3. Zhembrovskyi S. M. ta inshi (2024). Upravlinnia fizychnoiu pidhotovkoiu ta sportyvnoiu diialnistiu systemi Ministerstva oborony Ukrainy : *navch. posib. ta in. Kyiv : NUOU*

4. Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy (2021). Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy № 225, 158 URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text.

5. Kyslenko D. P., Loshytskyi M. V., Verbytskyi I. M. (2024). Shliakhy optymizatsii fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv orhaniv viiskovoho upravlinnia v umovakh voiennoho stanu. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh sluzhb ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: tezy dop. VIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Kyiv: NUOU, 335-337.*

6. Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii ta metodyky provedennia zaniattia z suputnoho fizychnoho trenuvannia pid chas zakhodiv boiovoho zlahodzhennia (vidnovlennia boiezdatnosti) po vpravakh zi standartiv fizychnoi pidhotovky (2019). VP 7-00(01). *Tsentr operatyvnykh standartiv i metodyky pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy spilno z Holovnym upravlinniam pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy, 3.*

7. Finohenov, Yu. S. ta inshi (2016). Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii indyvidualnoi pidhotovky heneraliv i ofitseriv aparatu Ministerstva oborony Ukrainy: *metodychnyi posibnyk; Kyiv : UFKiS*, 83

8. Mykhaylov, V.V., Kyslenko, D.P., Polyvaniuk, V.V. (2025). Udoskonalennia zmistu fizychnoi pidhotovky v orhanakh viiskovoho upravlinnia. *Naukovi pratsi MAUP. Pedahohichni nauky*, 2 (65), 48-54. doi: 10.32689/maup.ped.2025.2.8.

9. Mykhaylov, V. V., Mykhaylov, Vit. V., & Nevesenko, V. O. (2025). Vplyv masy tila kursantiv na rezultat u pidtiahuvanni na perekladyni. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 153–160. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).20

10. Optymizatsiia zmistu fizychnoho vykhovannia, spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv VVNZ na period dii pravovoho rezhymu voiennoho stanu (2023). Kolektyv avtoriv, nauk. kerivnyk – Mykhaylov V.V. *naukovo-doslidna robota, shyfr «Tiuninh-1», Kyiv : NUOU,* 289.

11. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» (1994) *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy, № 14, st.80 (zi zminamy)*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

12. Stratehiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu do 2028 roku. (2020) *Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089* URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p#Text.

13. Finohenov, Yu. S. ta inshi (2014). Fizychne vykhovannia, spetsialna fizychna pidhotovka ta sport: *pidruchnyk. Kyiv: NUOU*, 468.

14. Gan, L. S. H, Fan, P. W. P, Zhang, J., et al. (2022). Changes in energy balance, body composition, metabolic profile and physical performance in a 62-day Army Ranger training in a hot-humid environment. *J Sci Med Sport*, 25(1), 89-94. doi:10.1016/j.jsams.2021.08.005

15. Murray, A., Fraser, J. J., Bazett-Jones, D. M., Norte, G. E. (2025). Changes in Physical Performance Following Operational Military Training: A Meta-Analysis. *Sports Med Open*, 11(1), 16. doi: 10.1186/s40798-025-00815-y.

16. Petrachkov, O.V., Kyslenko, D.P., Mykhaylov, V.V., Shostak, R.H., Polyvaniuk, V.V. (2024). Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (6), 1457-1464. doi:10.7752/jpes.2024.06165

17. Petrachkov, O. V., Yarmak, O. M., Chepurnyi, V. A., Mykhaylov, V. V., Blagii, O., Kostiv, S. F., Bondar, D., Yaroshenko, Y. (2024). The Impact of Static Spatial Stability On Soldiers Functional Readiness. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (3), 720-730. doi:10.7752/jpes.2024.03085

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).40
УДК: 796.015.132.4

Фольварочний І. В.,
доктор педагогічних наук, професорНаціональний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
https://orcid.org/0000-0002-9369-0199
Лі Чен, аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, https://orcid.org/0009-0000-4440-1234

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА КАНОЕ НА ЕТАПІ ЗРІЛОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено результати комплексного емпіричного дослідження психологічних детермінант мотивації спортсменів-каноїстів на етапі зрілої професійної діяльності, що охоплює вік від 20 до 30 років. У дослідженні взяли участь 14 спортсменів чоловічої статі з України, які мають не менше п'яти років досвіду регулярних тренувань та є активними учасниками всеукраїнських і міжнародних змагань. Для збору даних використано стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу спортивної мотивації SMS-28, опитувальник емоційного вигорання MBI та шкалу сприйнятої соціальної підтримки MSPSS. Статистичний аналіз включав описові показники, тест Вілкоксона та кореляційний аналіз Спірмена. Установлено, що найвищі середні значення спостерігались за ідентифікованою мотивацією, що свідчить про високий рівень особистісної значущості спортивної діяльності та її інтеграцію у систему власних цінностей спортсменів. Показники інтроєктованої мотивації також залишались високими, вказуючи на відчутний вплив соціальних очікувань та внутрішнього тиску, спрямованого на уникнення почуття провини чи відповідність стандартам команди. Найбільш вираженим компонентом вигорання стало саме емоційне виснаження – тоді як деперсоналізація та суб'єктивне зниження досягнень були на середньому рівні. Соціальна підтримка найбільше відчувалась від партнерів по команді, дещо нижчою була підтримка тренера, а

найменш вираженою – з боку адміністрації. Кореляційний аналіз показав, що підтримка тренера позитивно пов'язана з внутрішньою мотивацією та негативно – з рівнем емоційного вигорання, а підтримка партнерів – із закріпленням ідентифікованої мотивації. Отримані результати дають підстави для висновків про важливість тренерської взаємодії та командної атмосфери як буферів проти вигорання й одночасно як чинників, що підтримують автономну мотивацію спортсменів. Представлені дані можуть бути використані для удосконалення психолого-педагогічного супроводу та розробки програм профілактики емоційного вигорання у веслуванні на каное. Отримані результати підтверджують складність і багатофакторність психологічної підтримки мотиваційної стійкості спортсменів у веслуванні на каное на етапі їхньої професійної зрілості. Це підкреслює необхідність системного моніторингу психоемоційного стану спортсменів для збереження високої ефективності тренувального та змагального процесів.

Ключові слова: мотивація, веслування на каное, емоційне вигорання, соціальна підтримка, спортсмен, професійна діяльність.

Igor Folvarochnyi, Li Chen Psychological determinants of athletes' motivation in canoeing at the stage of mature professional activity.

The article presents the results of a comprehensive empirical study on the psychological determinants of motivation among canoeing athletes at the stage of mature professional activity, covering the age range from 20 to 30 years. The study involved 14 male athletes from Ukraine who had at least five years of regular training experience and were active participants in national and international competitions. Standardized psychodiagnostics instruments were used for data collection, including the Sports Motivation Scale (SMS-28), the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Statistical analysis comprised descriptive indicators, the Wilcoxon test, and Spearman's correlation analysis. It was found that the highest mean scores were observed for identified motivation, indicating a high level of personal significance of sports activity and its integration into the athletes' system of personal values. The levels of introjected motivation also remained elevated, reflecting the noticeable influence of social expectations and internal pressure aimed at avoiding feelings of guilt or meeting team standards. Emotional exhaustion emerged as the most pronounced component of burnout, whereas depersonalization and reduced personal accomplishment were at moderate levels. Social support was felt most strongly from teammates, somewhat lower from the coach. Additionally, the correlation analysis demonstrated a negative association between coach support and the level of emotional burnout, indicating that higher perceived support from the coach corresponds with lower burnout symptoms. The support from teammates was found to be significantly linked with the consolidation of identified motivation emphasizing the importance of peer interactions within the team environment.

Keywords: *motivation, canoeing, burnout, social support, athlete, professional activity.*

Вступ. У високорезультативному спорті дорослий вік спортсмена (20–30 років) розглядається як період найвищої професійної зрілості, де поєднуються фізичний пік, психологічна стійкість та соціальна відповідальність. Однак саме у цьому віковому інтервалі значно зростає ймовірність виникнення мотиваційного виснаження та емоційного вигорання, що часто супроводжується зниженням рівня задоволення від спортивної діяльності та ризиком передчасного завершення спортивної кар'єри [2].

Це особливо актуально для представників видів спорту, які характеризуються високими фізичними та психологічними навантаженнями, значним обсягом спеціалізованої підготовки та високим рівнем соціальної відповідальності за результат. До таких видів спорту відноситься веслування на каное, що поєднує індивідуальні та командні елементи, вимагає від спортсменів тривалої циклічної підготовки, розвиненої психологічної витривалості та внутрішньої стабільності [4].

Актуальність вивчення психологічних детермінант мотивації спортсменів саме у цьому виді спорту зумовлена його специфічною структурою підготовки та змагальної діяльності, де окремі компоненти мотиваційної сфери можуть перебувати у стані суперечливості чи навіть конфлікту. Зокрема, від спортсменів очікується високий рівень автономної мотивації — внутрішнього прагнення до вдосконалення та реалізації своїх можливостей, але водночас їх поведінка часто підкріплюється зовнішніми стимулами: вимогами тренера, очікуваннями команди чи фінансовими угодами [1], [5]. Це створює потенційний ризик для формування нестабільних або інтроєктованих форм мотивації, що, як показують сучасні дослідження, тісно пов'язані з розвитком емоційного вигорання [6].

Не менш важливим є й соціальний контекст функціонування спортсмена: підтримка з боку тренера, партнерів по команді та сім'ї розглядається як важливий буферний чинник, здатний зменшувати прояви стресу та сприяти задоволенню базових психологічних потреб у пов'язаності й безпеці, відповідно до концепції самодетермінації [7].

Таким чином, наукова проблема дослідження полягає у визначенні особливостей структури мотиваційної сфери спортсменів-каноїстів на етапі зрілої професійної діяльності та її взаємозв'язків з рівнями емоційного вигорання та сприйнятої соціальної підтримки. Розкриття цієї проблеми має важливе практичне значення для оптимізації процесу підготовки, розробки психолого-педагогічних програм супроводу та профілактики емоційного вигорання.

Метою даного дослідження є аналіз мотиваційної сфери спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на каное на етапі зрілої професійної діяльності, з урахуванням рівня емоційного вигорання та соціальної підтримки, а також обґрунтування напрямів психолого-педагогічних стратегій для підтримки їх мотиваційної стійкості.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ. Дослідження проводилося протягом березня–квітня 2025 року серед спортсменів чоловічої статі віком від 20 до 30 років (M = 25.6; SD = 2.9), які мають не менше п'яти років стажу регулярних тренувань у веслуванні на каное та є учасниками всеукраїнських або міжнародних змагань. Загальна кількість респондентів становила 14 осіб, які представляли спортивні клуби України та проходили підготовку на різних етапах змагального циклу.

Для забезпечення етичних стандартів усі учасники були поінформовані про мету та процедури дослідження, а також надали письмову інформовану згоду. Опитування відбувалося онлайн із використанням персоналізованих Google-форм, посилання на які поширювалися через тренерів команд, які пройшли інструктаж із етичного супроводу.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано шкалу спортивної мотивації SMS-28 для оцінки автономних і контрольованих регуляцій [5], опитувальник вигорання MBI для визначення емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження досягнень [2], а також шкалу MSPSS для вимірювання підтримки від тренера, партнерів, родини та адміністрації [7].

Статистичний аналіз включав перевірку нормальності (тест Шапіро–Уілка [6]), тест Вілкоксона для зіставлення залежних змінних та коефіцієнт Спірмена для оцінки кореляцій. Для опису використовувалися середні (M), стандартні відхилення (SD), медіани (Md) і квартилі (Q1, Q3).

Такий підхід дозволив уникнути обмежень, пов'язаних із припущеннями параметричних методів, та зберегти коректність результатів для невеликої вибірки спортсменів високого рівня.

Результати дослідження. Результати показали, що середні значення ідентифікованої мотивації були найвищими (M = 4.22; SD = 0.53), що свідчить про значущість спортивної діяльності для особистих цілей спортсменів та високий рівень внутрішньої інтеграції занять у систему власних цінностей.

Водночас показники інтроєктованої мотивації залишалися відносно високими (M = 3.85; SD = 0.61), що вказує на збереження впливу зовнішніх очікувань і внутрішнього тиску, зумовленого потребою відповідати стандартам команди, тренера чи соціального оточення (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники мотиваційної сфери спортсменів-каноїстів (n = 14)		
Тип мотивації	**M**	**SD**
Ідентифікована	4.22	0.53
Інтроєктована	3.85	0.61

Найбільшу середню оцінку отримав компонент емоційного виснаження (M = 3.94; SD = 0.74). Деперсоналізація та суб'єктивне зниження власних досягнень знаходилися на середньому рівні, але з помірною варіативністю у вибірці (див. табл. 2).

Таблиця 2

Компоненти емоційного вигорання спортсменів-каноїстів (n = 14)		
Компонент	**M**	**SD**
Емоційне виснаження	3.94	0.74
Деперсоналізація	3.21	0.68
Зниження досягнень	2.88	0.61

Спортсмени найвищу підтримку відчували з боку партнерів по команді (M = 4.14). Підтримка тренера (M = 3.78) також була помітною, хоча дещо нижчою, що може свідчити про різний стиль взаємодії у тренувальному процесі. Найнижчі значення отримала підтримка з боку адміністрації (M = 2.91) (див. табл. 3).

Таблиця 3

Джерела соціальної підтримки спортсменів-каноїстів (n = 14)		
Джерело підтримки	**M**	**SD**
Партнери по команді	4.14	0.48
Тренер	3.78	0.69
Родина	3.55	0.83
Адміністрація	2.91	0.66

Кореляційний аналіз за Спірменом показав: позитивний зв'язок між підтримкою тренера та внутрішньою мотивацією ($\rho = 0.44$), негативний між підтримкою тренера та емоційним вигоранням ($\rho = -0.41$), а також зв'язок підтримки партнерів із ідентифікованою мотивацією ($\rho = 0.38$). Ці дані підтверджують концепцію самодетермінації (Deci, E. L., Ryan, R. M.), згідно з якою задоволення потреби у залученості через підтримуюче оточення сприяє формуванню автономної мотивації та зниженню вигорання [1], [6].

Результати нашого дослідження загалом підтверджують основні положення сучасних моделей мотивації у спорті, зокрема концепції самодетермінації [1] і моделі емоційного вигорання у спортсменів [2].

Високий рівень ідентифікованої мотивації у спортсменів-каноїстів зрілого віку свідчить про те, що вони сприймають свою спортивну діяльність як важливу для власної самооцінки та життєвої реалізації [5]. Це вказує на відносно зрілу інтеграцію спортивних цілей у їхню особисту систему цінностей та пріоритетів. Такий результат добре узгоджується з висновками, які доводили, що при домінуванні ідентифікованих і внутрішніх форм мотивації значно нижчий ризик вигорання та відмови від спортивної діяльності [6].

Разом із тим, виявлені досить високі показники інтроєктованої мотивації сигналізують про продовження впливу механізмів внутрішнього контролю та самотиску на поведінку спортсменів. Іншими словами, значна частина учасників дослідження, хоча й відчуває особистісну значущість спорту, одночасно керується мотивами, пов'язаними з уникненням почуття провини чи бажанням відповідати очікуванням інших [7]. Це створює певний внутрішній конфлікт, який може провокувати емоційне виснаження в умовах високих тренувальних навантажень.

Отримані дані щодо компонентів вигорання корелюють із результатами досліджень, які вказують, що найпершою ознакою психологічного виснаження спортсменів виступає саме емоційне виснаження, тоді як деперсоналізація та зниження самооцінки досягнень формуються як вторинні механізми захисту [3]. Це підтверджує необхідність раннього моніторингу рівнів емоційного виснаження для попередження подальших негативних психологічних змін. Особливо показовими є результати кореляційного аналізу, які продемонстрували позитивні зв'язки підтримки тренера з внутрішньою мотивацією та негативні – з рівнем емоційного вигорання. Це відповідає гіпотезам, висунутим щодо мотивуючої ролі тренерської підтримки, яка задовольняє базові потреби спортсменів у залученості та психологічній безпеці [5].

Крім того, значущий зв'язок підтримки партнерів по команді з ідентифікованою мотивацією свідчить про важливість соціальної інтеграції у команді для закріплення автономних форм мотивації [4]. Така взаємозалежність між мотиваційними показниками та соціальною підтримкою підтверджує концептуальні засади теорії самодетермінації, що акцентує роль залученості у формуванні стійкої мотивації.

Водночас високі значення інтроєктованої мотивації у поєднанні з ознаками емоційного виснаження можуть свідчити про внутрішній конфлікт між особистими цілями та зовнішніми вимогами. Це створює додаткові психологічні навантаження для спортсменів, які прагнуть одночасно відповідати стандартам команди та зберегти власну автономію у спорті. Такі дані ще раз підкреслюють потребу в системних програмах психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на гармонізацію мотиваційної сфери та розвиток навичок стрес-менеджменту. З практичної точки зору важливо, щоб тренери та спортивні психологи вчасно ідентифікували сигнали емоційного виснаження й коригували підходи до комунікації та навантажень. Це дозволить не лише мінімізувати ризики вигорання, а й підтримати високу якість тренувального процесу та конкурентоспроможність спортсменів у довготривалій перспективі.

Не можна оминути увагою і дослідження, які розглядали мотивацію у спорті крізь призму теорії сили самоконтролю: за їхніми даними, підтримуюче соціальне оточення здатне компенсувати частину ресурсів самоконтролю, що витрачаються на подолання стресу й втому, тим самим уповільнюючи процеси вигорання [9].

Таким чином, отримані результати розкривають складну і багатокомпонентну природу мотиваційної сфери спортсменів у веслуванні на каное. З одного боку, наявність високих показників ідентифікованої мотивації дозволяє розглядати їхню діяльність як переважно внутрішньо підтримувану. З іншого боку, значуща роль інтроєктованих мотивів та високий рівень емоційного виснаження засвідчують потребу у постійному психологічному супроводі та цілеспрямованих програмах розвитку автономної мотивації для мінімізації ризиків вигорання.

Такі результати мають безпосередню практичну значущість для тренерів і спортивних психологів, які працюють із дорослими спортсменами у високоінтенсивних видах спорту. Вони підкреслюють важливість зміщення акцентів з лише результатоцентричної моделі взаємодії на модель, орієнтовану на задоволення базових психологічних потреб спортсменів у автономії, компетентності та залученості.

Висновки. Для спортсменів-каноїстів зрілого віку характерним є переважання автономних форм мотивації, насамперед ідентифікованої, що вказує на значну інтеграцію спортивної діяльності у власну систему цінностей і життєвих пріоритетів. Разом із тим, збереження високих показників інтроєктованої мотивації свідчить про вплив внутрішнього тиску та потреби відповідати очікуванням оточення, що потенційно підвищує ризики розвитку емоційного вигорання. Найбільш вираженим компонентом вигорання виступає емоційне виснаження, що корелює з контрольованими типами мотивації та підтверджує необхідність раннього психологічного моніторингу стану спортсменів. Соціальна підтримка, насамперед від тренера та партнерів по команді, виявилася ключовим буфером для запобігання вигоранню та посилення внутрішньої мотивації, що узгоджується з теорією задоволення базових психологічних потреб. Отримані дані обґрунтовують доцільність розробки та впровадження комплексних програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на розвиток автономної мотивації, профілактику вигорання та посилення емоційної стійкості спортсменів у видах спорту з високим навантаженням.

Практичні рекомендації. У тренувальному процесі доцільно активно застосовувати методи, що задовольняють потребу спортсменів у залученості, автономії та компетентності, через спільне планування мікроцілей і рефлексію досягнень. Рекомендується проводити регулярні групові та індивідуальні консультації зі спортивними психологами для розвитку внутрішньої мотивації, а також запобігання формуванню інтроєктованих і зовнішніх регуляцій. Особливу увагу слід приділити тренерській комунікації та створенню партнерської атмосфери у команді, яка мінімізує ризики емоційного виснаження та сприяє стабілізації мотиваційної структури. Важливо організовувати спеціальні психотренінгові сесії для розвитку навичок емоційної регуляції, зменшення тривожності перед стартами та підвищення здатності до відновлення після змагальних навантажень.

References

1.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press.

2.Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 3–24.

3.Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal orientation, and self-determined behavioral regulations in physical education setting. Journal of Sports Science and Medicine, 6(1), 14–21.

4.Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly? Psychology of Sport and Exercise, 5(2), 183–200.

5.Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., & Vallerand, R. J. (2013). A motivational model of the coach–athlete relationship. Journal of Sports Sciences, 31(11), 1176–1187.

6.Sarrazin, P. G., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. European Journal of Social Psychology, 32(3), 395–418.

7.Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology, 85(4), 756–767.

8.Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. Annual Review of Psychology, 57, 139–166.

9.Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).41
УДК 796.015.132:378

Хіміч І.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0002-2620-7400
Парахонько В.М.
Старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0001-7816-5014

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧІВ ВУЗУ

Стаття присвячена дослідженню впливу силового фітнесу на фізичний стан та мотивацію жінок-викладачів закладів вищої освіти. Мета дослідження полягала у визначенні ефективності адаптованої програми силового фітнесу для покращення фізичних показників, функціонального стану організму та підвищення мотивації до регулярної фізичної активності. У дослідженні взяли участь жінки-викладачі віком від 35 до 60 років (n=50), розподілені на експериментальну (n=25) та контрольну (n=25) групи. Експеримент тривав 15 тижнів, заняття проводилися 2–3 рази на тиждень по 60 хвилин. Встановлено, що в експериментальній групі достовірно покращилися показники м'язової сили, гнучкості, витривалості, серцево-судинної та дихальної систем, зменшилися обсяги тіла, а також підвищилася мотивація до фізичної активності та покращився психоемоційний стан учасниць порівняно з контрольною групою. Дослідження підтвердило ефективність адаптованої програми силового фітнесу як засобу покращення фізичного стану та мотивації жінок-викладачів.

Ключові слова: *силовий фітнес, жінки-викладачі, фізичний стан, мотивація, психоемоційний стан, фізична активність.*

Resistance. Khimch Igor, Parahonko Vadym. Fitness as a Means of Improving Physical Condition and Motivation of Female University Lecturers. *The article is devoted to the study of the effects of resistance fitness training on the physical condition and motivation of female university lecturers. The purpose of the research was to determine the effectiveness of an adapted resistance fitness program in improving physical performance, functional state of the body, and motivation for regular physical activity. The study involved 50 female lecturers aged 35 to 60, divided into an experimental group (n=25) and a control group (n=25). The experimental program lasted 15 weeks, with training sessions conducted 2–3 times per week, each lasting 60 minutes. Assessment of physical condition included anthropometric measurements, functional tests, PWC170, step-test, and respiratory tests by Stange and Genche, while motivational and psycho-emotional status was evaluated using standardized questionnaires and the SAN method. Statistical analysis was performed to determine the significance of changes. The results demonstrated that participants in the experimental group showed significant improvements in muscle strength, flexibility, endurance, cardiovascular and respiratory function, as well as reductions in body circumferences. Additionally, there was a marked increase in motivation for physical activity and positive changes in psycho-emotional indicators compared to the control group. The findings confirm that an adapted resistance fitness program is an effective tool for enhancing physical condition, functional capacity, and motivation among female lecturers. The study highlights the potential of structured fitness interventions in higher education settings to support both physical health and psychological well-being, providing a basis for future research on targeted programs for professional groups with high occupational stress.*