності цієї цільової аудиторії. На другому місці опинився «приклад друзів та знайомих». 31,1 % респонденток відзначили його як пріоритетний, що вказує на доволі високий соціальний вплив у прийнятті рішення залученості до занять фітнесом. Наступним за значущістю інтересом до занять фітнесом виявився «приклад власних дітей», 20,5 % жінок обрали цей варіант. У 16,8 % учасниць дослідження з'явився інтерес до занять фітнесом завдяки «пораді, рекомендації лікаря». Наступним інтересом жінки обрали «рекламу в соціальних мережах» (13,7 %) та вплив засобів масової інформації (10,6 %).

Основним мотивом відвідування занять фітнесом для жінок віком 35–45 років є покращення стану здоров'я, оскільки більшість респонденток (55,9 %) визначили саме цей мотив як найважливіший. Другим за важливістю мотивом є підвищення рівня фізичної підготовленості, який обрали 31,1 % жінок. На третьому місці перебуває мотив підвищення рівня рухової активності (30,1 % учасниць опитування). Інші мотиви, такі як покращення постави (29,5 %), усунення больових синдромів у тілі (25,2 %), корекція маси тіла (21,5 %) і можливість цікаво проводити час (20,4 %), також є значущими для жінок 35–45 років. Важливо зауважити, що покращення настрою й самопочуття обрали як пріоритетний мотив лише 16,1 % респонденток. Отже, здоров'я, фізична підготовленість і рухова активність є ключовими аспектами, які мотивують жінок 35–45 років до занять фітнесом.

За результатами опитування жінок 35–45 років можна зробити такі висновки щодо факторів, які впливають на вибір фітнес-програми: «стан здоров'я» є найбільш суттєвим фактором, оскільки 59,4 % респонденток визнали його як найважливіший; «рівень фізичної підготовки» також є важливим у виборі фітнес-програми, що підтверджено відповідями 46,3 % учасниць опитування; «особисті вподобання й інтереси» теж виявлені як значущий фактор для 36,3 % опитаних жінок; «місце проведення та розклад занять», «кваліфікація тренера», «ефективність програми», «музичний супровід», «бюджет» і «новизна програми» також відіграють значну роль у виборі, проте є дещо менш суттєвими згідно з результатами опитування.

Простежуємо високий інтерес жінок 35–45 років до такої форми рухової активності, як танцювальна фітнес-програма. Так, зокрема, 75,4 % учасниць опитування вказали, що люблять танцювати. Однак потрібно відзначити, що 14,9 % респонденток не визначились у відповіді на питання про своє ставлення до танцю, а 9,7 % визнали, що взагалі не люблять танцювати. Цей факт може бути пов'язаний із відсутністю практичного досвіду участі в танцювальних заняттях та недостатністю знань про позитивний вплив на стан здоров'я й самопочуття цього виду рухової активності.

За результатами опитування констатуємо, що 61,7 % учасниць опитування подобаються балет та хореографія. Водночас 19,2 % опитаних відзначили, що ці види активності їм не подобаються, а 19,1 % не визначились зі своїм ставленням до балету й хореографії. Фітнес-заняття на основі балету та хореографії є привабливими для значної частини опитаних жінок, оскільки 37,6 % респонденток висловили бажання відвідувати такі заняття. Однак 32,1 % учасниць опитування не визначились щодо свого ставлення до таких занять, а 19,4 % негативно висловилися щодо такої пропозиції. Також важливо відзначити, що 10,9 % респонденток уже відвідують фітнес-заняття на основі балету й хореографії, що свідчить про популярність цих видів активності серед жінок.

Основними мотивами жінок 35–45 років до фітнес-занять, які ґрунтуються на балеті та хореографії, є бажання покращити «рівень розвитку гнучкості й пластики тіла» (55,9 %); «краса та естетичність рухів» (46,6 %); «прості доступні рухи» таких тренувань (41,6 %); музичний супровід

(33,5 %); відсутність ризику травмування (24,8 %), підбір навантаження до рівня можливостей (24,8 %), відсутність виснажливих тренувань (21,7 %). Отже, заняття на основі балету й хореографії приваблюють своєю комплексністю, сприяючи не лише фізичному розвитку, але й естетичному задоволенню.

Дискусія. Збереження та зміцнення фізичного здоров'я жінок 35–45 років є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури й спорту [1]. Проте, незважаючи на пік розквіту психічних і фізичних можливостей організму, уже в цьому віці в жінок починається зниження показників фізичного стану, зумовлене малорухливим способом життя. Утім, погіршення показників здоров'я та фізичного стану в жінок 35–45 років має зворотний функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну працездатність можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму через залучення до занять фітнесом [10].

На сьогодні у фітнес-індустрії спостерігаємо активне впровадження в практику інноваційних технологій задля досягнення й підтримання оптимального рівня здоров'я та фізичного стану жінок відповідно до їх мотивації, потреб й індивідуальних особливостей [3, 7]. Розуміння мотивів сприяє розробленню та адаптації фітнес-програм до індивідуальних потреб кожної жінки, оскільки дає змогу включити саме ті елементи, які уможливають якнайшвидше досягнення цілей, підтримку зацікавленості та систематичності занять, що сприяє збереженню здоров'я, розвитку самореалізації й психологічного благополуччя.

На думку науковців (Н. Кулик, С. Заяц, Г. Гученко, 2020), одним із найпоширеніших мотивів до рухової активності людини є підтримання та зміцнення здоров'я. Також наявні й інші мотиви: краса тілобудови, соціальні контакти, прагнення до руху та активного відпочинку, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, прагнення схуднути й ін. [5].

Автори (С. Лисюк, С. Кулібаба, І. Лисак, 2015) у вивченні питання мотивації до занять фітнесом наголошують, що найвагомішими мотивами є бажання бути здоровим та енергійним; мати гарний вигляд; бажання набуття нових умінь і навичок; спілкуватися з новими людьми та знаходити нових друзів; бажання отримувати насолоду від занять [6].

Також дослідники (Г. Маланчук, Г. Ріпак, М. Ріпак, 2023) указують, що основними мотивами, які спонукають жінок першого зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги, зняття втоми й підвищення працездатності. У жінок другого зрілого віку переважають такі мотиви, як бажання зміцнити здоров'я, зняття втоми, підвищення працездатності; жінок пенсійного віку до занять фізичною культурою спонукають такі мотиви, як бажання зміцнити здоров'я, корекція фігури, нормалізація ваги. Серед причин, котрі перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичною культурою, є відсутність вільного часу, втома після роботи, відсутність фінансових можливостей [11].

Аналіз наукової праці (S. Aaltonen, M. Rottensteiner, J. Kaprio, U. M. Kujala, 2014) свідчить про те, що причинами інтересу жінок різного віку до занять фітнесом є бажання бути в гарній фізичній формі, мати кращий за інших вигляд [11].

Наше дослідження підтверджує, що жінки 35–45 років прагнуть підтримувати рівень здоров'я та розуміють користь занять фізичної активності, але стикаються з перешкодами, як-от проблеми зі здоров'ям й втома. Основними інтересами до зайняття фітнесом є знання про їх користь, приклад друзів і приклад власних дітей. Мотиви до відвідування занять фітнесом жінок 35–45 років ранжуються таким чином: 1) покращення стану здоров'я; 2) удосконалення фізичної підготовленості; 3) підвищення рухової активності. Інші мотиви, зокрема покращення постави, усунення больових синдромів, корекція маси тіла й можливість цікаво проводити час, також є значущими, що підтверджує дослідження науковців (І. Ляхової, 2014; Г. Маланчук, Г. Ріпак, М. Ріпак, 2023).

Висновки. Дослідження виявило, що жінки 35–45 років демонструють високу мотивацію до занять фітнесом і позитивно ставляться до здорового способу життя. Вони оцінюють позитивний вплив фітнесу на здоров'я та фізичну форму. Однак на шляху до регулярності занять фітнесом стикаються з такими перешкодами, як проблеми зі здоров'ям і брак часу. Важливо враховувати ці фактори під час розробки програм для цієї цільової аудиторії, зокрема розвивати танцювальні фітнес-програми, що є популярними серед жінок 35–45 років.

Перспективи подальших досліджень плануються в напрямі розробки та впровадження у фізичне виховання жінок 35–45 років новітньої програми фітнес-барре та з'ясування її впливу на фізичний і психоемоційний стан цієї цільової аудиторії.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 1. С. 115–123.
2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf>
3. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро: «Інновація», 2016. 130 с.
4. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 148–151.
5. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 90–94. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/20.pdf
6. Лисюк С. П., Кулибаба С. О., Лисак І. В. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 280–285.
7. Луковська О., Гірка С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-практ. журн. 2004. № 5. С. 57–59.
8. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*: зб. наук. праць Класич. приват. ун-ту. Запоріжжя, 2014. Вип. 36. С. 280–285.
9. Маланчук Г. Г., Ріпак Г. І., Ріпак М. О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. Вип. 5К (165). С. 82–86.
10. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2009. Т. 1. С. 55–58.
11. Aaltonen S., Rottensteiner M., Kaprio J., Kujala U. M Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2014. Vol. 24. Iss. 4. P. 727–735. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.12040>

References

1. Andriieva, O. V. (2015). Peredumovy rozrobky kontseptsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti riznykh hrup naseleennia [Prerequisites for the development of the concept of recreational and health activities of different population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 115–123. Rezhym dostupu do zhurnal: tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua (in Ukrainian).
2. Vynnyk, V. D. (2010). Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam [Features of interest and motivation for physical education]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 12, 39–42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf> (in Ukrainian).
3. Konakova, O. Yu. (2016). Ozdorovchi innovatsiini fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni riznykh hrup naseleennia. [Health-improving innovative fitness technologies in physical education of different population groups]. Dnipro: Innovatsiia, 130 (in Ukrainian).
4. Konakova, O., & Moskalenko, N. (2018). Orhanizatsiino-metodychni umovy zaluchennia zhinok druhoho zriloho viku do zaniat ozdorovchym fitnesom. [Organizational and methodological terms of involving women of the second mature age in health fitness classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 148–151 (in Ukrainian).
5. Kulyk, N. A., Zaiats, S. V., & Huchenko, H. B. (2020). Vyvchennia motyvatsii zhinok zriloho viku do zaniat akvaerobikoii. [Studying the motivation of mature women for water aerobics]. *Innovatsiina pedahohika*, 22, 4, 90-94. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/20.pdf (in Ukrainian).
6. Lysiuk, S., Kulibaba, S., & Lysak, I. (2015). Doslidzhennia motyviv ta interesiv zhinok pershoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia fizkulturno-ozdorovchymy zaniattiamy. [The motives and interests of early adulthood women engaged in physical education and health activities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 19, 1, 274–279 (in Ukrainian).
7. Lukovska, O., & Hirkina, S. (2004). Indyvidualizatsiia pidboru vydu fitnesu v ozdorovchomu trenuvanni. [Individualizing the selection of fitness types in health training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 5, 57–59 (in Ukrainian).
8. Liakhova, I. M. (2014). Motyvy yak usvidomleni sponukannia do zaniat fitnesom zhinok vikom 18–35 rokiv. [Motives as conscious incentives for women aged 18–35 to engage in fitness activities]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnikh shkolakh*, 36, 280–285 (in Ukrainian).

9. Malanchuk, H. H., Ripak, H. I., & Ripak, M. O. (2023). Motyvy ta interesy zhinok 25–35 rokiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu. [Motives and interests of women aged 25–35 to engage in physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5K (165), 82–86 (in Ukrainian).
10. Mytchuk, O. P. (2009). Osoblyvosti motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy v zhinok, yaki trenuiutsia v ozdorovchyykh klubakh. [Features of motivation to exercise among female health club members]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1, 55–58 (in Ukrainian).
11. Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. [Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s]. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24, 4, 727–735. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.12040> (in English).

Стаття надійшла до редакції 22.04.2024 р.