D. Ushinsky, available at: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8345 (accessed January 20, 2025).

20. Shynkaruk, O. (2015), "Organizational foundations of training and selection of athletes at different stages of long-term improvement ", Physical culture, sports and health of the nation, available at: https://www.vspu.edu.ua/science/art/a167.pdf#page=458 (accessed January 17, 2025).

21. "Annual information guide "Sports Ukraine", official web portal of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, available at: https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna (accessed February 2, 2025).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).34
УДК 796.011.3:613.9-057.875

Степанюк Світлана,
кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка
Херсонський державний університет
orcid.org/0000-0002-6035-3575
Коваль Вікторія,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
Херсонський державний університет
orcid.org/0000-0003-0550-8631
Грабовський Юрій,
кандидат педагогічних наук, доцент
Херсонський державний університет
orcid.org/0000-0002-1854-5928
Городинська Інна,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
Херсонський державний університет
orcid.org/0000-0002-2111-9161
Глухова Ганна,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
Херсонський державний університет
orcid.org/0000-0003-1158-530X

ВІД МОТИВАЦІЇ ДО ДІЇ: ЩО СПОНУКАЄ ЖІНОЦТВО ЗАЙМАТИСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Анотація. *Оздоровчі види гімнастики можна назвати ідеально збалансованими комплексами вправ, особливо для жінок.*

Метою представленого дослідження було визначити джерела мотивації для занять різними видами оздоровчої гімнастики серед жінок 19-25 років.

Керуючись метою, нами були використані наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової та науково-методичної літератури); анкетування; педагогічні спостереження; а також методи математичної статистики.

Згідно результатів аналізу отриманих даних в ході анкетування, відповідаючи на питання про те, що саме приваблює жінок в обраному виді занять, більшість з них відзначили емоційність занять (35%), оригінальність (20%) та доступність (14,5%). Крім цих сторін, що мають привабливу цінність, жінки всіх трьох груп назвали можливість поліпшити настрій (10,2%), зберегти і поліпшити фігуру (7,6%) і рівень фізичного стану (8,5%), приємно провести час і розширити коло спілкування (4,2%).

Проведене дослідження серед представниць оздоровчих видів гімнастики показало, що провідними мотивами є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей незалежно від виду фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: *оздоровча гімнастика, форми, фізична культура, здоров'я.*

Stepanyuk Svetlana, Koval Victoria, Grabovsky Yuriy, Gorodynska Inna, Hlukhova Anna. From motivation to action: what inspires women to engage in healthy gymnastics. *Women's health is, without exaggeration, the health of the nation. Pregnancy, continuous care for the next generation and family, as well as fulfilling professional and social roles, require women not only to maintain physical fitness but also to sustain emotional stability. In this process, physical activity plays a crucial role. Although every individual requires a personalized approach, healthy gymnastics can be considered an ideally balanced set of exercises, particularly for women of all age groups –young, middle-aged, and older. In addition to exercises focused on balance, stretching, strength, and endurance – adjusted according to fitness levels – great attention is also given to the emotional aspect. This goes beyond just creating a comfortable psychological environment; it includes opportunities for effective socialization and emotional development.*

The aim of this study was to determine the sources of motivation for engaging in different types of healthy gymnastics among women aged 19–25. To achieve this goal, we employed the following research methods: theoretical methods (analysis of

scientific and methodological literature), surveys, pedagogical observations, as well as methods of mathematical and biomedical statistics.

According to the survey results, when asked what specifically attracts them to their chosen form of exercise, most women highlighted the emotional engagement of the activities (35%), originality (20%), and accessibility (14.5%). Besides these appealing aspects, women from all three groups mentioned the opportunity to improve mood (10.2%), maintain and enhance body shape (7.6%), and improve overall physical condition (8.5%). Additionally, 4.2% noted the enjoyment of spending time and expanding their social circle.

The conducted study among women practicing different types of healthy gymnastics showed that the primary motivations are health improvement and the development of physical qualities, regardless of the specific type of physical fitness activity. However, it was found that women participating in Body Pump primarily aim to improve body shape, those practicing Tabata focus on developing physical qualities, while Zumba participants are mainly motivated by the goal of strengthening their health.

Keywords: *healthy gymnastics, forms, methods, physical culture, health.*

Постановка проблеми. Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що рівень рухової активності жінок у сучасних умовах є недостатнім, що негативно впливає на їх фізичне та психоемоційне здоров'я [1; 6; 7]. Дослідниками систематизовано основні причини недостатньої рухової активності: дистанційна робота, яка стала необхідністю в умовах пандемії COVID-19 та військового стану.

Психоемоційні бар'єри, які виникли через значний стрес, тривожність і демотивацію, що вплинуло на бажання брати участь у фізичних активностях. обмежений доступ до спортивних майданчиків та інфраструктури. Закриття спортивних об'єктів під час пандемії, а також руйнування чи відсутність безпечних зон для занять руховою активністю через військові дії, ускладнили доступ до необхідних ресурсів низький рівень організації рухової активності.

Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики є унікальним засобом впливу на організм [2; 4]. Доступність цих засобів, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення зумовлюють віднесення гімнастичних видів до найпопулярніших видів фізкультурно- оздоровчих занять [3; 5; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Саме необхідність вивчення наукових засад впливу мотивацій до занять в оздоровчих групах послужили підставою для проведення цього дослідження.

Проблематика оздоровчих занять висвітлювалася у роботах Т.Ю. Круцевич, Е.Н. Медини, Е.Т. Хоулі. Наукові дослідження фахівців (Благій та Н. Лисакова, 2013; Н. Базилевич, 2014; О. С. Демеха, 2013, О. Магера, 2013; Н. Гончарова, Л. Денисова та В.Усиченко, 2012 та ін. стосуються організаційно-методичних аспектів занять оздоровчими видами. Науковці М. Дутчак, 2013; О. Жданова, 2014 займалися д проблемами підготовки фітнес-тренерів.

Мета дослідження – визначити мотиви жінок, для занять оздоровчою гімнастикою різних видів.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 60 жінок, які займаються різними видами оздоровчого фітнесу.

Ми використали наступні **методи дослідження**: аналіз наукової та науково-методичної літератури; анкетування як метод опитування; проведення педагогічних спостережень; а також медико-біологічні методи збору та аналізу даних і математична статистика.

Виклад основного матеріалу. Кожного року спостерігається збільшення видів фізкультурно-оздоровчих занять, а, відповідно, і напрямів фітнесу, що в основі мають гімнастичні вправи загального спрямування. І така тенденція пояснюється тим, що змінюється саме суспільство, прагнучи більш досконалої і індивідуально-направленої форми для реалізації атлетичного потенціалу. Незважаючи на це, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо вивчена специфіка оздоровчої ефективності оздоровчих видів гімнастики. Науковцями встановлено, що висока ефективність занять багато в чому визначається мотиваційною установкою жінок, що займаються оздоровчими видами гімнастики, на її досягнення.

Для вивчення мотивації жінок до занять оздоровчими видами гімнастики їм було запропоновано проранжувати різні мотиви в порядку їхньої значимості. У результаті ранжування на перше місце вийшов мотив зміцнення стану здоров'я. На другому місці виявився мотив розвитку фізичних якостей. Мотиви зниження маси тіла і корекції фігури були поставлені лише на третє місце, що може бути зв'язане з відсутністю серед опитуваних жінок осіб зі значною надлишковою масою тіла. Слідом за ними, по важливості для жінок, виявилися прагнення до освоєння нових рухів і збільшенню рухового досвіду, можливість зняття за допомогою фізичних вправ психічної напруженості й одержання позитивних емоцій, задоволення потреби в спілкуванні.

З метою вивчення мотивації жінок до занять оздоровчими видами гімнастики було проведене анкетування за допомогою розробленої нами анкети. Анкета містила у собі питання, чому людину приваблює саме цей вид оздоровчої гімнастики, який стаж і кратність відвідування занять у тиждень, а також перелік із шести мотивів, що на підставі літературних джерел були визначені як найбільш розповсюджені серед жінок даної вікової групи. Жінкам пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості (див. рис.1.)

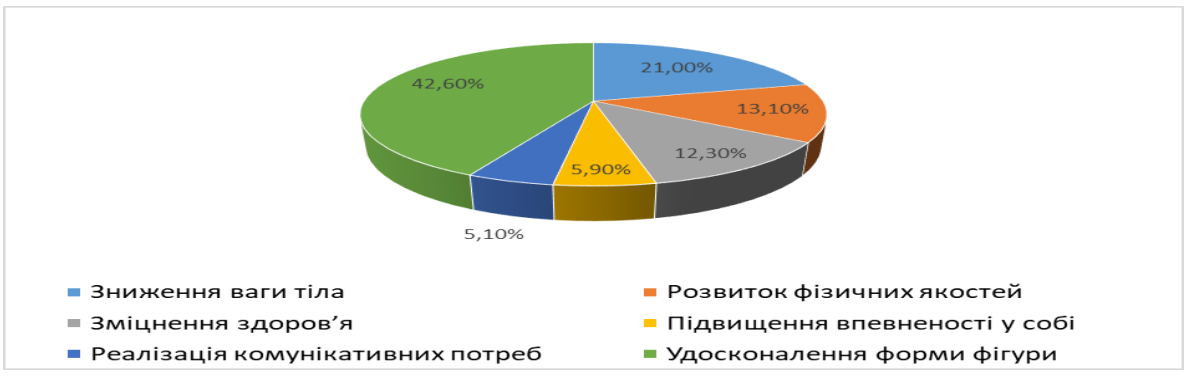

Рис.1. Результати анкетування жінок 19-25 р., що займаються Body Pump тренуванням

Аналіз статистичного матеріалу показав, що жінки, які займаються Body Pump тренуванням, перш за все, прагнуть удосконалити власну фігуру (42,6%), на другому по значущості місці – бажання знизити вагу (21%), на третьому місці – розвиток таких фізичних якостей, як сила та гнучкість, витривалість (13,1%), на четвертому – прагнення зміцнити своє здоров'я (12,3%), на п'ятому – подолання психо-емоційних блоків та підвищення самооцінки й впевненості в собі (5,9%), і на шостому місці опинилася проблема реалізації комунікативних проблем (5,1%) як одна з основних складових соціалізації.

Тобто, такий вид оздоровчої гімнастики як Body Pump, приваблює найбільше тих, хто замотивований удосконалити фігуру, зробити її більш жіночною та привабливою, і дана мотивація повністю співпадає із направленістю вправ Body Pump, що мають на меті пропрацювання м'язів засобами функціонального тренінгу та покращення загального фізичного стану.

Проведене анкетування жінок 19-25 років, які займаються табата тренуванням, показало (див. рис.2.), що найважливішим мотивом для них є розвиток фізичних якостей (35,8%), на друге місце респондентки поставили проблему покращення стану здоров'я (18,2%), значна частина опитаних (17,3%) назвали серед мотивів роботу над впевненістю в собі та своїх силах, при цьому в меншості опинилися такі стимули занять табатою, як зниження ваги (16,0%), а також удосконалення форми фігури та власного зовнішнього вигляду (12,3%).

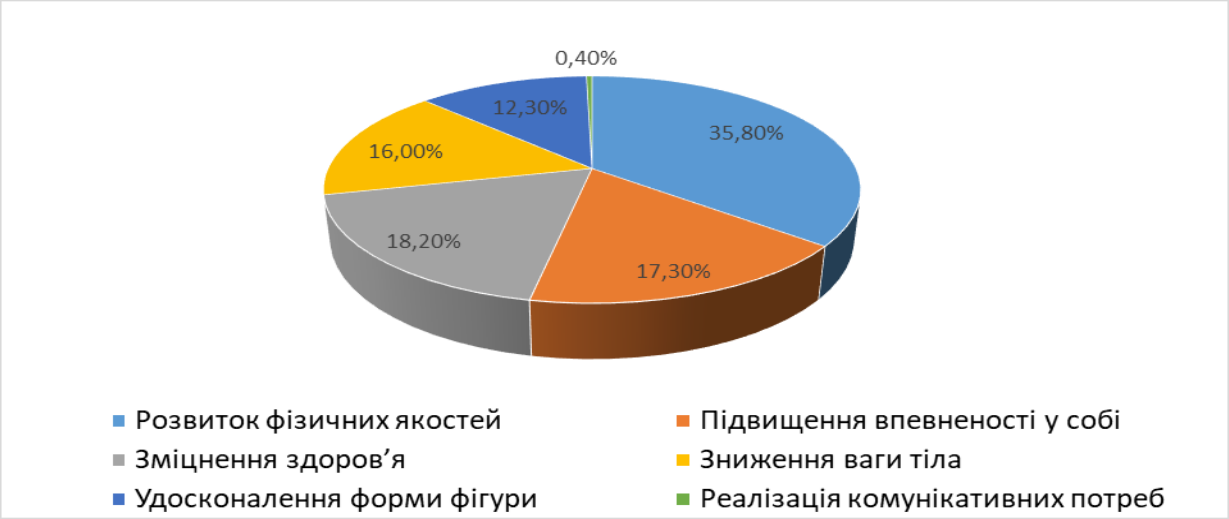

Рис.2 Результати анкетування жінок 19-25 р., що займаються табатою

Тобто, для жінок, що займаються табатою, проблема зниження ваги не є основним завданням і, відповідно, не є головною мотивацією.

Отримані результати дають підстави зробити висновок, що заняття табатою приваблюють жінок, в першу чергу, можливістю розвинути такі фізичні якості, як витривалість, сила, гнучкість, спритність, отримати позитивні емоції та підвищити впевненість у собі, покращити стан здоров'я.

Анкетування, проведене серед жінок 19-25 років, які займаються зумбою, показало (див. рис. 3), що найбільше дану категорію опитаних приваблює зміцнення здоров'я (31,1%), розвиток фізичних якостей (27,9%), удосконалення форми фігури (13,0%) та зниження ваги тіла (12,8%), при цьому, комунікативні потреби опинилися в даній групі на передостанньому місці (10,2 %), а останнє місце було відведене підвищенню впевненості у собі (5,0%).

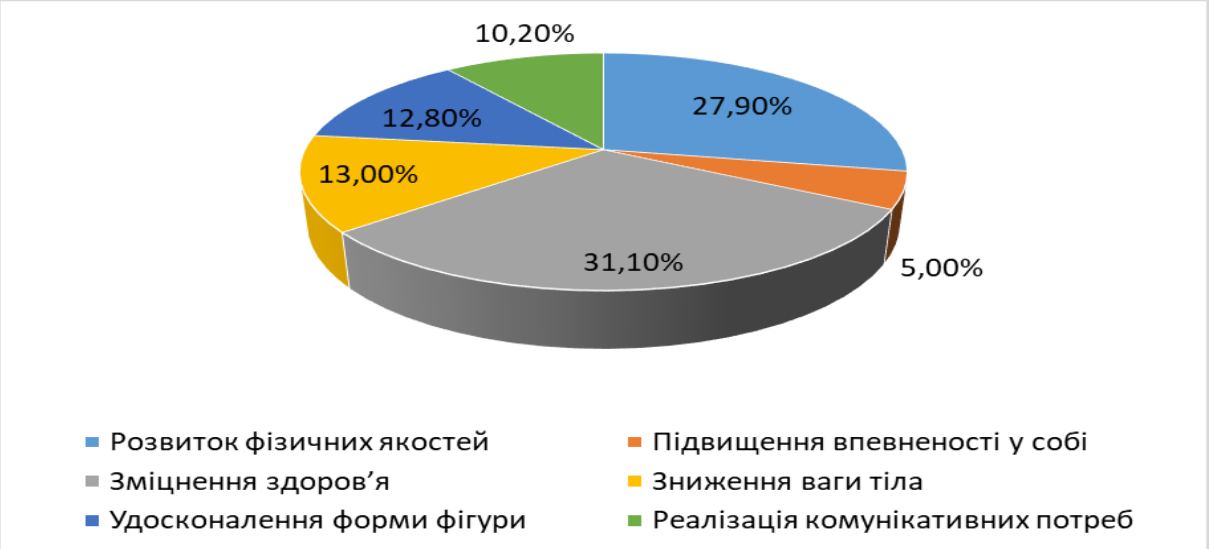

Рис.3 Результати анкетування жінок 19-25 р., що займаються зумбою

Цікаво відзначити, що мотиви зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, так само як і стабілізація ментального стану є провідними незалежно від виду фізкультурно-оздоровчих занять, а, отже, дані стимули заняття спортом можна назвати спільним для всіх видів оздоровчої гімнастики, незалежно від специфіки вправ та направленості занять. Крім того, дані мотиви є спільними для занять фізичною культурою та рекреативними видами фізичної активності в цілому, що лише підтверджує правильність отриманих даних.

Разом з тим, прослідковується яскрава індивідуалізація кожного з оздоровчих видів гімнастики, про що свідчать наведені у табл. 1 дані. І це можна пояснити специфікою певного виду оздоровчої гімнастики, адже, незважаючи на єдине спрямування, що має на меті оздоровлення та покращення самопочуття, кожен з представлених видів має власні специфічні методи роботи, втілені у специфічних вправах та таймінгу виконання.

Таблиця 1.

Мотиви, що спонукають жінок 19-25 років до занять ОВГ (%)

Вид занять	Мотиви					
	Фізичний розвиток	Здоров'я	Удосконалення фігури	Впевненість у собі	Вага	Комунікація
Body Pump тренування	13,1	12,3	42,6	5,9	21,0	5,1
Табата	35,8	18,2	12,3	17,3	16,0	0,4
Зумба	27,9	31,1	12,8	5,0	13,0	10,2

Відповідаючи на питання про те, що саме приваблює їх в обраному виді занять, більшість жінок I групи (34%) відзначили емоційність занять, II групи - оригінальність, неординарність (32%), доступність і безпека (34%). Жінки III групи висловилися за всі три моменти емоційність (35%), оригінальність (24%), доступність (26%).

Крім цих сторін, що мають привабливу цінність, жінки всіх трьох груп назвали можливість поліпшити настрій (10,1%), зберегти і поліпшити фігуру (7,6%) і рівень фізичного стану (8,5%). приємно провести час і розширити коло спілкування (4,2%).

Проведене дослідження серед представниць показало, що основним мотивом є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей. Це не залежить від виду фізкультурно-оздоровчих занять. Але, разом з тим, основним мотивом до занять Body Pump тренуванням жінки визначають удосконалення форм фігури. Жінки, які обрали табату, намагаються розвивати фізичні якості. Жінки, які займаються зумбою, головним мотивом вважають зміцнення здоров'я. Тож, виходячи з вищесказаного, можемо стверджувати, що мотивація зумовлює вибір жінками різних видів оздоровчого фітнесу.

Перспективи покращення ситуації вбачаємо у покращення якості фізкультурно-оздоровчих послуг, обґрунтуванні, розробці та впровадженні сучасних програм, орієнтованих на потреби жінок, з використанням інноваційних технологій і рекреаційних підходів; підвищенні мотивації шляхом організації заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, активного відпочинку та регулярної рухової активності; використанні індивідуального підходу, що сприятиме впровадженню персоналізованих рекомендацій з рухової активності на основі оцінки стану здоров'я жінок, а також формуванні культури здоров'я через проведення освітньо-просвітницьких заходів щодо значення рухової активності для профілактики захворювань і збереження здоров'я.

Таким чином, вирішення зазначених проблем вимагає комплексного підходу, який поєднує освітні, мотиваційні та організаційні заходи.

Висновки. Представлена розвідка свідчить, що основною мотивацією жінок до занять оздоровчим фітнесом є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей, незалежно від виду фізичної активності. Однак найбільш привабливими для жінок є конкретні фітнес-програми, і ось чому: Body Pump дозволяє покращити форми тіла, табата спрямована на розвиток фізичних якостей, а Zumba зосереджуються на зміцненні загального здоров'я. Очевидно, що для більш широкої участі жіноцтва в зазначених оздоровчих програмах необхідно працювати над підвищенням якості послуг з фізичного виховання шляхом розробки сучасних, орієнтованих на потреби програм, які поєднують інноваційні технології та підходи до відпочинку, а також проводити освітні мотиваційні заходи, які пропагують здоровий спосіб життя та регулярну фізичну активність з урахуванням індивідуального підходу.

Література

1.Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/ tmfvs.2020.2.59-66.

2.Благій О., Лисакова, Н. Тенденції розвитку групових фітнес- програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту, 2013; 2: 54-58.

3.Ломака Ж.М., Степанюк С.І., Мацола Н.П. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини / Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова. Серія 15. "Науково-педагогічні проблеми фіз.. культури (фіз.. культура і спорт)" / зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Том 1, Випуск 5К (113) 19. С. 201-

204.

4.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[Інтернет]. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016 [цитовано 2016, Квіт. 12]. Доступно на: http:zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/ print1465286153060829.

5.Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с. 234

6.Степанюк С.І., Ломака Ж.М., Коваль В.Ю., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А., Харченко-Баранецька Л.Л. Вплив занять засобами сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок М.П. Драгоманова. Серія 15. "Науково-педагогічні проблеми фіз.. культури (фіз.. культура і спорт)" / зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Том 1, Випуск 4 (134), С. 106-109.

7.Степанюк С.І., Ломака Ж.М., Ткачук В.П. Проблеми здоров'я сучасної людини / Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали V наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 3 грудня 2019 р.) / ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ 2019. С. 98-99.

8. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

References

1.Andreeva O, Dutchak M, Blahiy O. (2020). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education and sports]. № 2. P. 59-66. doi: 10.32652/ tmfvs.2020.2.59-66 [in Ukrainian].

2.Blagii O, Lysakova N. (2013). Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes- prohram. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Trends in the development of group fitness programs. Theory and methods of physical education and sports]. Vol. 2: 54-58 [in Ukrainian].

3.Lomaka ZhM, Stepaniuk SI, Matsola NP. (2019). Suchasni pidkhody do rozuminnia sutnosti zdorovia liudyny [Modern approaches to understanding the essence of human health]. Scientific journal of the National University of Kyiv named after M.P. Dragomanov. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)" / collection of scientific works / Edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Publishing house of the National University named after M.P. Dragomanov, Volume 1, Issue 5K (113) 19. P. 201-204 [in Ukrainian].

4.Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» [National Strategy for Health-Promoting Physical Activity in Ukraine for the Period Until 2025 "Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation"] [Internet]. Decree of the President of Ukraine No. 42/2016 of 09.02.2016; 2016 [cited 2016, Apr. 12]. Available at: http:zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/ print1465286153060829 [in Ukrainian].

5.Ovchinnikova NA. (2006). Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Metodychni rekomendatsii z dystsypliny [Fundamentals of health fitness: Methodological recommendations on the discipline]. K.: NPU named after M. Dragomanov, 43 p. 234 [in Ukrainian].

6.Stepaniuk SI, Lomaka ZhM, Tkachuk VP. (2019). Problemy zdorovia suchasnoi liudyny [Health problems of modern person]. Medical and biological problems of physical education of different population groups, occupational therapy, inclusive and special education: materials of the V scientific-practical conference (Lutsk, December 3, 2019) / ed. V. V. Chyzhyk. Lutsk: LIRoL. P. 98-99 [in Ukrainian].

7.Stepaniuk SI, Lomaka ZhM, Koval VY, Tkachuk VP, Grabovsky YA, Kharchenko-Baranetskaya LL. (2021). Vplyv zaniat zasobamy suchasnykh fitnes-tekhnolohii na fizychnu pratsezdatnist zhinok [The influence of classes using modern fitness technologies on the physical performance of women]. M.P. Dragomanova. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)" / collection of scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of the National University named after M.P. Dragomanova, Vol. 1, 4 (134) P. 106-109 [in Ukrainian].

8.Masol V. V.(2023) Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3