

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Мельниченко Надія Сергіївна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

МОТИВАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО
ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Бакалаврська робота зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник:

к.н.ф.в., доцент Ясько Л.В.

Протокол засідання кафедри

«_____» _____ 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	6
1.1. Теорія мотивації в контексті фізичної активності.....	6
1.2. Вікові особливості чоловіків та жінок зрілого віку.....	13
1.3. Характеристика фізичних вправ, що використовуються на заняттях фітнесом.....	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи досліджень.....	23
2.1.1. Аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет.....	23
2.1.2. Соціологічні методи (анкетування).....	24
2.1.3. Психологічні методи (методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)»)..	24
2.1.4. Метод порівняння та зіставлення.....	26
2.1.5. Методи математичної обробки даних.....	26
2.2. Організація досліджень.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	28
3.1. Аналіз систематичності та тривалості відвідування занять фітнесом чоловіками та жінками зрілого віку.....	28
3.2. Аналіз мотивів, що спонукають осіб зрілого віку до занять фітнесом.....	31
3.3. Зміни самопочуття, активності та настрою чоловіків та жінок зрілого віку в процесі фітнес заняття.....	36
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ДОДАТКИ.....	47
--------------	----

ВСТУП

Актуальність питання. Сьогодні Україна перебуває у стані війни, що суттєво впливає на всі аспекти життя громадян, зокрема на фізичне та психологічне здоров'я населення. У складних умовах воєнного часу важливо розуміти фактори, які мотивують чоловіків та жінок зрілого віку підтримувати фізичну активність заради збереження фізичного та психічного здоров'я.

Фізична активність є не лише засобом підтримки здоров'я, а й способом психологічної реабілітації [10]. Під час війни багато людей переживають стрес, тривожність, депресію, втрату близьких чи вимушене переселення. Регулярне виконання фізичних вправ може допомогти відновити емоційний баланс, зменшити рівень кортизолу (гормону стресу) та сприяти виробленню ендорфінів – гормонів радості [11].

Розглядаючи бажання систематично виконувати фізичні вправи, окрему увагу слід приділити мотиваційним факторам чоловіків і жінок у зрілому віці, оскільки їхні потреби та пріоритети можуть суттєво відрізнятися від молодого покоління. Відомо, що чоловіки зазначеного віку часто прагнуть підтримувати фізичну форму, силу, витривалість, що має не лише естетичний, а й практичний сенс у нинішніх реаліях. Для жінок, окрім покращення фізичної форми, вагомим фактором є збереження здоров'я, профілактика вікових змін, боротьба зі стресом та підтримка емоційної рівноваги [13].

Для ефективного вирішення проблеми підвищення рухової активності та організованих занять фізичними вправами використовуються фітнес центри, які обладнані необхідним спорядженням. В умовах війни підтримується діяльність фітнес центрів, не зважаючи на часті обстріли, перебої з електроенергією та економічні труднощі. Також відомо, що стресові ситуації сьогодення мають значний вплив на мотиваційні пріоритети людини, але бажання підтримувати своє здоров'я, бути корисним суспільству, а в деяких випадках підготувати себе до активного волонтерства чи навіть оборони країни можуть бути додатковим стимулом для фізичної активності населення.

Враховуючи зазначене, на наш погляд, дослідження мотивації чоловіків та жінок зрілого віку до занять фітнесом під час війни є надзвичайно актуальним та дозволить не лише краще зрозуміти фактори, які впливають на фізичну активність у кризових умовах, а й розробити рекомендації щодо популяризації занять фізичними вправами серед цієї вікової категорії, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню як фізичного, так і психоемоційного здоров'я українців для збереження життєстійкості нації.

Мета дослідження: характеристика мотивації чоловіків та жінок першого та другого періоду зрілого віку до занять фітнесом.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз мотивації до занять фітнесом з врахуванням вікових особливостей та потреб чоловіків та жінок зрілого віку.
2. Проаналізувати тривалість та систематичність занять фітнесом чоловіків і жінок зрілого віку та виявити основні мотиви, що спонукають їх до виконання фізичних вправ й здійснити їх порівняльну характеристику
3. Виявити вплив заняття з фітнесу на психоемоційний стан чоловіків та жінок різних періодів зрілого віку.

Об'єкт дослідження: мотивація осіб зрілого віку до занять фітнесом.

Предмет дослідження: особливості мотивації чоловіків та жінок зрілого віку до занять фітнесом, з урахуванням вікових та гендерних особливостей.

Методи дослідження:

- аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет;
- соціологічні методи (анкетування);
- психологічні методи (методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)»);
- метод порівняння та зіставлення;
- методи математичної обробки даних.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про мотиваційні чинники, які спонукають чоловіків та жінок зрілого віку займатися фізичною активністю у тренажерній залі. Робота сприяє

глибшому розумінню вікових та гендерних особливостей мотивації і впливу соціальних факторів, що може бути використано для розробки індивідуальних та групових програм тренувань з урахуванням психологічних та соціальних потреб осіб зрілого віку.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування його результатів у діяльності тренерів, інструкторів фітнес-центрів, спортивних організацій та фахівців у сфері оздоровчої фізичної культури, які працюють у фітнес центрах з особами зрілого віку.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який налічує 45 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 56 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

1.1. Теорія мотивації в контексті фізичної активності

Дослідження мотивації представлені в численних працях як українських [15], так і зарубіжних вчених [34]. Однією з ключових теорій мотивації є концепція піраміди потреб Абрахама Маслоу. Вчений вважав, що мотивація людини визначається ієрархічною структурою потреб: від фізіологічних до самореалізації, де кожен наступний рівень стає актуальним лише після задоволення попереднього [12].

Кларк Холл розробив теорію спонукання (Drive Theory), яка пояснює мотивацію як результат фізіологічних потреб та внутрішніх імпульсів, що змушують людину діяти. Водночас Віктор Врум у своїй теорії очікувань (Expectancy Theory) пов'язував мотивацію із взаємозалежністю між зусиллями, виконанням і результатом: люди більш мотивовані, коли бачать чіткий зв'язок між своїми діями та бажаними наслідками [7].

Джон Аткинсон у теорії мотивації досягнення (Achievement Motivation Theory) зазначав, що мотивація формується під впливом бажання досягти успіху та уникнути невдач. Ці наукові підходи сформували міцне підґрунтя для подальших досліджень мотивації в різних сферах діяльності, зокрема в спорті, освіті, бізнесі та повсякденному житті [11].

Поняття мотивації є багатогранним та включає в себе різні концепції: це сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, стан особистості, внутрішні та зовнішні рушійні сили, процес спонукання до дії. Мотивація визначає поведінку людини, її активність та прагнення досягати поставлених цілей. Відсутність внутрішнього чи зовнішнього стимулу до дії свідчить про демотивацію, тоді як висока мотивація є рушійною силою особистісного розвитку [17].

Концепція мотивації спирається як на біологічні та соціальні чинники, так і на особистісні характеристики та досвід людини. На думку Кларка Холла, мотивація спрямована на зниження напруги та задоволення базових потреб. Теорія самовизначення (Self-Determination Theory), яку розробили Едвард Десі та Річард Райан, описує два основні типи мотивації: внутрішню (задоволення від процесу діяльності) та зовнішню (отримання нагороди чи уникнення покарання) [9]. Згідно з цією теорією, внутрішня мотивація сприяє довготривалим результатам та розвитку особистості, тоді як зовнішня більш ефективна в короткостроковій перспективі. Самовизначення є важливим елементом мотивації та широко застосовується у сфері освіти, спорту та менеджменту.

Отже, сучасні теоретичні підходи до вивчення мотивації формують основу для подальших досліджень і мають велике значення у сфері фізичної активності, особливо для осіб зрілого віку, які потребують додаткових стимулів для підтримки здорового способу життя.

У сфері мотивації до занять фізичною культурою значний внесок зробила Г.В. Безверхня, яка зазначала, що активізація мотивів до діяльності залежить не лише від змісту чи процесу занять, а й від факторів, які безпосередньо з ними не пов'язані [6].

Наукові дослідження свідчать про наявність виражених вікових відмінностей у мотивації та інтересах людини протягом життя. А.М. Колот відзначає серед вагомих дослідників цього питання Daniel Levinson, який розробив «Теорію стадій розвитку особистості». Згідно з його концепцією, на кожному життєвому етапі людина стикається з певними завданнями розвитку, що змінюють її мотиваційні пріоритети [25].

Ще один підхід до пояснення мотивації базується на біологічних чинниках. Встановлено, що стимулювання мотивації значною мірою пов'язане з рівнем дофаміну та серотоніну, які сприяють відчуттю задоволення від фізичних вправ і знижують відчуття втоми [26]. Цей напрямок досліджували провідні нейробіологи та психологи, зокрема Кент Беррідж і Тері Робінсон.

П. Тодоров і Д. Негатуров [44] визначають мотивацію як систему факторів, що впливають на поведінку людини, зокрема психологічні причини, які пояснюють її дії, їхній початок, напрямок і рівень активності. У контексті фізичної активності мотивація постає як стан, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [21].

Л.М. Рибалко [38] у своїх дослідженнях визначає фізкультурно-оздоровчу діяльність як сукупність фізичних вправ, які виконуються з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, загартування організму, а також виховання фізичних і вольових якостей. Основна її мета – профілактика захворювань, формування позитивного ставлення до фізичної активності та підвищення внутрішньої мотивації особистості.

Таким чином, розуміння мотивації до фізичної активності вимагає комплексного підходу, який враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Ґрунтовний аналіз цих чинників дає змогу розробляти ефективні стратегії залучення людей до занять спортом та сприяє їхньому фізичному розвитку і загальному благополуччю.

Мотивація – це психологічний процес, який визначає напрямок діяльності людини, мобілізує її енергію для досягнення цілей та тісно пов'язаний із її потребами. Вона виникає тоді, коли з'являється відчуття нестачі або потреби, і є початковим етапом активності. Мотивація формується за умови, що поставлена ціль відповідає особистісним цінностям людини, причому їхня важливість визначає силу мотивації. Внутрішні мотиви підтримують мотиваційну енергію, якщо особистісні цінності співвідносяться з очікуваними результатами діяльності [10].

Процес мотивації можна описати послідовністю: *потреба* → *бажання* → *мотив* → *намір* → *діяльність*. У педагогічній енциклопедії мотивація визначається як «система мотивів чи стимулів, що спонукають людину до певної діяльності чи поведінки» [11].

Сучасна психологія розглядає мотивацію з різних підходів: як сукупність факторів, що визначають поведінку; як систему мотивів; або як спонукальний

механізм, що активізує організм. Мотивація також трактується як регуляторний процес, що визначає виникнення, напрямок і способи реалізації діяльності [13].

У наукових дослідженнях термін «мотивація» має два основних значення:

1. Сукупність спонукань, які активізують особистість та визначають її поведінку.
2. Процес формування мотивів, який стимулює та підтримує активність людини на певному рівні.

Якщо розглядати мотивацію як процес впливу на поведінку людини, то цей процес можна умовно поділити на шість послідовних етапів.

Перший етап – виникнення потреби. Вона з'являється, коли людина відчуває дефіцит чогось, що стимулює її до пошуку способів задоволення цієї нестачі.

Другий етап – пошук рішень для задоволення потреби. На цьому етапі людина аналізує можливі шляхи вирішення, обираючи між різними стратегіями, такими як задоволення, ігнорування чи прийняття певних заходів.

Третій етап – оцінка та вибір найкращого варіанту. Після визначення можливих способів людина обирає той, який найбільше відповідає її очікуванням і можливостям.

Четвертий етап – мотиваційна дія. На цьому етапі людина приймає рішення та починає активні дії, спрямовані на реалізацію обраного варіанту.

П'ятий етап – досягнення мети. Виконавши дії, людина досягає результату та відчуває задоволення від успіху.

Шостий етап – аналіз результату. Після досягнення мети людина оцінює отриманий результат і розмірковує над своїми діями [9].

Мотивація є психодинамічною системою особистості, що об'єднує такі чинники, як спонукання, потреби, стимули, інтереси, ідеали, цінності та очікування. Вона організовує діяльність людини, визначає її поведінку, увагу, пам'ять, мислення та інші когнітивні процеси, спрямовуючи їх на досягнення

поставлених цілей, підтримуючи їх інтенсивність та забезпечуючи контроль за реалізацією намірів. Мотивація також сприяє вибору нових стратегій і методів для досягнення цілей [36].

Теорія Гордона Олпорта про функціональну автономію особистості підкреслює множинність і одночасність мотивів людини. Вона звертає увагу на унікальність мотивів кожної особистості та їхній зв'язок із когнітивними процесами, такими як планування та формування намірів. Згідно з цією теорією, плани й наміри на майбутнє визначають сьогоденні дії людини, а її поведінка орієнтована на майбутні цілі, а не лише на подолання поточних викликів [12].

Американські дослідники Е. Дісі та Р. Раян зазначають, що внутрішня мотивація залежить від можливостей задоволення базових психологічних потреб, таких як самодетермінація, відчуття компетентності та якості міжособистісних стосунків. Вони виділяють три орієнтації особистості: самодетерміновану, підконтрольну та індіферентну. Проте такий підхід ускладнює точне визначення факторів, які впливають на формування певного типу мотивації, а також взаємозв'язок між ситуативними та диспозиційними компонентами мотивації [44].

У різних підходах до визначення поняття «мотиву» існують розбіжності щодо розуміння сутності мотивації загалом і мотивації навчання зокрема. В.А. Семиченко [5] виділяє кілька підходів до визначення мотиву:

1. Мотив як спонукання: це внутрішнє усвідомлене спонукання, яке формує готовність людини до діяльності.
2. Мотив як потреба: мотивація впливає з потреби, яка стає стимулом до діяльності. Різні підходи визначають взаємозв'язок між мотивом і потребою: потреба може виступати мотивом, бути його частиною або спричиняти його появу.
3. Мотив як намір: мотив розглядається як намір, що відображає плани і цілі людини, спрямовуючи її до дії в конкретній ситуації.

4. Мотив як ціль: у цьому підході рушійною силою активності є усвідомлений об'єкт задоволення потреби, тобто ціль, до якої прагне людина.

Кожен із цих підходів по-різному акцентує увагу на зв'язку між мотивом і потребою, а також на розумінні мотиву як наміру або цілі, що варіюється залежно від автора чи контексту [33].

Додатково виділяють наступні підходи:

1. Мотив як стан: це спонукання до діяльності, що виникає через певний внутрішній стан людини, який передує задоволенню потреби.
2. Мотив як оцінювання: мотивація з'являється завдяки позитивній оцінці ситуації, яка створює установку на виконання певної діяльності.
3. Мотив як емоції: емоційні переживання посилюють потреби й можуть виступати самостійними мотивами.
4. Мотив як стійкі властивості особистості: стійкі якості особистості, такі як риси характеру, впливають на формування мотивів і визначають характер діяльності.
5. Мотив як першопричина активності: мотив може бути обумовлений зовнішніми або внутрішніми чинниками, включаючи інтереси, нахили, моральні принципи, можливості та умови досягнення цілей.

Ці підходи комплексно розглядають роль емоцій, станів, особистісних властивостей та обставин у формуванні мотивації, збагачуючи загальне розуміння цього феномену [6].

У загальному сенсі мотивація – це сукупність стимулів, що впливають на поведінку, активність і діяльність особистості. [17]. Наукові дослідження, що стосуються мотивації осіб зрілого віку, свідчать про суттєві відмінності у порівнянні з молодшими віковими групами [28]. Зокрема, результати роботи К.С. Чепур [29] демонструють, що люди зрілого віку надають значно більшу цінність своєму здоров'ю, ніж молодь.

Важливим чинником, що впливає на мотивацію до фізичної активності, є зовнішнє середовище. Зокрема, доступність занять, наявність відповідної інфраструктури та спеціалізованих програм значно впливають на

зацікавленість людей зрілого віку фітнесом. Г. Салліс наголошує на необхідності створення умов, що полегшують доступ до спортивних залів і майданчиків, а дослідження К. Белла підкреслює важливість розробки програм, адаптованих до фізичних можливостей осіб зрілого віку, що є ключовим фактором у підвищенні мотивації до регулярних тренувань [39].

Останнім часом, під впливом військових дій в Україні, пандемії та цифровізації, з'явилися нові формати фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема онлайн-тренування. Однак для людей зрілого віку офлайн-заняття залишаються більш доступними, що зумовлено обмеженими навичками роботи з комп'ютером і прагненням до особистої взаємодії. Крім того, люди зрілого віку часто потребують спеціального керівництва та соціальної підтримки, які значно ефективніше реалізуються під час очних занять. Водночас, у ситуаціях, коли офлайн-тренування неможливі через небезпеку або карантинні обмеження, онлайн-формат може стати альтернативним варіантом [32].

Одним із провідних дослідників, що ґрунтовно вивчали фізичну активність і аеробні можливості в зрілому віці, є Дж. Шепард. На його думку, регулярне виконання аеробних вправ позитивно впливає на взаємодію чотирьох ключових фізіологічних функцій, які залучають різні органи та тканини: легеневе дихання (робота легень), центральний кровообіг (серце, іннервація серця, кровоносні судини), периферичний кровообіг (артерії, вени, капіляри) та тканинне дихання, що відбувається в мітохондріях м'язових клітин [11].

Проте низка вчених, зокрема А. Бобровська, Д. Боулінг, М. Стівенс, Т. Брехені та Р. Мансвелт, стверджують, що хронологічний вік, який часто використовується як критерій зрілості, не є визначальним чинником фізичної працездатності людини. На рівень фізичної активності впливає комплекс факторів, зокрема спосіб життя, умови праці та відпочинку, сімейний статус,

а

Мотивуючими чинниками до занять фізичною активністю у зрілому віці є активна життєва позиція, яка складається з кількох компонентів. До когнітивного компоненту належать розвиток пізнавальних потреб, рівень інтелектуальних здібностей, здатність до аналізу та об'єктивної оцінки власних дій. Емоційно-вольовий компонент охоплює самооцінку, усвідомлення своїх здібностей і формування позитивного ставлення до себе. Мотиваційно-поведінковий компонент включає орієнтацію на власні цілі, переконання та принципи, здатність протистояти впливу зовнішніх факторів, прогнозувати свої дії та підтримувати соціальну активність [41].

Основними бар'єрами на шляху до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці є фізичні обмеження, втрата мотивації через зміну життєвих цінностей, підвищений ризик травм, соціальні чинники, а

1.2. Вікові особливості чоловіків та жінок зрілого віку

Відомо, що основними критеріями оцінки благополуччя осіб зрілого віку вважаються тривалість життя та зниження ризику розвитку захворювань і інвалідності [40]. Численні сучасні дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня захворюваності та смертності серед осіб зрілого віку у порівнянні з їхніми ровесниками, які ведуть малорухливий спосіб життя [38]. Крім того, наукові роботи свідчать, що рухова активність значно зменшує ймовірність розвитку хронічних хвороб і функціональних порушень, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, остеопороз, саркопенія (втрата м'язової маси), певні онкологічні захворювання (рак товстої кишки та молочної залози), а також проблеми з мобільністю [22].

Концепція успішного старіння охоплює широкий спектр аспектів, зокрема тривалість життя, фізичне та психічне здоров'я, соціальну активність, продуктивність та загальний рівень задоволеності життям. У цьому контексті

різні наукові підходи пропонують свої пояснення механізмів старіння та його впливу на організм і соціальну адаптацію.

Дослідженням процесів вікових змін займалися представники різних галузей науки – від біології до соціальної психології [17]. Біологічні теорії старіння, такі як теорія накопичення пошкоджень або гіпотеза порушення регуляції, акцентують увагу на фізіологічних механізмах, що сприяють віковим змінам, підвищенню ризику захворювань та збільшенню смертності. З іншого боку, психосоціальні підходи розглядають старіння як процес, що значною мірою залежить від індивідуальної здатності організму адаптуватися до змін. Психологічні концепції, зокрема теорія ієрархії потреб Маслоу, психосоціальні стадії розвитку Еріксона та модель селективної оптимізації з компенсацією Балтеса, підкреслюють роль особистісних характеристик, емоційного стану та психологічної стійкості в процесі старіння. Дослідження вказують на те, що когнітивні здібності, самомотивація, самооцінка, особистий контроль, адаптивність та здатність до психологічного і фізичного відновлення є важливими чинниками сприйняття вікових змін та адаптації до змін [1].

Соціологічні теорії розглядають старіння у контексті соціальних і матеріальних умов, що його супроводжують. Теорія активності наголошує на необхідності збереження соціальних зв'язків і продовження активного способу життя, тоді як теорія розвитку та безперервності життєвого шляху фокусується на тому, як люди пристосовуються до вікових змін та продовжують реалізовувати свої соціальні ролі.

Вивчення теорій старіння має велике значення для наукових досліджень, розробки соціальних та медичних програм, а також для формування державної політики у сфері охорони здоров'я та підтримки осіб похилого віку. Отримані знання можуть бути корисними й для фахівців із фізичної культури, які займаються розробкою програм рухової активності, спрямованих на підтримку фізичного, психологічного та соціального благополуччя літніх людей. Таким чином, фізична активність виступає важливим фактором, що

позитивно впливає на здоров'я та якість життя людей у зрілому віці, сприяючи їхньому довголіттю та активному соціальному життю.

Фізіологічні та психологічні особливості людей зрілого віку досліджували численні науковці з різних дисциплін, що охоплюють біологію, психологію, медицину та соціальні науки. Вивчення цих аспектів спрямоване на глибше розуміння змін, що відбуваються в організмі та психіці людини в процесі старіння [32].

Серед науковців, які докладно аналізували питання вікових змін, слід відзначити видатного психолога Еріка Еріксона. Він розробив теорію психосоціального розвитку особистості, що включає вісім стадій, де заключний етап стосується періоду зрілості та старості. Еріксон вважав, що на цьому етапі людина стикається з необхідністю осмислення прожитого життя та вирішення внутрішнього конфлікту між інтеграцією досвіду та відчаєм. Крім Еріка Еріксона, питання вікових змін досліджували й інші науковці. Роберт Хавіхерст запропонував теорію активності, яка підкреслює важливість збереження соціальної та фізичної активності у зрілому віці. Рей Кеттелл зробив значний внесок у вивчення когнітивних змін у процесі старіння, а Леонард Хейфлік відкрив так звану «межу Хейфліка», що пояснює обмеженість поділу соматичних клітин і його вплив на процеси старіння [12].

Фізіологічні аспекти зрілого віку активно досліджували вчені в галузях геронтології, медицини та вікової фізіології [28]. Зокрема, Nathan W. Shock [26] у своїх роботах аналізував вікові зміни в різних системах організму, таких як серцево-судинна, дихальна та нервова. Його дослідження підтвердили, що процес старіння є поступовим, і фізіологічні зміни можуть мати індивідуальні особливості у різних людей.

Науковці, які вивчають фізіологічні аспекти рухової активності, зазначають, що в першому періоді зрілого віку організм функціонує стабільно, що дозволяє виконувати фізичні навантаження без значних обмежень [20]. Водночас у другому періоді зрілого віку інволюційні процеси починають переважати, що потребує врахування вікових обмежень під час фізичних

навантажень [23]. Фахівці у сфері фізичного виховання доповнюють ці дані, підкреслюючи, що найбільшим віковим змінам піддаються швидкісні здібності, тоді як витривалість залишається відносно стабільною [36].

Один із засновників сучасної геронтології, J.E. Birren [44], у своїх дослідженнях розглядав як психологічні, так і фізіологічні аспекти старіння. Його роботи дозволили визначити основні зміни у когнітивних та фізіологічних функціях у зрілому віці, а також встановити взаємозв'язок між соціальною активністю, психічним здоров'ям та загальним фізичним самопочуттям.

Таким чином, наукові дослідження свідчать про комплексний характер фізіологічних та психологічних змін у зрілому віці. Вивчення цих процесів є важливим для розробки ефективних програм фізичної активності, що сприяють збереженню здоров'я та якості життя людей цього вікового періоду.

Відомо, що з віком відбувається поступове зниження функціональних можливостей більшості систем організму. Однак ці процеси можна значною мірою уповільнити або навіть запобігти їм за допомогою регулярних фізичних вправ. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень звичної рухової активності починає знижуватися після 30 років. Водночас обмеження фізичної активності у зрілому віці призводить до серйозних порушень. Уже до 60 років у багатьох людей розвиваються хронічні захворювання обміну речовин, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем [1].

Edward J. Masoro [43] вивчав фізіологічні зміни у людей зрілого віку та зазначав, що погіршення роботи однієї системи організму часто тягне за собою дисфункції інших, що в комплексі впливає на мобільність і загальний функціональний стан, підвищуючи ризик розвитку інвалідності. Такі хронічні захворювання є неминучим супутником старіння, тому їх необхідно враховувати при розробці та організації фізкультурно-оздоровчих занять для людей старшого віку.

На думку Р.Дж. Шепарда (1997), старіння організму зумовлене не лише генетичними факторами, але й способом життя, і цей процес можна контролювати. Регулярні заняття фізичною активністю здатні відтермінувати природні вікові зміни на 10-20 років. Тому важливо проводити просвітницьку роботу серед людей зрілого віку, мотивуючи їх до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, що сприятимуть збереженню їхньої функціональності [15, 58].

Для забезпечення безпечного та ефективного проведення фізичних вправ для осіб зрілого віку необхідно враховувати вікові зміни серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, особливості рухливості суглобів, кісткової тканини та нервової системи [12].

Фізична активність має низку переваг для людей середнього та похилого віку, зокрема покращення роботи серцево-судинної системи, підтримку здоров'я суглобів і кісток, зниження рівня стресу, поліпшення емоційного стану, а також підтримку м'язової маси та корекцію маси тіла [31]. Важливо зазначити, що загальний рівень здоров'я корелює з максимальним споживанням кисню (МСК), яке відображає аеробну витривалість організму. Фізкультурно-оздоровчі заняття сприяють покращенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, оскільки підвищують ефективність постачання кисню до працюючих м'язів [12].

Отже, регулярна рухова активність є важливим чинником підтримки здоров'я та високої якості життя у зрілому віці, дозволяючи не лише зберегти фізичну форму, а й запобігти розвитку вікових захворювань.

1.3. Характеристика фізичних вправ, що використовуються на заняттях фітнесом

У сучасному світі фізична активність розглядається не лише як спосіб збереження фізичної форми, а й як важливий чинник здоров'я, довголіття, профілактики хронічних захворювань і збереження психоемоційного благополуччя. В умовах урбанізованого способу життя, малорухомої праці та

високого рівня стресу значення занять фітнесом зростає, адже саме там можливо реалізувати індивідуальні тренувальні програми з урахуванням віку, рівня підготовки та медичних показників. Особливої уваги це набуває для осіб зрілого віку, для яких регулярні фізичні навантаження виступають не лише засобом покращення фізичної форми, а й профілактикою вікових змін в організмі.

Заняття фітнесом охоплюють широкий спектр фізичних вправ, які класифікуються за функціональною спрямованістю. До основних різновидів відносяться: аеробні вправи, силові вправи, вправи на гнучкість (стретчинг), координаційні вправи, а також функціональні тренування. Кожен із цих різновидів має свої фізіологічні характеристики, вплив на організм, показання та протипоказання, що потребує індивідуального підходу під час формування тренувальної програми.

Аеробні (кардіо) вправи – це вид фізичного навантаження, при якому активно залучається серцево-судинна система. Основою такого навантаження є тривала ритмічна активність середньої інтенсивності, під час якої забезпечується активне постачання кисню до м'язів. Аеробні навантаження можливо отримати в процесі занять на біговій доріжці, орбітреку, велотренажері, степпері. В окремих випадках до аеробного тренування можна також віднести групові заняття з елементами фітнесу, зумбі, аеробіки, якщо вони відбуваються у межах зали.

Позитивний вплив аеробних вправ полягає у покращенні серцевої діяльності, стабілізації артеріального тиску, зниженні рівня холестерину, підвищенні витривалості, нормалізації обміну речовин. Для осіб зрілого віку аеробні навантаження виконують ще й важливу психотерапевтичну функцію – сприяють зниженню тривожності, стабілізації настрою, покращенню когнітивних функцій [10]. У цьому віці важливо контролювати частоту серцевих скорочень під час занять, орієнтуючись на рекомендований діапазон 50-70% від максимальної ЧСС (яка розраховується за формулою 220 мінус

вік). Рекомендована тривалість тренування – 20-40 хвилин 3-5 разів на тиждень [12].

Силові вправи є базовим компонентом фітнес тренувань. Вони передбачають подолання опору – власної маси тіла, тренажерів, вільних ваг (гантелі, штанги, медболів). Метою таких вправ є розвиток м'язової сили, гіпертрофія м'язової маси, збільшення щільності кісткової тканини, покращення загального тонуусу тіла. У зрілому віці силові тренування надзвичайно актуальні через природні вікові процеси саркопенії (втрати м'язової маси), зниження рівня метаболізму та ризику остеопорозу [7]. Для досягнення ефективного результату у зрілому віці рекомендується використовувати методику середньої інтенсивності: 2-3 підходи по 10-15 повторень із помірною вагою. Важливою є правильна техніка виконання вправ і наявність кваліфікованого тренера, особливо на початковому етапі, оскільки неправильне виконання може призвести до перевантажень опорно-рухового апарату або м'язових травм [14]. Комплекс вправ має охоплювати основні м'язові групи: м'язи ніг (присідання, жими ногами), м'язи спини (тягнення вертикальних блоків, гіперекстензії), м'язи грудей (жим лежачи), м'язи плечового пояса та рук (піднімання гантелей, тягнення блоків), м'язи живота (планки, скручування). Особливу увагу слід приділяти диханню під час силових вправ – видих здійснюється на зусиллі [16].

Гнучкість є важливою складовою фізичної підготовленості, що має тенденцію до зниження з віком унаслідок зменшення еластичності м'язів і зв'язок. Стретчинг або вправи на розтягування сприяють підтриманню рухливості суглобів, покращенню координації рухів, профілактиці травм. У комплексних заняттях вправи на розвиток гнучкості зазвичай використовують на початку заняття (для розігріву) та в кінці – у якості розслаблення після силових або кардіо вправ. Стретчинг може бути динамічним (з елементами амплітудних рухів) або статичним (утримання певного положення тіла протягом 10-30 секунд). Для осіб зрілого віку рекомендовано насамперед статичні розтяжки, що дозволяють поступово і безболісно збільшувати

еластичність м'язів і рухливість суглобів. Крім фізіологічного ефекту, стретчинг також має заспокійливий вплив на нервову систему, сприяючи релаксації та зниженню напруги [12].

Координаційні вправи зазвичай не є основною частиною тренування, проте вони мають велике значення, особливо для осіб у віці після 40 років. З віком здатність до рівноваги, просторової орієнтації, швидкого переключення рухових програм знижується. Це підвищує ризик побутових травм, падінь та зниження якості життя. Для розвитку координації використовуються вправи з нестабільними платформами (баланс-подушки, босу), вправи з закритими очима, одноопорні пози, а також елементи функціонального тренування. Використання таких вправ не тільки покращує нейром'язову координацію, а й активізує дрібні стабілізуючі м'язи, які часто залишаються поза увагою при класичних силових вправах [9].

Функціональні тренування – це комплексні вправи, що імітують рухи з повсякденного життя і передбачають залучення декількох суглобів та м'язових груп одночасно. Вони розвивають силу, витривалість, координацію, швидкість реакції, гнучкість. Функціональні тренування реалізуються через вправи з медболами, канатами, гириями, TRX-петлями, а також з використанням власної ваги. Для зрілого віку такі тренування особливо корисні, оскільки сприяють збереженню функціональної незалежності в повсякденній діяльності. Наприклад, комплексна вправа типу «станової тяги з гирею» активізує як великі, так і стабілізаційні м'язи, формуючи не лише силу, а й правильний руховий патерн.

Підсумовуючи викладене, варто зазначити, що фізичні вправи, що використовуються у фітнес заняттях є багатофункціональним інструментом збереження здоров'я, профілактики вікових змін і підвищення життєвого тону. Кожен різновид фізичних вправ (аеробних, силових, стретчингу, координаційних та функціональних) має свою специфіку і разом утворює збалансовану тренувальну програму. Для осіб зрілого віку головною умовою ефективності занять є поступовість, регулярність, правильне дозування

навантаження, контроль за технікою та диханням. Особливо важливим є індивідуальний підхід з урахуванням медичних протипоказань, рівня фізичної підготовки, наявних хронічних захворювань. Усі види фізичних вправ повинні виконуватися з дотриманням принципів безпеки, гідратації, розминки і заминки. Комплексний тренувальний процес дозволяє не тільки покращити фізичні показники, а й суттєво підвищити психологічну стійкість, емоційний стан та мотивацію до активного способу життя. Отже, виконання фізичних вправ є не лише інструментом збереження форми, а й стратегією активного довголіття та самореалізації особистості у зрілому віці.

Висновки до першого розділу

У ході аналізу літературних джерел було з'ясовано, що мотивація людини формується під впливом сукупності біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Вона визначає рівень активності особистості, її прагнення досягати цілей та готовність до систематичного виконання фізичних вправ в процесі фітнес занять. Провідні теорії мотивації (Маслоу, Холл, Врум, Аткинсон, Дісі та Раян) дають змогу розуміти внутрішні (інтерес, задоволення, самореалізація) та зовнішні (нагорода, соціальний тиск) спонуки до дії. Найбільш ефективним у довгостроковій перспективі є розвиток саме внутрішньої мотивації до виконання діяльності.

Проаналізовані наукові підходи дозволяють розглядати мотивацію як основу формування сталого інтересу до фізичної активності у зрілому віці. З огляду на вікові особливості, мотивація до занять фітнесом змінюється – домінантними стають потреби у збереженні здоров'я, підтримці функціональної незалежності, зменшенні ризику захворювань, збереженні соціальної активності. На відміну від молоді, для осіб старшого віку значно важливішими є безпечність тренувань, доступність інфраструктури, індивідуальний підхід і соціальна підтримка.

Дослідження показують, що на мотивацію до фізичної активності у зрілому віці впливають такі чинники, як рівень поінформованості про користь

тренувань, доступність відповідних умов занять, кваліфікованих тренерів, попередній досвід занять спортом, а також наявність підтримуючого середовища. У цьому віковому періоді також особливу роль відіграє активна життєва позиція, яка формується на основі цінностей, емоційної стійкості, самооцінки, здатності до адаптації та самоконтролю.

Фізіологічні й психологічні зміни у зрілому віці зумовлюють необхідність обережного підходу до фізичних навантажень. Саме тому визначення функціонального стану, адаптація програми під індивідуальні можливості, поступовість і регулярність виступають ключовими умовами ефективності занять. Відповідні стратегії мотиваційного супроводу, які адаптовані до вікових особливостей, підвищують шанси на тривале залучення людей до активного способу життя.

Значну роль у формуванні мотивації відіграє також зміст і структура тренувального процесу. Різновиди фізичних вправ – аеробні, силові, вправи на гнучкість, координаційні та функціональні – мають свою специфіку та забезпечують комплексний вплив на організм. Їхнє грамотне поєднання дає змогу не лише досягати фізіологічного ефекту, а й сприяти збереженню мотиваційної залученості, коли тренування сприймаються не як зобов'язання, а як джерело задоволення, самоповаги та впевненості у власних силах.

Отже, мотивація до занять фітнесом у зрілому віці є багаторівневим конструктом, що формується на основі інтеграції особистісних, вікових, соціальних і фізіологічних чинників. Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує урахування мотиваційної специфіки цієї вікової групи та впровадження індивідуалізованих підходів, які сприятимуть сталому розвитку рухової активності як елемента здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У дослідженні були застосовані наступні методи:

- аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет;
- соціологічні методи (анкетування);
- психологічні методи (методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)»);
- метод порівняння та зіставлення;
- методи математичної обробки даних.

2.1.1. Аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет

Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет використовувався для вивчення особливостей мотивації чоловіків та жінок до занять фізичними вправами, зокрема, приділялась увага виявленню впливу вікових, гендерних і соціокультурних факторів. У дослідженнях зацентовано увагу на взаємозв'язку між мотивацією і соціальною адаптацією осіб зрілого віку, їхнім ставленням до фізичної активності, ціннісними орієнтирами та потребою у фітнес заняттях. В ході аналізу здійснено розгляд наукових статей, навчально-методичних посібників, офіційних сайтів. Особливе значення надано джерелам, які висвітлюють вплив соціально-політичних факторів та кризових явищ, зокрема, повномасштабної війни на території України, на потреби населення у руховій активності. Використання аналізу літературних джерел та даних мережі Інтернет дало підстави для обґрунтування актуальності дослідження, визначення мети, формування завдань, об'єкту, предмету та вибору методів дослідження.

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)

Анкетування як метод збору первинних соціологічних даних забезпечує систематизований підхід до вивчення об'єкта дослідження в його реальному середовищі існування та отримати кількісну інформацію про ставлення респондентів до питання, яке вивчається. Використання анкетування дозволило отримати інформацію, щодо мотиваційних чинників, які спонукають осіб зрілого віку до занять фітнесом.

У дослідженні було використано розроблену нами анкету (Додаток А), яка охоплювала питання, що спрямовані на виявлення тривалості систематичних занять у фітнес центрах, регулярності відвідувань, причин мотивації та демотивації, впливу соціального оточення, ставлення до тренера, самоконтролю, а також емоційного сприйняття фізичних навантажень. Розроблена анкета також містила питання, які спрямовані на з'ясування фізичної активності респондентів з врахуванням умов воєнного стану в Україні. Анкетування проводилось як в онлайн-форматі, так і шляхом безпосереднього заповнення паперових форм, що дозволило врахувати різні рівні цифрової компетентності респондентів та зручності для участі у дослідженнях. Отримані в ході анкетування дані стали основою для проведення в роботі подальшого аналізу, формування узагальнень і практичних рекомендацій.

2.1.3. Психологічні методи (методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)»)

Психологічні методи дослідження особистості відіграють ключову роль у вивченні внутрішніх станів людини, її емоційної динаміки, ресурсів та реакцій на зовнішні впливи. Одним з ефективних і водночас простих у застосуванні інструментів у психологічній практиці є методика "САН" (самопочуття, активність, настрої) (Додаток В).

Основне призначення методики САН – встановлення поточного функціонального стану особистості на основі її суб'єктивного

самоусвідомлення. Методика охоплює три базові складові психоемоційного стану:

- Самопочуття – відображає рівень фізичного здоров'я, бадьорості, наявності або відсутності втоми, соматичних відчуттів.
- Активність – оцінює динамізм поведінки, готовність до дій, рухову та когнітивну активність.
- Настрій – демонструє емоційне тло, емоційну забарвленість сприйняття, домінантні переживання.

Методика побудована за принципом семибальної шкали, у якій респондент обирає показник свого стану між парами антонімів (наприклад: «слабкий-сильний», «пасивний-активний», «веселий-сумний»). Опитувальник містить 30 шкал (по 10 на кожен показник). Після підрахунку балів за кожною шкалою виводиться середній бал за трьома компонентами, що дозволяє швидко оцінити загальний психологічний стан людини. Така структура дозволяє не лише фіксувати окремі компоненти стану, а й відслідковувати взаємозв'язки між ними, що має значення для діагностики психоемоційної рівноваги.

У професійній діяльності психолога ця методика дозволяє швидко виявити виснаження, тривожність, зниження активності або погіршення настрою, навіть за відсутності зовнішніх проявів. Крім того, методика є корисною у контексті вивчення мотивації до занять фізичною активністю. Наприклад, регулярні фізичні вправи можуть мати значний позитивний вплив на емоційний стан і самопочуття, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня мотивації. Важливою перевагою методики є також можливість повторного застосування у динаміці досліджуваних процесів – методика може використовуватись багаторазово протягом тривалого часу для оцінки змін у психічному стані людини, наприклад, до і після фізичних навантажень.

2.1.4. Метод порівняння та зіставлення

Метод порівняння та зіставлення широко використовується у наукових дослідженнях для виявлення відмінностей і спільних рис між окремими групами респондентів або явищами. У межах вивчення мотивації чоловіків і жінок зрілого віку до занять фізичними вправами цей метод забезпечує можливість проаналізувати гендерно-вікову специфіку мотиваційних установок, що впливають на залучення дослідженої вибірки до фізичної активності. Важливим аспектом при застосуванні методу є вибір обґрунтованої основи для порівняння – у нашому випадку це єдина вікова категорія (зрілий вік) і спільна форма фізичної активності, що забезпечує порівнюваність груп. Завдяки цьому результати порівняння не є випадковими чи суб'єктивними, а спираються на чіткі емпіричні показники, отримані під час анкетування. У контексті фізичної активності метод порівняння та зіставлення відкриває широкі можливості для розробки цільових програм залучення до занять фітнесом та формування індивідуалізованих моделей тренувань, орієнтованих на потреби конкретних груп населення.

2.1.5. Методи математичної обробки даних

Обробку даних, отриманих в процесі анкетування виконували за допомогою математичних методів з використанням пакету програми Excel. Обробка даних здійснювалася з використанням методів кількісного аналізу: підрахунок абсолютних і відносних часток (%) відповідей. Використання програмних інструментів для обробки даних сприяло аналізу отриманих результатів і формулюванню науково обґрунтованих висновків.

2.2. Організація досліджень

До участі в опитуванні було залучено 47 респондентів, які відвідують заняття з фітнесу. Контингент досліджуваних було підібрано з врахуванням

особливості вікового розвитку особистості, які передбачають різні періоди «зрілого віку».

Розподіл досліджуваних виглядав наступним чином:

- 9 чоловіків віком від 22 до 35 років (перший період зрілого віку);
- 22 жінки віком від 21 до 35 років (перший період зрілого віку);
- 16 жінок віком від 36 до 57 років (другий період зрілого віку).

Такий розподіл забезпечив змогу оцінити мотиваційні чинники з врахуванням вікових особливостей, але й гендерних.

Усі учасники погодилися взяти участь у дослідженні, попередньо ознайомившись із його метою та умовами. Під час дослідження було дотримано принципів біоетики: анонімність відповідей, добровільність участі, можливість відмови на будь-якому етапі опитування без пояснення причин.

Підготовка роботи здійснювалось у три етапи:

Перший етап передбачав вибір теми, аналіз літературних джерел за темою дослідження, формулювання мети та завдань роботи, підбір методів, визначення об'єкту та предмету дослідження.

На другому етапі проведено анкетування та дослідження за методикою «САН» та здійснено математичну обробку отриманих результатів.

На третьому етапі узагальнено результати досліджень, сформовано висновки, здійснено оформлення бакалаврської роботи та підготовку до публічного захисту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Аналіз систематичності та тривалості відвідування занять фітнесом чоловіками та жінками зрілого віку

З метою виявлення залученості чоловіків і жінок зрілого віку до занять фітнесом було проведено аналіз відповідей на перші три питання анкети, які стосувалися тривалості періоду занять, регулярності відвідування тренувань та наявності тривалих перерв. Відповіді на зазначені питання відображають ставлення респондентів до систематичних занять та дозволяють виявити причини, що впливають на їх відвідування.

У дослідженні було задіяно три групи респондентів:

- чоловіки першої групи зрілого віку (22-35 років) – 9 осіб;
- жінки першої групи зрілого віку (21-35 років) – 22 особи;
- жінки другої групи зрілого віку (36-57 років) – 16 осіб.

Аналіз показав, що значна частка опитаних у кожній з груп займається фітнесом менше трьох місяців: 33,33% чоловіків, 22,73% жінок першого періоду зрілого віку та 31,25% жінок другого періоду зрілого віку (Рис.3.1). Це може свідчити про нещодавнє зростання інтересу до фізичної активності або формування нових оздоровчих потреб, які можуть бути зумовлені соціальними факторами, а саме: воєнним станом, зміною ритму життя, прагненням до самозбереження тощо. Детальний розподіл відповідей на питання анкети подано у Додатку В.

Водночас відсоток тих, хто займається понад 3 роки, є найбільшим серед жінок другого періоду зрілого віку та становить 37,5%, що свідчить про тривалу мотивацію та сформовану звичку до регулярних занять серед жінок зазначеної групи. Дані підтверджують наукову гіпотезу про те, що з віком мотивація до фізичної активності все більше корелює з прагненням до збереження здоров'я, працездатності та підтримки якісного життя.

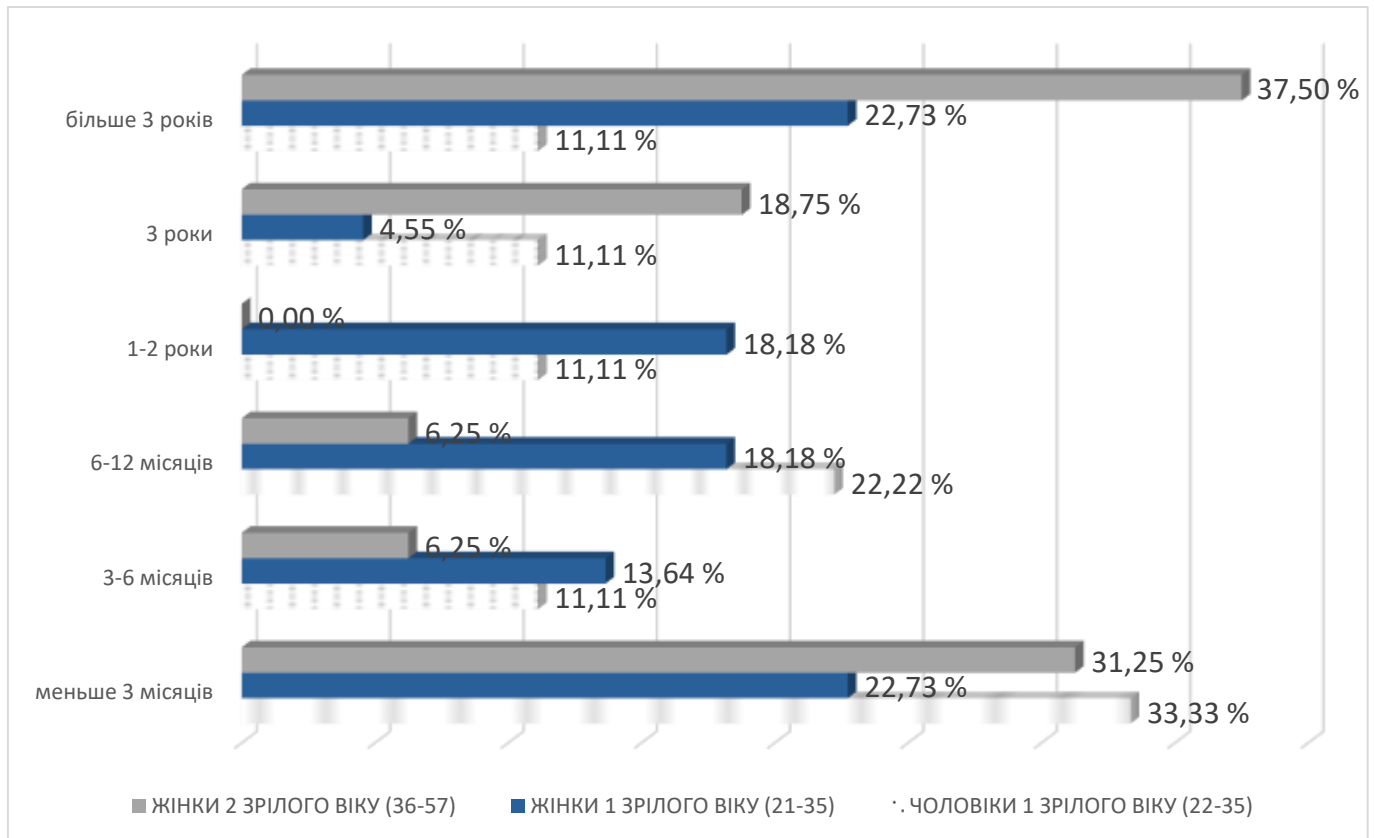


Рис.3.1. Відповіді респондентів на питання: «Яку тривалість часу Ви відвідуєте заняття фітнесом?»

Дані про кількість тренувань на тиждень вказують на високу залученість жінок обох груп до стабільної фізичної активності: 45,45% жінок першого періоду зрілого віку та 62,5% жінок другого періоду відвідують заняття з фітнесу три рази на тиждень, що відповідає рекомендаціям щодо норм рухової активності. Крім того, 27,27% і 12,5% відповідно зазначених груп тренуються понад три рази на тиждень (Рис.3.2.). Щодо чоловіків, виявлено, що хоч 33,33% вказали на відвідування тренувань понад три рази на тиждень, така ж сама кількість респондентів (33,33%) відповіла, що займається не регулярно, залежно від наявності вільного часу.

Важливим показником для аналізу систематичності занять виступає наявність тривалих перерв (тривалістю понад один місяць) у тренуваннях. Найбільша кількість чоловіків (45,45%) зазначила, що причиною таких пропусків є брак часу, тоді як для жінок перешкодами найчастіше були стан

здоров'я (31,82% у віковій групі 21-35 років) та особисті причини (26,09% у віковій групі 36-57 років) (Рис.3.3.).

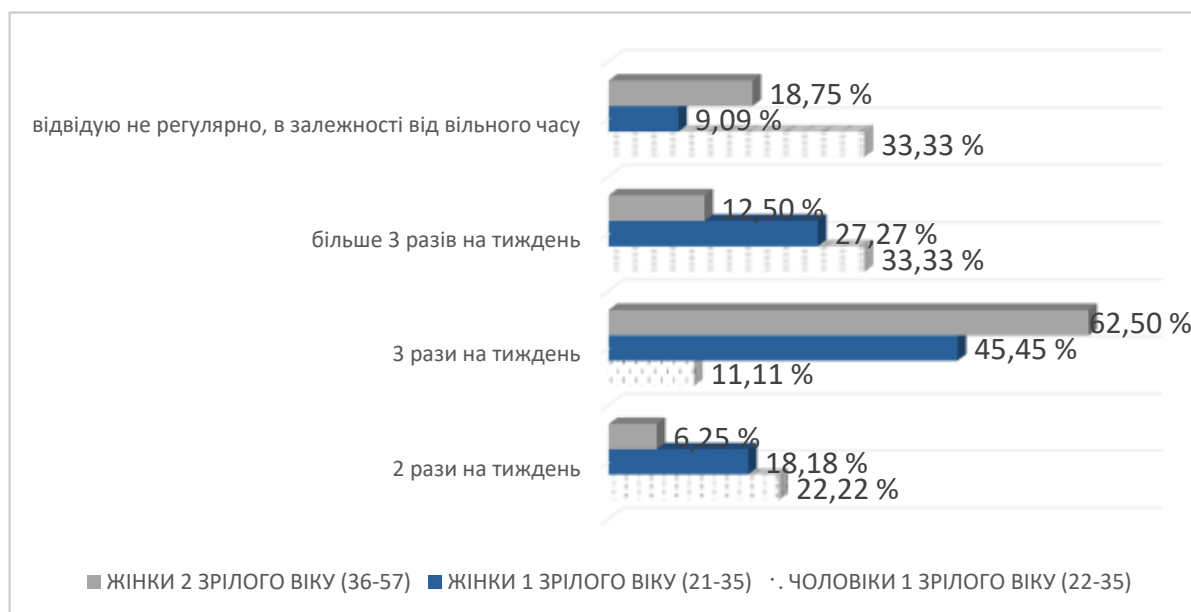


Рис.3.2. Відповіді респондентів на питання: «Як часто Ви відвідуєте заняття з фітнесу?»

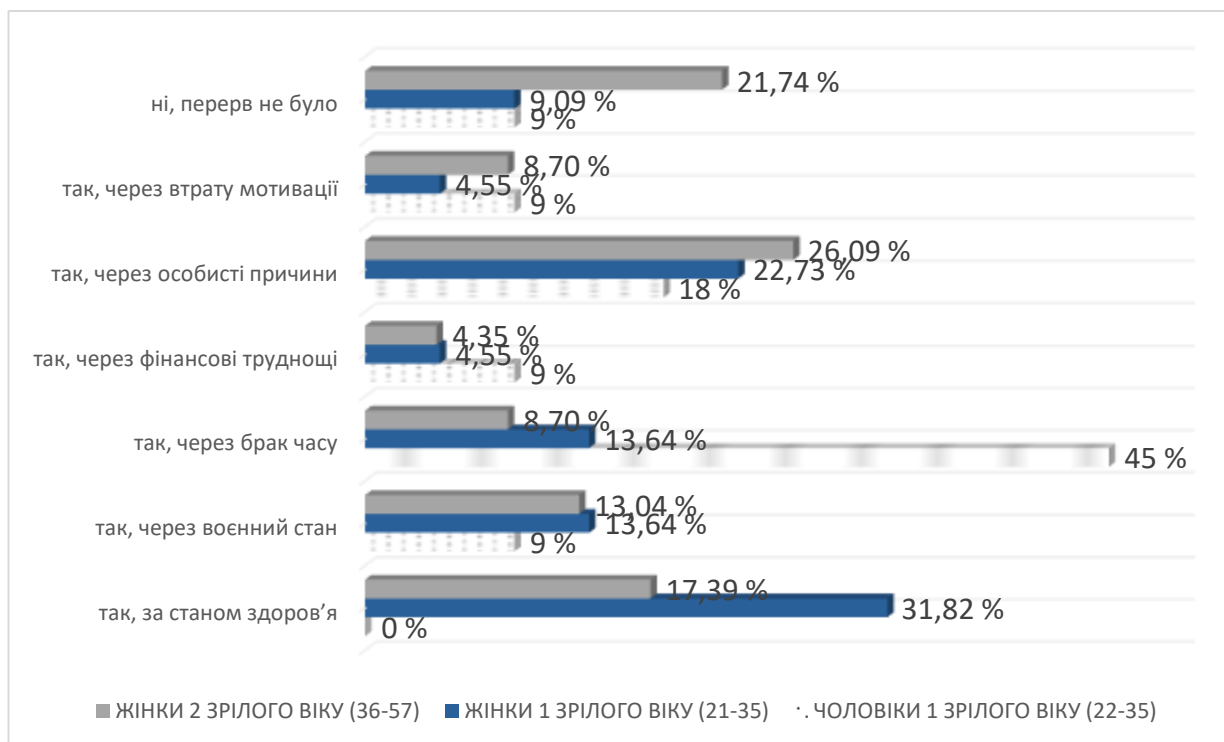


Рис.3.3. Відповіді респондентів на питання: «Чи були у Вас тривалі перерви (більше місяця) у заняттях? Якщо так, оберіть причини»

Особливої уваги заслуговує вплив соціальних чинників. Від 9% до 13% респондентів у кожній з груп повідомили про перерву у заняттях за причини війни в Україні. На наш погляд, це підтверджує високу значущість соціального факторів у формуванні поведінки щодо відвідування спортивних закладів, зокрема – потреби у забезпеченні доступності й безпечності тренувального процесу в умовах надзвичайних обставин.

Отже, результати проведеного аналізу свідчать про наступне:

- серед жінок зрілого віку виявлено більшу кількість тих, які систематично використовують фізичні вправи тривалий період (більше трьох років), що може свідчити про сформовану стійку мотивацію;
- у значної кількості чоловіків систематичне відвідування занять залежить від зовнішніх факторів – вільного часу або загального ритму життя;
- з віком у жінок виявлено меншу кількість тих, які роблять тривалі перерви у тренуваннях;
- зовнішні соціальні умови, зокрема війна в країні, є важливим бар'єром для регулярних занять і повинні враховуватися у формуванні оздоровчих програм та забезпеченні безпекових заходів.

Таким чином, залученість чоловіків та жінок зрілого віку до занять фітнесом залежать від поєднання особистісних, соціально-психологічних та зовнішніх чинників.

3.2. Аналіз мотивів, що спонукають осіб зрілого віку до занять фітнесом

Низка питань анкети була спрямована на виявлення основних причин, що спонукають осіб зрілого віку до занять фітнесом. Значущим мотивом виявилось прагнення покращити стан здоров'я, що найбільше притамано жінкам старшої групи (21,67% відповідей) та молодшої (15,56%). Чоловіки здебільшого орієнтуються на бажання збільшення м'язової маси (18,92%). Для більшості жінок також важливим мотивом є корекція фігури (21,11% у віці 21-35 років і 21,67% у віці 36-57 років) та зняття стресу (Рис.3.4).

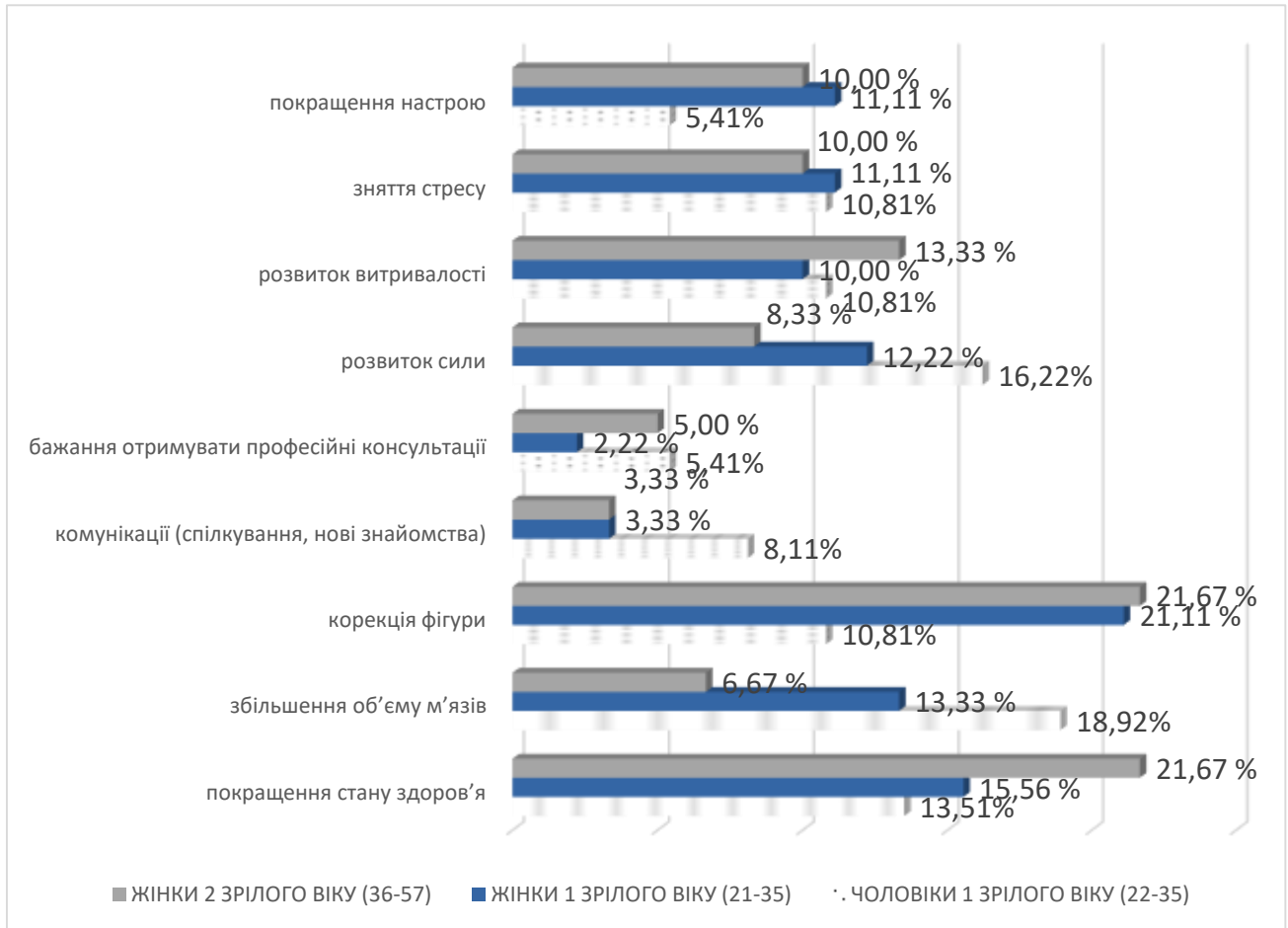


Рис.3.4. Відповіді респондентів на питання: «Які причини спонукають Вас до занять фітнесом?»

Також респонденти відзначали бажання розвивати силу, витривалість, покращити настрій, а деякі – отримати професійні консультації тренера. Проте такі відповіді мали відносно невисоку кількість. Варто зауважити, що комунікативна функція тренувань (спілкування, знайомства) виявилася другорядною – з усієї кількості відповідей у кожній групі склала не більше 8%.

Щодо спрямованості фізичних вправ, у всіх категоріях досліджених груп найбільш популярними виявилися силові вправи (зі штангою, гантелями, тренажерами) – 55,56% відповідей серед чоловіків, 59,09% серед жінок 21-35 років і 37,5% серед жінок 36-57 років. Можливо, такі результати демонструють загальну тенденцію до вибору вправ, які дозволяють швидше досягти видимих змін у рельєфності м'язів. Жінки другого періоду зрілого віку у більшій

кількості, ніж інші, зазначили вправи комплексної спрямованості (43,75% відповідей) (таблицю з результатами подано у Додатку Б).

Щодо причини пропусків тренувань виявлено, що у всіх групах опитаних домінували непередбачувані обставини (від 40% до 50% відповідей) та брак вільного часу. Зазначене вказує на вплив зовнішніх факторів, таких як робота, родинні обов'язки чи умови життя, на систематичність виконання фізичних вправ. Частина респондентів (особливо у віковій групі 36-57 років) також зазначила відчуття втоми як часту причину пропусків занять. Серед інших важливих причин – повітряні тривоги, а також лінь, яку зазначають, як чоловіки, так і жінки.

Значну увагу приділено питанню про те, як респонденти сприймають пропуски занять. Виявилось, що найвищий рівень компенсаторної активності (виконання вправ удома) характерний для жінок обох вікових категорій: понад 50% з них намагаються займатися в домашніх умовах для компенсації пропущеного заняття в фітнес центрі. Серед чоловіків цей показник нижчий, а також виявлено, що 33,33% опитаних не замінюють пропущене тренування.

На наш погляд, інформативним є питання, які стосуються мотиваційних чинників до тривалих занять. Серед усіх обраних варіантів відповідей перше місце посідає власна дисципліна та звичка (43,75% чоловіків, 31,82% жінок 21-35 років). Водночас підтримка тренера виявляється ключовим фактором для жінок старшого віку (30,77%), що вказує на значення зовнішньої допомоги та соціального впливу в мотиваційній структурі зрілої особистості. Очевидний результат також є вагомим мотиваційним чинником для усіх груп досліджених осіб.

У контексті демотиваційних чинників, найбільш вагомими були брак часу, втома, відсутність настрою, а також незадоволення темпами досягнення результату. Також звертає на себе увагу окремий коментар – «не мотивуюсь, а дисциплінуюсь», що демонструє перехід від емоційної мотивації до раціональної поведінки, керованої звичкою. Це особливо важливо в контексті довготривалих тренувань та підтримки стабільної активності у зрілому віці.

Результати опитування виявили, що найсильнішим мотивом до регулярних занять у тренажерній залі є «власна дисципліна та звичка». Цей чинник домінує у чоловіків (43,75% відповідей) і жінок першого періоду зрілого віку (31,82% відповідей), що свідчить про важливість внутрішньої мотивації, сформованої через особисту відповідальність і бажання досягти мети. Цікаво, що серед жінок другого періоду зрілого віку цей показник нижчий (19,23%), що може бути зумовлено більшою залежністю від зовнішніх факторів. Разом з тим, близько третини опитаних у кожній групі відзначили «очевидний результат» як основний мотиваційний фактор. Не менш важливою є «підтримка тренера», що має особливе значення для жінок другого періоду зрілого віку (30,77%). Це може свідчити про потребу в професійному супроводі, який не лише оптимізує навантаження, але й виконує мотиваційну функцію. У інших досліджених цей показник є нижчим: 15,91% у жінок першого зрілого віку і лише 6,25% серед усіх варіантів відповідей у чоловіків.

Щодо факторів, які негативно впливають на мотивацію, респонденти найчастіше згадували «брак часу», «втому» та «відсутність настрою». Примітно, що для жінок другого періоду зрілого віку більш вагомим бар'єром виступають «фінансові витрати» (13,33%) та «проблеми зі здоров'ям» (20%).

На запитання про задоволеність результатами тренувань, майже всі респонденти відповіли позитивно: 100% чоловіків і жінок старшої вікової групи, 90,91% жінок першої вікової категорії. На наш погляд, високий рівень задоволеності вказує на ефективність тренувального процесу та його позитивний вплив на самооцінку і загальне самопочуття опитаних осіб.

Оцінюючи пріоритет у розвитку м'язових груп в залежності від статі та віку, виявлено, що значна кількість жінок другого періоду зрілого віку більше зацікавлена у зміцненні м'язових груп ніг та сідниць (43,75% варіантів відповідей), тоді як чоловіки та жінки першого зрілого віку здебільшого не акцентують особливу увагу на конкретних м'язових групах. Також заслуговує на увагу динаміка змін мотивації – покращення мотивації з часом відзначили 87,5% жінок другого періоду зрілого віку, 63,64% жінок першого періоду

зрілого віку і 33,33% чоловіків, що свідчить про поступове формування позитивного ставлення до тренувань і звички до фізичної активності. Але при цьому, звертає на себе увагу той факт, що значна кількість респондентів не ведуть щоденник самоконтролю та не вважають важливим регулярно відслідковувати прогрес у заняттях. Найчастіше контроль здійснюється раз на місяць.

Важливо, що переважна більшість респондентів визнає вагоме значення взаємодії з тренером, що підкреслює роль соціального чинника у формуванні мотивації до використання фізичних вправ. Оцінка рівня фізичної активності до початку занять у тренажерній залі свідчить про те, що лише 44,44% чоловіків вели активний спосіб життя, тоді як більшість жінок відмітили свою рухову активність як середню та низьку.

Щодо формату тренувань, чоловіки надають перевагу персональним тренуванням з тренером (55,56%), жінки другого періоду зрілого віку – самотійним заняттям (50%), що, на наш погляд, важливо враховувати під час організації тренувань залежно від статі та віку осіб, які займаються.

Анкетування також дозволило виявити, що більшість респондентів мали досвід відвідування занять у фітнес центрах до початку війни, що свідчить про стійку сформовану потребу у заняттях. Також встановлено, що тренування позитивно впливають на емоційний стан, про що заявили 100% чоловіків і жінок другого періоду зрілого віку, а також 95,45% жінок першого періоду.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що мотивація до занять фітнесом формується під впливом низки чинників, які пов'язані з особистою дисципліною та прагненням до фізичного розвитку і емоційного задоволення. Водночас, наявність негативних мотиваційних факторів, таких як втома, брак часу, фінансові труднощі, лень, вимагає індивідуального підходу до створення умов тренування. Отримані дані є важливими та можуть бути використані для вдосконалення програм тренувань осіб зрілого віку.

3.3. Зміни самопочуття, активності та настрою чоловіків та жінок зрілого віку в процесі фітнес заняття

Застосування психодіагностичної методики САН (самооцінка психічного стану: самопочуття, активність, настрій) у межах дослідження дозволило виявити зміни психоемоційного стану чоловіків та жінок після фізичного навантаження у фітнес залі, які свідчать про вплив занять на досліджені характеристики.

Показник самопочуття до початку заняття в більшості респондентів знаходився на середньому рівні. Суттєва кількість жінок старшої вікової групи (36-57 років), вказували на легку втому, сонливість або фізичний дискомфорт. Після завершення тренування всі учасники дослідження відзначили покращення загального фізичного стану, зменшення м'язової скутості, посилення відчуття легкості у тілі. У жінок другого періоду зрілого віку приріст балів за шкалою самопочуття в середньому склав 1,8 бала, тоді як у молодших жінок цей приріст становив 1,4 бала, а в чоловіків – 1,2 бала (Рис.3.5).

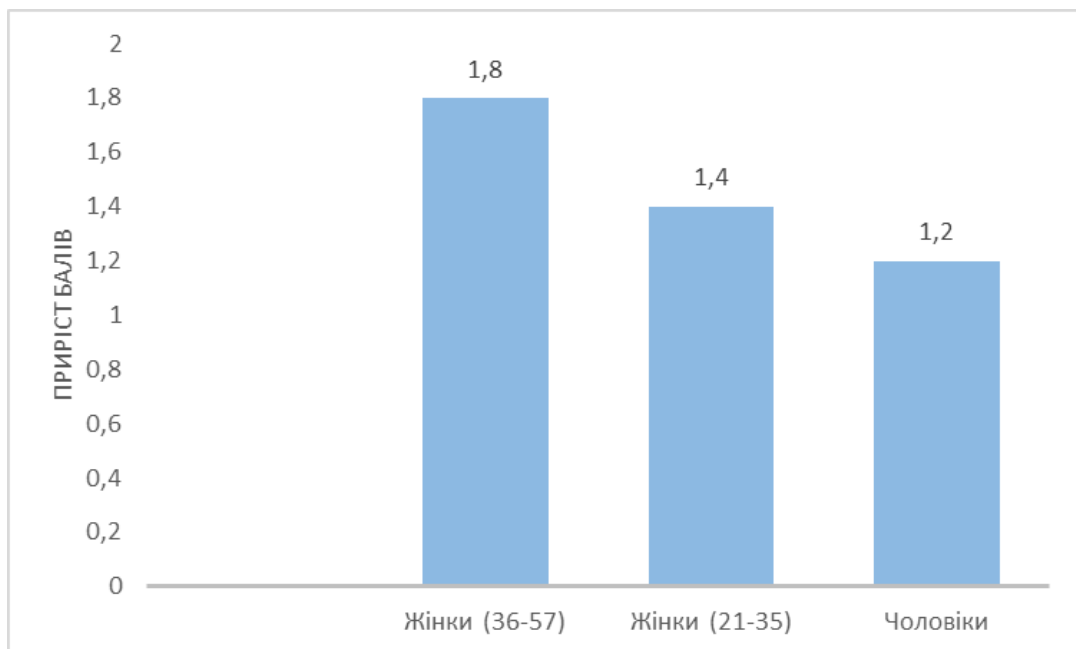


Рис.3.5. Приріст показників самопочуття після фітнес тренування (бали)

Щодо рівня загальної активності виявлено, що після фітнес заняття показник активності зріс у 89% учасників, з них найбільше зростання

спостерігалось у групі жінок 21-35 років – збільшення на 2,1 бала. У чоловіків показник збільшився на 1,7 бала, а у 36-57 років – на 1,4 бала (Рис.3.6). Більшість осіб кожної групи вказували на покращення концентрації уваги, зменшення відчуття млявості та збільшення бажання бути активними після тренування.

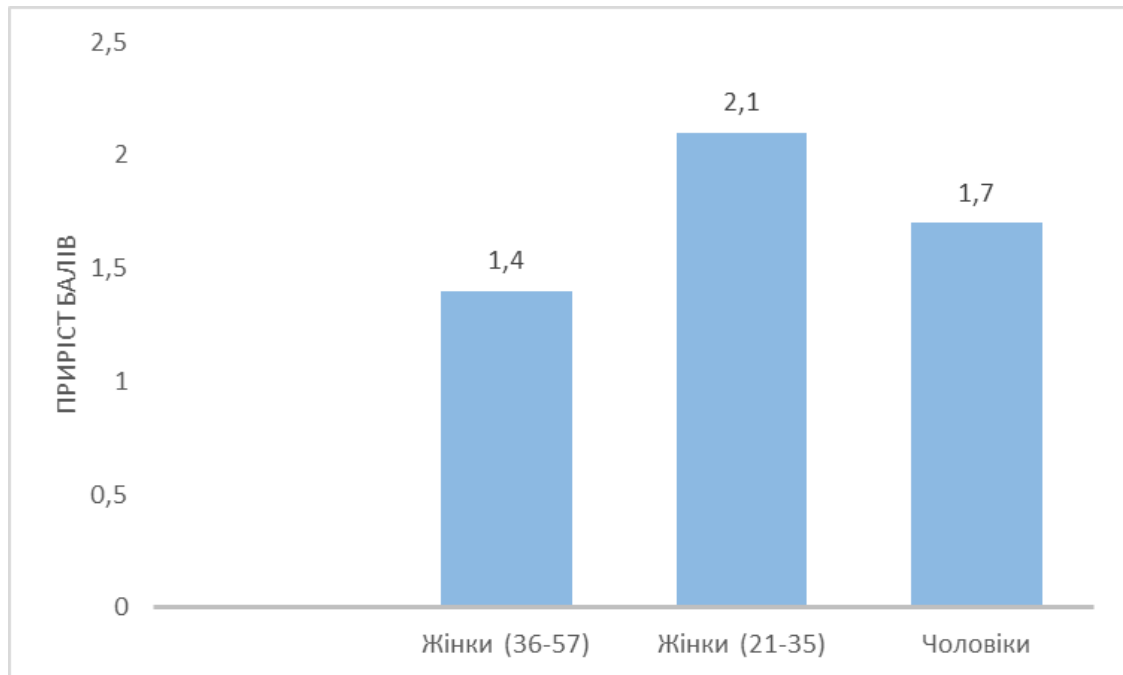


Рис.3.6. Приріст показників самопочуття загальної активності після фітнес тренування (бали)

Найбільш виразні зміни були зафіксовані при оцінюванні настрою. Більшість досліджених, особливо жінки другого періоду зрілого віку, до початку тренування демонстрували нестабільність емоційного фону: підвищену тривожність, пригнічений стан, дратівливість або апатію. Після заняття значна частина опитаних вказала на покращення внутрішньої гармонії, стабілізацію емоційного стану, задоволення та впевненості у собі. Приріст оцінок за шкалою «настрій» в середньому становив: 2,3 бала у жінок 36-57 років; 2,0 бала у жінок 21-35 років; 1,9 бали у чоловіків. На наш погляд, зазначене може свідчити про те, що навіть окреме тренування може бути ефективним інструментом емоційної саморегуляції, що є особливо важливим у сучасних умовах психоемоційного перенапруження внаслідок війни, економічної нестабільності та соціальної тривожності населення.

Аналіз змін за методикою САН продемонстрував позитивну динаміку показників самопочуття, активності та настрою. Це дозволяє говорити про те, що фізичні вправи, які виконуються в процесі занять у тренажерній залі, мають позитивний ефект на суб'єктивне сприйняття власного стану, знижують рівень стресу та підвищують активність. Слід відзначити, що найбільшу позитивну реакцію на тренування виявили жінки другого періоду зрілого віку, що дає підстави рекомендувати зазначені заняття для осіб цієї групи. У чоловіків та молодших жінок ефекти також були позитивними, хоча й дещо менш вираженими.

Загалом, отримані результати свідчать про високий психоемоційний потенціал занять у тренажерній залі як для жінок, так і для чоловіків зрілого віку.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження дозволило виявити, що жінки віком 36-57 років демонструють кращу регулярність занять та більшу тривалість періоду систематичних тренувань у фітнес залі, що свідчить про більш високий рівень мотивації до фізичної активності в порівнянні з молодшими жінками та чоловіками зрілого віку. Жінки другого періоду зрілого віку зорієнтовані на збереження здоров'я, зменшення рівня стресу та підтримку якості життя. У чоловіків 22-35 років домінують зовнішні мотиви – прагнення розвитку м'язової маси.

Серед факторів, які негативно впливають на мотивацію осіб зрілого віку до занять фітнесом, найчастіше відмічаються брак часу, втома, відсутність швидких результатів та фінансові труднощі.

Водночас воєнний стан в країні має суттєвий вплив на мотиваційні установки та відвідування занять, що підтверджує необхідність врахування зовнішніх чинників у формуванні оздоровчих програм.

Виявлено позитивні зміни психоемоційного стану досліджених осіб після заняття фітнесом, особливо це відмічається у покращенні настрою,

активності та самопочуття у жінок другого періоду зрілого віку. Також виявлено, що для жінок другого періоду зрілого віку важливого значення в процесі занять має підтримка тренера.

Загалом, отримані результати дозволили проаналізувати особливості мотивації осіб зрілого віку до занять фітнесом з врахуванням віку та статі. Врахування мотиваційних факторів є необхідним для побудови ефективних програм занять для фізичного розвитку та психоемоційної підтримки осіб зрілого віку.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було проаналізовано мотиваційні особливості чоловіків та жінок зрілого віку щодо відвідування занять фітнесом. Виявлено, що мотивація формується під сукупним впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. У зрілому віці мотиваційні орієнтації зазнають істотних змін: фізична активність перестає бути спрямованою виключно на естетичний результат і дедалі більше орієнтується на збереження здоров'я, підтримку фізичної форми, профілактику захворювань та підтримання психоемоційної стабільності.

Особливістю мотивації осіб зрілого віку до виконання фізичних вправ є переважання внутрішніх мотивів над зовнішніми. Жінки, які відносяться до другого періоду зрілого віку (36-57 років), демонструють більшу важливість мотиваційних установок, що орієнтуються на зміцнення здоров'я, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, поліпшення якості життя та емоційного благополуччя. У чоловіків першого періоду зрілого віку (22-35 років) мотиваційні фактори більше пов'язані з прагненням до поліпшення фізичної форми, підвищення самооцінки через досягнення візуальних результатів нарощення м'язової маси. Однак саме в групі чоловіків виявлено більше випадків перерв у заняттях та їх несистематичності.

Аналіз бар'єрів на шляху до регулярних занять показав, що основними перепонами для усіх досліджених груп осіб є брак часу, втома, фінансові труднощі, лень та відсутність швидких результатів. Соціальні умови, зокрема складна політична ситуація, воєнний стан і супутні економічні виклики, значно впливають на відвідування тренувань. Це свідчить про важливість розробки адаптивних програм фізичної активності, що враховують реалії соціального контексту та забезпечують гнучкість в організації тренувального процесу.

Виявлено позитивний вплив фізичних вправ на психоемоційний стан досліджених осіб. Так, після тренувального заняття спостерігається суттєве покращення настрою, самопочуття й активності, що підтверджує важливу

роль фізичної активності як психогігієнічного ресурсу для осіб зрілого віку. Особливо виразною є позитивна динаміка зазначених показників серед жінок другого періоду зрілого віку, що вказує на важливість регулярних фізичних навантажень як засобу збереження емоційної рівноваги.

Отримані дані також виявили важливість соціальної підтримки як мотиваційного фактору осіб зрілого віку. Зокрема, важливу роль у збереженні регулярності занять відіграє підтримка тренера, оточення, родини, що свідчить про необхідність врахування зазначеного в процесі комунікацій під час занять.

У цілому проведене дослідження доводить, що мотивація чоловіків і жінок зрілого віку до фітнес занять є багатофакторною та залежить від індивідуальних потреб, вікових особливостей, соціальних чинників та життєвих цінностей. Результати дослідження можуть бути використані в організації тренувальних занять осіб зрілого віку для зміцнення здоров'я, профілактики вікових змін та підвищення якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О., Гакман А. Вплив способу життя на показники психоемоційного стану осіб похилого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. №3. С. 32-36.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического виховання. В.Г. Арефьев: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
3. Балабанова І.М. Фактори, що впливають на мотивацію фізичної активності осіб середнього віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 45-51
4. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. № 1 (21), С. 94-98.
5. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Первухіна С. Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 9 (140). С. 28-
6. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
7. Іващенко Л.Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 190-230.
8. Калініченко А.В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2013. № 42. С.
9. Кашуба В., Гончарова Н., Ткачова А., Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 97–104
10. Лебедєва І.О., Сидоренко І.М. Фізична активність і здоров'я людей зрілого віку: монографія. Київ: Здоров'я, 2021. 254 с.

11. Лозова В. О. Мотивація осіб середнього віку до занять фітнесом: порівняльне дослідження онлайн та офлайн тренувань: дис. ... канд. наук з фіз. виховання: 13.00.01. Київ, 2021. 180 с
12. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Рухова активність і здоров'я: методичні рекомендації. Запоріжжя. 2019. 121 с.
13. Мірошніченко В., Сальникова С., Брезденюк О., Нестерова С., Сулима А., Онищук В., Гаврилова Н. Максимальне споживання кисню та компонент будови тіла жінок першого періоду зрілого віку з різними соматотипами. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. №22 (6). С. 306-312
14. Москаленко НВ, Корж НЛ, Єлісеєва ДС. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
15. Носко МО, Воєділова ОМ, Гаркуша СВ, Носко ЮМ. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.
16. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical Culture and Sport*:
17. Опришко Н.О. Програмування оздоровчих занять для жінок 36-55 років з урахуванням їх рівня рухової функції: автореф. дис.... канд фіз. вих./ Івано-Франківськ: ДВНЗ Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника, 2012. 19 с.
18. Рибалко Л.М. Фізкультурно-оздоровчі діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенко*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 1 (159) 23. С. 343-347

19. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*. 2003. № 7, т.2. С. 389-392.
20. Ткачова А.І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації: автореферат. Київ, 2021. 24 с.
21. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014. №3(61). С.12–18
22. Футорний С., Калитка С., Мацкевич Н. Рода О., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. №3(31). С. 67-70
23. Чепур К.С. Вікові особливості мотивації до здорового способу життя. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 153 – 155
24. Яковенко І.С. Мотиваційні чинники фізичної активності дорослого населення. *Науковий портал*. 2019. №2. URL:

, 2016. №8. P.1349–1355. <https://doi.org/10.4236/health.2016.813135>
, 2014. №8(12). P. 1-3.
, CA: Academic Press, 1990. P. 3-18.
Scientific Bulletin of Uzhhorod University, series "Medicine", 2015. №1 (51). P.284–289
, 2013. № 20. P. 23–27.
. 2001;11(Suppl): P. 218-222.

2020. №85 P. 14-21.
2006. №101. P. 1237–1242

2019. № 58(2). P. 387–392. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2058>
 , 2018. № 22(6). P. 306–312.
37. Neha Parve, Madhuri Kulkarni, Hemangini Sarambekar. Study of Static №5(9). [cited 2015 September]. Available from: <http://www.ijsrp.org/>
- , 1999. №17. P. 643-665.
- . Vol. 206, No. 1 (January 1962), P. 100-111.
40. Roda O., Kalytka S., Demianczuk O., Waszczuk L. The changes in the
- , 2015. №3(2). P. 36–40. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20150302.12>
 , 2018. №6. P.144-150.
- , 2019. 648 p.
2017. № 1(87). P. 32–37. <https://doi.org/10.15823/sm.2017.5>
45. Mihăilă Ion. Ways of optimizing lesson of physical education and sport in the

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

Мотивація чоловіків та жінок зрілого віку до занять у тренажерному залі

1. Ваш вік: _____ років

2. Ваша стать:

☐ чоловіча

☐ жіноча

3. Скільки часу Ви займаєтесь у тренажерній залі?

☐ менше 3 місяців

☐ 3–6 місяців

☐ 6–12 місяців

☐ 1–2 роки

☐ 3 роки

☐ більше 3 років

4. Як часто Ви відвідуєте заняття у тренажерній залі?

☐ 1 раз на тиждень

☐ 2 рази на тиждень

☐ 3 рази на тиждень

☐ більше 3 разів на тиждень

☐ відвідую не регулярно, залежно від вільного часу

5. Чи були у Вас тривалі перерви (понад місяць) у заняттях? Якщо так — з якої причини?

☐ так, за станом здоров'я

☐ так, через воєнний стан

☐ так, через брак часу

☐ так, через фінансові труднощі

☐ так, через особисті причини

☐ так, через втрату мотивації

☐ ні, перерв не було

6. Що спонукає Вас до тренувань у тренажерній залі? (можна обрати декілька варіантів)

☐ покращення стану здоров'я

☐ збільшення об'єму м'язів

☐ корекція фігури

☐ спілкування, нові знайомства

☐ отримання професійних консультацій

- ☐ розвиток сили
- ☐ розвиток витривалості
- ☐ зняття стресу
- ☐ покращення настрою
- ☐ інше (вказіть): _____

7. Які види вправ Вам найбільше подобаються?

- ☐ силові (зі штангою, гантелями, на тренажерах)
- ☐ кардіо (бігова доріжка, орбітрек, велотренажер)
- ☐ функціональні (вправи з власною вагою, TRX)
- ☐ вправи на гнучкість (стретчинг, йога)
- ☐ всі зазначені

8. Чи дотримуєтесь Ви програми тренувань?

- ☐ так, повністю
- ☐ так, частково
- ☐ не дотримуюсь
- ☐ не маю програми

9. Що найчастіше призводить до пропуску занять? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ брак вільного часу
- ☐ втома
- ☐ непередбачувані обставини
- ☐ лінь
- ☐ повітряні тривоги
- ☐ інше (вказіть): _____

10. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами вдома у випадку пропуску тренування?

- ☐ так, завжди
- ☐ так, інколи
- ☐ ні
- ☐ не пропускаю заняття
- ☐ інше (вказіть): _____

11. Що Вас найбільше мотивує до тривалих занять? (оберіть один варіант)

- ☐ очевидний результат
- ☐ підтримка тренера
- ☐ підтримка друзів/родини

- ☐ власна дисципліна та звичка
- ☐ доступ до якісного обладнання та зручний графік
- ☐ інше (вказіть): _____

12. Що може негативно впливати на Вашу мотивацію до занять? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ брак часу
- ☐ втома
- ☐ відсутність настрою
- ☐ відсутність швидких результатів
- ☐ фінансові витрати
- ☐ соромливість, дискомфорт у колективі
- ☐ проблеми зі здоров'ям
- ☐ інше (вказіть): _____

13. Чи задоволені Ви результатом тренувань?

- ☐ так
- ☐ ні

14. Яким групам м'язів Ви приділяєте найбільше уваги?

- ☐ ноги / сідниці
- ☐ руки / плечі
- ☐ спина / грудні м'язи
- ☐ м'язи живота
- ☐ всі зазначені

15. Чи змінилась Ваша мотивація з часом?

- ☐ так, покращилась
- ☐ так, погіршилась
- ☐ не змінилась

16. Чи ведете Ви щоденник самоконтролю?

- ☐ так
- ☐ ні

17. Як часто Ви відслідковуєте свій прогрес?

- ☐ раз на місяць
- ☐ раз на три місяці
- ☐ раз на півроку або рік
- ☐ не відслідковую

18. Чи важлива для Вас взаємодія з тренером?

- ☐ так
- ☐ ні

19. Ваш рівень фізичної активності до початку занять у тренажерному залі:

- ☐ високий (регулярні вправи, активний спосіб життя)
- ☐ середній (не систематичні тренування, побутова активність)
- ☐ низький (сидячий спосіб життя)

20. Який формат тренувань Вам найбільше подобається?

- ☐ самостійні заняття
- ☐ персональні тренування з тренером
- ☐ групові заняття
- ☐ комбінований підхід

21. Чи відвідували Ви тренажерний зал до початку війни в Україні?

- ☐ так
- ☐ ні

22. Чи впливають заняття у тренажерному залі на Ваш емоційний стан?

- ☐ так, впливають позитивно
- ☐ ні, не впливають

ДОДАТОК Б

Результати анкетного опитування (% відповідей)

№	ЗАПИТАННЯ	9 ЧОЛОВІКИ 1 ЗРІЛОГО ВІКУ (22-35)	22 ЖІНКИ 1 ЗРІЛОГО ВІКУ (21- 35)	16 ЖІНКИ 2 ЗРІЛОГО ВІКУ (36- 57)
1	Скільки часу Ви займаєтесь у тренажерній залі?			
	менше 3 місяців	33.33	22.73%	31.25%
	3-6 місяців	11.11%	13.64%	6.25%
	6-12 місяців	22.22%	18.18%	6.25%
	1-2 роки	11.11%	18.18%	0%
	3 роки	11.11%	4.55%	18.75%
	більше 3 років	11.11%	22.73%	37.5%
2	Як часто та чи регулярно Ви відвідуєте заняття у тренажерній залі?			
	1 раз на тиждень	0%	0%	0%
	2 рази на тиждень	22.22%	18.18%	6.25%
	3 рази на тиждень	11.11%	45.45%	62.5%
	більше 3 разів на тиждень	33.33%	27.27%	12.5%
	відвідую не регулярно, в залежності від вільного часу	33.33%	9.09%	18.75%
3	Чи були у Вас тривалі перерви (більше місяця) у заняттях? Якщо так, оберіть причини.			
	так, за станом здоров'я	0%	31.82%	17.39%
	так, через воєнний стан	9.09%	13.64%	13.04%
	так, через брак часу	45.45%	13.64%	8.70%
	так, через фінансові труднощі	9.09%	4.55%	4.35%
	так, через особисті причини	18.18%	22.73%	26.09%
	так, через втрату мотивації	9.09%	4.55%	8.70%
	ні, перерв не було	9.09%	9.09%	21.74%
4	Які причини спонукають Вас до тренувань у тренажерній залі (може бути декілька варіантів відповідей)?			
	покращення стану здоров'я	13.51%	15.56%	21.67%
	збільшення об'єму м'язів	18.92%	13.33%	6.67%
	корекція фігури	10.81%	21.11%	21.67%

	комунікації (спілкування, нові знайомства)	8.11%	3.33%	3.33%
	бажання отримувати професійні консультації	5.41%	2.22%	5%
	розвиток сили	16.22%	12.22%	8.33%
	розвиток витривалості	10.81%	10.00%	13.33%
	зняття стресу	10.81%	11.11%	10%
	покращення настрою	5.41%	11.11%	10%
5	Які види вправ Вам найбільше подобаються в тренажерній залі?			
	силові (зі штангою, гантелями, на тренажерах)	55.56%	59.09%	37.5%
	кардіо (на біговій доріжці, орбітреку, велотренажері)	0%	9.09%	6.25%
	функціональні (вправи з власною вагою, TRX)	33.33%	13.64%	6.25%
	вправи на гнучкість (стретчинг, йога)	0%	4.55%	6.25%
	всі зазначені	11.11%	13.64%	43.75%
6	Чи дотримуєтесь Ви програми тренувань?			
	так, повністю	33.33%	36.36%	56.25%
	так, частково	33.33%	59.09%	25.0%
	не дотримуюсь	33.33%	4.55%	0%
	не маю програми	0%	0%	18.75%
7	Які причини найчастіше призводять до пропуску занять (може бути декілька варіантів відповідей)?			
	брак вільного часу	33.33%	34.29%	18.18%
	відчуття втоми	13.33%	14.29%	22.73%
	непередбачувані обставини	40.00%	40.00%	50%
	лінь	6.67%	0%	9.09%
	повітряні тривоги	6.67%	8.57%	0%
	не пропускаю	0%	2.86%	0%
8	Чи виконуєте Ви фізичні вправи в домашніх умовах у випадку пропуску заняття у тренажерній залі?			
	так, завжди	0%	0%	12.5%
	так, інколи	66.67%	50.00%	56.25%

	ні	33.33%	31.82%	18.75%
	не пропускаю заняття	0%	18.18%	12.5%
9	Що Вас найбільше мотивує до тривалих занять у тренажерній залі? (оберіть найважливіше)			
	очевидний результат	31.25%	31.82%	30.77%
	підтримка тренера	6.25%	15.91%	30.77%
	підтримка друзів/родини	0%	6.82%	7.69%
	власна дисципліна та звичка	43.75%	31.82%	19.23%
	доступ до якісного обладнання та зручний графік	18.75%	11.36%	11.54%
	гормони, які виділяються після тренування	0%	2.27%	0%
10	Оберіть причини, які можуть негативно впливати на Вашу мотивацію до відвідування занять у тренажерній залі (може бути декілька варіантів)			
	брак часу	25%	24.39%	20.0%
	втома	20%	24.39%	23.33%
	відсутність настрою	15%	14.63%	16.67%
	відсутність швидких результатів	15%	2.44%	3.33%
	фінансові витрати	5%	9.76%	13.33%
	соромливість, відчуття дискомфорту в колективі	5%	2.44%	0%
	проблеми зі здоров'ям	15%	19.51%	20.0%
	немає	0%	2.44%	0%
	не мотивуюсь, а дисциплінуюсь	0%	0%	3.33%
11	Чи задоволені Ви результатом тренувань?			
	ТАК	100%	90.91%	100%
	НІ	0%	9.09%	0%
12	Розвитку яких груп м'язів Ви приділяєте найбільше уваги?			
	ноги/ сідниці	11.11%	22.73%	43.75
	руки/ плечі	11.11%	0%	0%
	спина/ грудні м'язи	11.11%	4.55%	0%
	м'язи живота	11.11%	0%	0%
	всі зазначені	55.56%	72.73%	56.25
13	Чи змінилась ваша мотивація з часом тренувань в порівнянні з початком?			

	так, покращилась	33.33%	63.64%	87.5%
	так, погіршилась	22.22%	4.55%	0%
	не змінилась	44.44%	31.82%	12.5%
14	Чи ведете Ви щоденник самоконтролю для відслідковування прогресу у тренуваннях?			
	так	0%	18.18%	18.75%
	Ні	100%	81.82%	81.25%
15	Як часто Ви відслідковуєте свій прогрес?			
	раз на місяць	33.33%	45.45%	37.5%
	раз на три місяці	11.11%	13.64%	12.5%
	раз на півроку/ рік	0%	0%	0%
	не відслідковую	55.56%	40.91%	50%
16	Чи є взаємодія між тренером і клієнтом важливою складовою для досягнення успіху у тренуваннях в тренажерній залі?			
	Так	88.89%	90.91%	100%
	Ні	11.11%	9.09%	0%
17	Яким був Ваш рівень фізичної активності до початку занять у тренажерному залі?			
	високий (регулярне виконання фізичних вправ, активний спосіб життя)	44.44%	13.64%	31.25%
	середній (не систематичне виконання фізичних вправ, пішохідні прогулянки, побутова рухова активність)	55.56%	50.00%	31.25%
	низький (сидячий спосіб життя, недостатня рухова активність)	0%	36.36%	37.5%
18	Який формат тренувань Вам найбільше подобається?			
	самостійні заняття	33.33%	22.73%	50.0%
	персональні тренування з тренером	55.56%	40.91%	25.0%
	групові заняття	0%	9.09%	0%
	комбінований підхід	11.11%	27.27%	25.0%
19	Чи відвідували Ви заняття у тренажерній залі до початку війни в країні?			
	Так	55.56%	59.09%	75%

	Ні	44.44%	40.91%	25%
20	Чи впливають заняття на Ваш емоційний стан?			
	Так, впливають позитивно	100%	95.45%	100%
	Ні, не впливають	0%	4.55%	0%

ДОДАТОК В

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують 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 впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрій настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.