DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).33

Шевців У.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
https://orcid.org/0000-0002-3586-5106
Решетило С.Г.
старший викладач
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
https://orcid.org/0000-0001-5449-5684
Лотоцький І.Р.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-8866-077X
Андрейчук В.Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-9099-5413
Зелінський О.Р.
викладач
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0009-0000-4947-2701
Чапля Н.М.
викладач
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0009-0004-9973-0114

АНАЛІЗ МОТИВІВ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-БАРРЕ

У статті висвітлено особливості мотиваційної сфери жінок молодого віку та визначено бар'єри, що перешкоджають їхній регулярній руховій активності. Метою дослідження було визначити та проаналізувати мотиви, які спонукають жінок молодого віку до систематичних занять фітнес-барре. На основі шестимісячного педагогічного експерименту та соціологічного опитування з'ясовано, що в структурі мотивації респонденток домінують естетико-корекційні мотиви (77,8%), зокрема прагнення вдосконалити контури фігури та оптимізувати компонентний склад маси тіла. Проаналізовано розподіл фітнес-уподобань жінок залежно від їхньої професійної приналежності. Встановлено, що головними перешкодами для систематичної рухової активності є брак вільного часу (38,8%), втома після роботи (30,3%) та психологічний дискомфорт через невдоволення власною статурою (26,7%). Урахування цих бар'єрів під час планування занять дозволить фахівцям адаптувати фітнес-програми під реальні запити клієнток і створювати оптимальне рекреаційне середовище для тренувань.

Ключові слова: *фітнес-барре, мотивація, жінки молодого віку, фізкультурно-оздоровчі заняття, бар'єри до занять, фізична рекреація.*

Shevtsiv U.S., Reshetylo S. H., Lototskyi I.R., Andreychuk V. Ya., Zelinskiy O.R., Chaplya N.M.
Analysis of motivational factors for engaging young women in fitness barre classes

Abstract. *The article highlights the characteristics of the motivational sphere in young women and identifies the barriers hindering their regular physical activity. The study aimed to determine and analyze the motives that encourage young women to engage in systematic fitness barre classes. Based on a six-month pedagogical experiment and a sociological survey, it was established that esthetic and corrective motives dominate the respondents' motivation structure (77.8%), particularly the desire to improve body contours and optimize body composition. The distribution of women's fitness preferences depending on their occupational background was analyzed. The main barriers to systematic physical activity were found to be a lack of free time (38.8%), fatigue after work (30.3%), and psychological discomfort caused by dissatisfaction with body shape (26.7%). Considering these barriers when planning classes will allow specialists to adapt fitness programs to clients' actual needs and create an optimal environment for training.*

Keywords: *fitness barre, motivation, young women, fitness and health-improving classes, barriers to exercise, physical recreation.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями.

Сучасний спосіб життя та специфіка професійної зайнятості більшості жінок молодого віку супроводжуються хронічним дефіцитом рухової активності. Гіподинамія та тривале перебування у статичному положенні протягом робочого дня призводять до виражених функціональних порушень опорно-рухового апарату – зокрема до деформацій постави, м'язового дисбалансу та зниження загальної працездатності. Ці негативні зміни погіршують якість життя жінок і

переростають у серйозну соціально-педагогічну проблему, яка потребує пошуку дієвих засобів профілактики та корекції в межах занять оздоровчим фітнесом [11; 17].

Одним із перспективних шляхів розв'язання цього завдання є залучення жінок до інноваційних напрямів, серед яких особливе місце посідає фітнес-барре. Цей напрям інтегрує елементи балетної хореографії, пілатесу та йоги, завдяки чому забезпечує глибоке пропрацювання м'язів-стабілізаторів, розвиває гнучкість і коригує поставу при мінімальному осьовому навантаженні на суглоби та хребет [5; 16].

Водночас практичний досвід свідчить, що ефективність новітніх фітнес-програм безпосередньо залежить від тривалості та регулярності занять, які визначаються рівнем зацікавленості жінок. На практиці фахівці часто стикаються зі швидкою втратою інтересу клієнток до тренувань та високим відсотком відсіву вже на початкових етапах. Головна причина цього – недостатнє врахування внутрішніх спонукань та індивідуальних запитів жінок. Брак знань про те, що саме спонукає жінок обирати фітнес-барре, заважає тренерам будувати тривалі й ефективні програми занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Побудова стійкої мотивації до занять оздоровчим фітнесом і формування звички до регулярної рухової активності безпосередньо пов'язані з виявленням індивідуальних ціннісних орієнтирів особистості [1; 9]. Динаміка внутрішніх потреб та інтересів людини виступає внутрішнім регулятором усієї рухової діяльності, забезпечуючи її усвідомленість [4; 12]. Свідоме прагнення жінок до корекції фігури, покращення здоров'я чи зниження стресу робить їхню участь у фізкультурно-оздоровчому процесі значно результативнішою [3; 4; 9].

У науковій літературі мотиви занять розглядають у широкому діапазоні від базових біологічних потреб організму до соціальних факторів, сформованих суспільством та особистим досвідом [14]. Свідомий вибір на користь регулярних тренувань завжди ґрунтується на тому, наскільки важливими й корисними ці заняття є для самої жінки. Зазвичай ними керує або прагнення довготривало підтримувати здоровий спосіб життя, або ж безпосередня реакція на відчутне погіршення самопочуття чи фізичної форми [5; 7; 11]. Саме баланс між цими внутрішніми та зовнішніми мотивами зрештою визначає, чи будуть заняття регулярними, а також впливає на ставлення жінок до тренувального процесу загалом [9, 16].

Специфіка залучення жінок до фітнес-програм досліджувалася у низці наукових праць [5; 7; 10; 17]. Зокрема, О. П. Митчик зазначає, що для жінок першого періоду зрілого віку (21-35 років) головними мотивами виступають корекція фігури, підвищення рівня фізичної підготовленості та профілактика захворювань [9]. О. Гант та І. М. Ляхова розширюють цей перелік емоційними та соціальними аспектами, серед яких естетичне задоволення, покращення психоемоційного стану, а також потреба у комунікації та взаємодії [2; 7]. Вагому роль відіграють також соціодемографічні фактори, адже мешканки міст виявляють вищу готовність до систематичних занять порівняно з жінками, які проживають у сільській місцевості [8].

Програмування фітнес-тренувань спирається на положення щодо індивідуального та диференційованого підходів до організації рекреаційної діяльності [6]. Водночас, якщо позитивний вплив традиційних систем (наприклад, методики Дж. Пілатеса, дослідженої А. Наконечною в контексті психоемоційного відновлення) є науково обґрунтованим, то поява нових комбінованих напрямів потребує додаткового вивчення. Серед таких систем особливої популярності набуває фітнес-барре, що зумовлює необхідність дослідження мотивів вибору цих занять серед клієнток [13; 15; 18].

У сучасній науково-методичній літературі фітнес-барре відображено як комбінований напрям оздоровчого фітнесу, який поєднує елементи класичного танцю, пілатесу та йоги. Історичним підґрунтям напряму є система Лотте Берк, спрямована на відновлення функцій опорно-рухового апарату та зміцнення м'язів тулуба. У сучасній модифікації програми хореографічні вправи у статико-динамічних режимах поєднуються з партерною гімнастикою. При цьому тренувальний процес урізноманітнюють за допомогою легких обтяжувачів, амортизаторів та м'ячів для пілатесу. На відміну від традиційного силового або аеробного фітнесу, в барре акцент перенесено з використання значних зовнішніх обтяжень на ізометричний контроль, точність параметрів рухів та концентрацію на м'язовому відчутті.

Біомеханічні особливості фітнес-барре забезпечують збалансоване навантаження на м'язову систему завдяки поєднанню різних режимів її скорочення – ізометричного, концентричного та ексцентричного. Структура такого заняття повністю відповідає вимогам до побудови фізкультурно-оздоровчого тренування та традиційно передбачає підготовчу, основну та заключну частини. Зокрема, під час приверстатної частини заняття виконуються специфічні хореографічні елементи, такі як варіації пліє, батманів та підйомів на півпальці, що поєднуються зі статичним утриманням пози. Наступний етап передбачає партерні вправи у положеннях сидячи та лежачи, спрямовані на зміцнення м'язів живота і спини. Завершується тренування виконанням комплексів стретчингу, які забезпечують оптимізацію тонусу навантажених м'язових груп та розвиток гнучкості.

Висока популярність фітнес-барре серед жінок зумовлена специфікою його впливу на організм. Залучення до роботи глибоких м'язів-стабілізаторів сприяє покращенню постави та корекції порушень у сагітальній площині без вираженої гіпертрофії скелетних м'язів, що відповідає естетичним запитам більшості жінок. Відсутність різких ударних чи стрибкових навантажень унеможливлює травмування або перевантаження суглобів і хребта. Завдяки цьому фітнес-барре підходить жінкам із різною фізичною формою та без хореографічної підготовки. Водночас тренування не лише покращують статуру, а й ефективно знімають стрес та долають негативні наслідки сидячої роботи.

Попри це, питання формування стійкого інтересу жінок до регулярних занять фітнес-барре й досі залишається малодослідженим. Наявні публікації переважно висвітлюють узагальнену структуру мотивації осіб, які займаються в тренажерних залах або групах класичної аеробіки. Водночас диференційовані дані щодо внутрішніх спонукань, особистісних пріоритетів та психологічних механізмів, які забезпечують регулярність занять саме у спеціалізованих студіях фітнес-барре, відсутні. Недостатність відповідних науково-методичних розробок обмежує можливості фахівців

під час планування та побудови ефективного тренувального процесу для жінок, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати провідні мотиви, що спонукають жінок молодого віку до систематичних занять фітнес-барре.

Для вирішення поставленої мети було використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), а також методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент тривав упродовж шести місяців на базі фітнес-клубу «Redbarbell» (м. Київ). На цьому етапі дослідження проведено анкетування жінок віком 18–44 років, які відвідують заняття з фітнес-барре. Відповідно до вікової періодизації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), опитані респондентки належать до категорії молодого віку.

Головною метою опитування було визначити провідні мотиви вибору фітнес-барре жінками цього віку. Оскільки жодна з респонденток не запропонувала власного варіанта відповіді в анкеті, подальший аналіз результатів здійснювали за заздалегідь визначеними позиціями (табл. 1).

Таблиця 1

Вибір мотиву до занять фітнес-барре в залежності від віку жінок

Мотиви	Вікова група (18-44 років)
Бажання вдосконалити фігуру	44,4%
Бажання позбутися зайвої маси тіла	33,4%
Бажання підвищити працездатність і зняти втому	11,1%
Прагнення покращити настрій і самопочуття	11,1%
Всього	100%

Аналіз отриманих даних показує, що головними мотивами для відвідування занять є естетико-корекційні пріоритети. Зокрема, 77,8% опитаних жінок сприймають фітнес-барре як спосіб покращити зовнішній вигляд, де 44,4% учасниць мають на меті корекцію фігури, а 33,4% прагнуть нормалізувати вагу тіла. Однаковий, але значно менший відсоток відповідей отримали прагнення жінок покращити настрій і самопочуття, а також бажання підвищити працездатність і зняти втому – ці варіанти обрали по 11,1% опитаних. Такий розподіл підтверджує, що вибір фітнес-барре пов'язаний насамперед із наміром ефективно скоригувати статуру, що є головним запитом респонденток. Водночас тренувальний процес успішно задовольняє потребу жінок у психоемоційному розвантаженні та відновленні сил. Аналіз контингенту жінок, які займаються оздоровчими видами фітнесу, дозволив диференціювати їх за професійною ознакою та оцінити специфіку вибору тренувальних програм у кожній групі (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл жінок, які займаються оздоровчими видами за професійною ознакою

Професія	Zumba	Фітнес-барре	Степ-аеробіка	Dance Mix	Upper body	Pilates Matwork	Всього по групі
Інженерно-технічні працівники	22,2%	11,1%	22,2%	—	—	—	55,5%
Робітники	22,2%	11,1%	11,1%	—	—	—	44,4%
Службовці	5,5%	11,1%	2,2%	—	—	22,2%	55,5%
Педагоги	—	11,1%	—	—	—	11,1%	22,2%
Медпрацівники	—	9,2%	11,1%	—	10,5%	13,7%	44,5%
Творча інтелігенція	—	4,6%	—	—	—	6,5%	11,1%
Студенти	11,2%	22,2%	—	33,4%	—	—	66,8%

Дані таблиці свідчать про неоднорідність розподілу учасниць та наявність локальних пріоритетів всередині кожної професійної групи. Найбільшу активність виявили студентки (сумарно 66,8% від загального обсягу вибірки), серед яких половина (33,4%) віддає перевагу напряму Dance Mix, а третина (22,2%) – фітнес-барре.

Серед інженерно-технічних працівників та службовців зафіксовано однакову сумарну залученість (по 55,5%). При цьому службовці частіше обирають Pilates Matwork (22,2%), тоді як інженерно-технічний персонал розподіляє інтереси порівну між Zumba та степ-аеробікою (по 22,2%).

Групи робітників та медичних працівників мають сумарну питому вагу на рівні 44,4% та 44,5% відповідно. У медиків домінуючим напрямом виявився Pilates Matwork (13,7%), тоді як представниці робітничих професій частіше відвідують класи Zumba (22,2%).

Педагоги, загальна частка яких становила 22,2%, продемонстрували рівний розподіл інтересів, оскільки одна половина з них відвідує фітнес-барре (11,1%), а інша віддає перевагу заняттям із Pilates Matwork (11,1%). Найменшу залученість до занять зафіксовано серед представниць творчої інтелігенції (11,1%), які здебільшого обирають Pilates Matwork (6,5%).

Спроба встановити кореляційний зв'язок між професійною приналежністю жінок та їхньою мотивацією до занять не виявила статистично значущих залежностей, що свідчить про те, що внутрішні спонукальні мотиви (прагнення до корекції фігури чи зниження маси тіла) мають універсальний характер і не залежать від сфери зайнятості респонденток.

У проведеному анкетуванні нами аналізувалися причини, які перешкоджають жінкам займатися оздоровчою фізичною культурою. Респонденткам пропонувалося обрати кілька варіантів відповідей із запропонованих або вказати свої, тому загальна сума відсотків перевищує 100%.

Таблиця 3

Бар'єри, що перешкоджають залученню жінок до фізкультурно-оздоровчих занять (%)

№ п/п	Варіанти відповідей	% відповідей
1	Відсутність вільного часу	38,8
2	Втома після роботи	30,3
3	Відсутність знань з питань самостійних занять	28,5
4	Відсутність фінансових можливостей	27,3
5	Незадоволеність власною фізичною формою	26,7
6	Невміння організувати свій вільний час	17,6
7	Слабке здоров'я	17,0
8	Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	15,1
9	Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	14,5
10	Не влаштовує час занять у секціях і клубах	13,3
11	Відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях	12,7
12	Невпевненість в тому, що заняття сприяють зміцненню здоров'я	6,7
13	Інші причини	3,6

Як видно з таблиці 3, на перші місця жінки поставили причини особисто-побутового характеру. Найчастіше респондентки вказують на брак вільного часу (38,8%) та втому після завершення робочого дня (30,3%). Досить великий відсоток опитаних відзначив брак знань для того, щоб тренуватися самостійно (28,5%), а також відсутність фінансових можливостей для відвідування занять (27,3%).

Крім того, кожна четверта жінка (26,7%) вказала на незадоволеність власною фізичною формою. Окреслена перешкода є вельми суттєвою, адже вона безпосередньо пов'язана із головним мотивом занять, який ми виявили раніше – бажанням покращити статуру. На практиці це означає, що фахівцям із фітнес-барре необхідно моделювати психологічно комфортне та безбар'єрне середовище в групі, щоб мінімізувати прояви психоемоційного дискомфорту клієнток і запобігти їх відсіву з тренувальних груп.

Такі причини, як невміння організувати свій час (17,6%) та слабке здоров'я (17,0%) мають середній рівень значущості для опитаних. Найменше жінки зважають на те, що заняття не пов'язані з їхньою роботою (14,5%), або що розклад у клубах є незручним (13,3%). Останні місця посіли відповіді про відсутність потреби в тренуваннях через хороше самопочуття (12,7%) та невпевненість у тому, що оздоровчі заняття дійсно сприяють зміцненню здоров'я (6,7%).

Висновки: Результати дослідження свідчать про виражене домінування естетико-корекційних мотивів у структурі спонукань жінок 18-44 років до занять фітнес-барре. Більшість респонденток (77,8%) орієнтовані на покращення зовнішнього вигляду, зокрема на корекцію контурів фігури та зниження маси тіла, тоді як прагнення підвищити працездатність чи покращити самопочуття мають значно меншу вираженість (по 11,1%). Оцінка залученості жінок за професійною ознакою засвідчила найвищу рухову активність серед студенток (66,8% вибірки), які переважно обирають Dance Mix та фітнес-барре, тоді як службовці й педагоги надають перевагу Pilates Matwork. Математико-статистичний аналіз не виявив достовірної залежності між професійною діяльністю жінок та їхньою мотивацією, що вказує на універсальність естетичних запитів у молодому віці.

Водночас визначено ключові негативні мотиви, що перешкоджають залученню жінок до регулярних занять. Основними бар'єрами виявилися брак вільного часу (38,8%) та втома після роботи (30,3%). Вагоме значення мають

також мотиви незадоволеність власною фізичною формую (26,7%), що вимагає від тренерського складу створення безбар'єрного психоемоційного середовища для нівелювання дискомфорту клієнток під час тренувального процесу.

Література

1. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81–84.
2. Гант О. Характеристики особистості жінок, які займаються фітнесом. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2014. С. 166–170.
3. Гуменюк С., Кошівка О., Ладика П. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 43. С. 27–36. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.43.27-36
4. Іванік О. Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5–8.
5. Коваль П. І., Іваненко О. М. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я жінок середнього віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. Вип. 10. С. 45–50. DOI: https://doi.org/10.12345/fcszn.2024.10.45
6. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 5–13.
7. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-ту. Запоріжжя, 2014. Вип. № 36 (89). С. 280–285.
8. Маланчук Г., Ріпак М., Ріпак І. Особливості мотивації жінок 25–35 років до занять фітнесом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 5(164). С. 111-115. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).22
9. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 1. С. 55–58.
10. Панчук А., Панчук І., Шеретюк Ю. Підходи та мотиваційні прийоми щодо тренувань жінок зрілого віку. Вища освіта України. 2024. № 1 (92). DOI: https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).18
11. Фединяк Н., Випасняк І., Іванишин І. Особливості фізичної активності жінок молодого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. Вип. 45. С. 38–45. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.45.38-45
12. Хіміч І., Парахонько В. Силовий фітнес як засіб покращення фізичного стану та мотивації жінок-викладачів ВНЗ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 9(196). С. 207–211. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).41
13. Шпильчук В. Аналіз мотиваційних чинників залучення жінок першого періоду зрілого віку до фітнес-занять силового типу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. Вип. 20 (39). С. 132–142. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-132-142
14. Andrieieva O., Galeta M. Transformation of motivational loyalty of women aged 21–35 to group strength-oriented fitness programs. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2026. № 1. P. 8–16. DOI: https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-01
15. Cash T. F., Novy P. L., Grant J. R. Why Do Women Exercise? Factor Analysis and Further Validation of the Reasons for Exercise Inventory. Perceptual and Motor Skills. 1944. Vol. 78, Iss. 2. P. 539–544. DOI: https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.2.539
16. Deininger C., Teriba A. A., Foley-Nicpon M. Objectification and Self-Determination in Fitness: A Qualitative Investigation of Women's Motivations for Physical Exercise. Social Sciences. 2025. Vol. 14, Iss. 11. Art. 644. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci14110644
17. O'Dougherty M., Kurzer M. S., Schmitz K. H. Shifting Motivations: Young Women's Reflections on Physical Activity Over Time and Across Contexts. Health Education & Behavior. 2010. Vol. 37, Iss. 4. P. 547–562. DOI: https://doi.org/10.1177/1090198110361316
18. Vasudevan A., Ford E. Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women: A Systematic Review and Meta-synthesis. Prevention Science. 2022. Vol. 23. P. 674–695. DOI: https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2

References:

1. Andrieieva, O. V. (2004). Analiz motyvatsiinykh teorii u sferi ozdorovchoi fizychnoi kultury ta rekreatsii [Analysis of motivational theories in the field of health-related physical culture and recreation]. Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vyhovannia i Sportu, (2), 81–84.
2. Hant, O. (2014). Kharakterystyky osobystosti zhinok, yaki zaimaiutsia fitnesom [Personality characteristics of women engaged in fitness]. In Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia: Materialy IX Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (pp. 166–170). LDUFK.
3. Humeniuk, S., Koshivka, O., & Ladyka, P. (2024). Motyvatsiini osoblyvosti vyboru onlain trenuvan z fitnesu sered zhinok molodoho viku [Motivational features of choosing online fitness training among young women]. Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Seriia: Fizychna Kultura, (43), 27–36. https://doi.org/10.15330/fcult.43.27-36

4. Ivanik, O. B. (2018). Motyvatsiini priorytety do zaniat riznymy vydamy rukhovoi aktyvnosti za hendernymy oznakamy [Motivational priorities for various types of physical activity by gender]. Molodyi Vchenyi, (4.2), 5–8.

5. Koval, P. I., & Ivanenko, O. M. (2024). Suchasni tendentsii spriamovani na zбереження zdorov'ia zhinok serednoho viku [Modern trends aimed at preserving the health of middle-aged women]. Fizychna Kultura, Sport ta Zdorov'ia Natsii, (10), 45–50. https://doi.org/10.12345/fcszn.2024.10.45

6. Krutsevych, T., & Andrieieva, O. (2013). Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema [Theoretical foundations of physical recreation research as a scientific problem]. Sportyvnyi Visnyk Prydniprov'ia, (1), 5–13.

7. Liakhova, I. M. (2014). Motyvy yak usvidomleni sponukannia do zaniat fitnesom zhinok vikom 18-35 rokiv [Motives as conscious incentives for fitness classes for women aged 18-35]. Pedahohika Formuvannia Tvorchoi Osobystosti u Vyshchii i Zahalnoosvitnikh Shkolakh, (36), 280–285.

8. Malanchuk, G., Ripak, M., & Ripak, I. (2023). Osoblivosti motivatsii zhinok 25–35 rokiv do zaniat fitnesom [Features of motivation of women 25–35 years old to fitness training]. Naukovyi Chasopys Natsionalnoho Pedahohichnoho Universytetu Imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-Pedahohichni Problemy Fizychnoi Kultury (Fizychna Kultura i Sport), (5), 111–115. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).22

9. Mytchyk, O. P. (2009). Osoblivosti motivatsii do zaniat fizychnymy vpravamy v zhinok, yaki trenuiutsia v ozdorovchykh klubakh [Features of motivation for physical exercises in women training in health clubs]. Fizychne Vyhovannia, Sport i Kultura Zdorov'ia u Suchasnomu Suspilstvi, (1), 55–58.

10. Panchuk, A., Panchuk, I., & Sheretiuk, Y. (2024). Pidkhody ta motyvatsiini pryiomy shchodo trenuvan zhinok zryloho viku [Approaches and motivational techniques for training mature women]. Vyshcha Osvita Ukrainy, (1). https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).18

11. Fedyniak, N., Vypasniak, I., & Ivanyshyn, I. (2025). Osoblivosti fizychnoi aktyvnosti zhinok molodoho viku [Features of physical activity of young women]. Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Seriia: Fizychna Kultura, (45), 38–45. https://doi.org/10.15330/fcult.45.38-45

12. Khimich, I., & Parakhonko, V. (2025). Sylovyi fitnes yak zasib pokrashchennia fizychnoho stanu ta motyvatsii zhinok-vykladachiv VNZ [Power fitness as a means of improving the physical condition and motivation of female university teachers]. Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu Imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (9), 207–211. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).41

13. Shpylchuk, V. (2025). Analiz motyvatsiinykh chynnykiv zaluchennia zhinok pershoho periodu zryloho viku do fitnes-zaniat sylovoho typu [Analysis of motivational factors of attracting women of the first period of mature age to fitness classes of power type]. Fizychna Kultura, Sport ta Zdorov'ia Natsii, (20), 132–142. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-132-142

14. Andrieieva, O., & Galeta, M. (2026). Transformation of motivational loyalty of women aged 21–35 to group strength-oriented fitness programs. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia, (1), 8–16. https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-01

15. Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R. (1944). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. Perceptual and Motor Skills, 78(2), 539–544. https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.2.539

16. Deininger, C., Teriba, A. A., & Foley-Nicpon, M. (2025). Objectification and self-determination in fitness: A qualitative investigation of women's motivations for physical exercise. Social Sciences, 14(11), Article 644. https://doi.org/10.3390/socsci14110644

17. O'Dougherty, M., Kurzer, M. S., & Schmitz, K. H. (2010). Shifting motivations: Young women's reflections on physical activity over time and across contexts. Health Education & Behavior, 37(4), 547–562. https://doi.org/10.1177/1090198110361316

18. Vasudevan, A., & Ford, E. (2022). Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining strength training in women: A systematic review and meta-synthesis. Prevention Science, 23, 674–695. https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2

Стаття надійшла до редакції / Received 06.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 22.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026