

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЖІНОК
ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала:

студентка 2 курсу 211-М групи
спеціальності 017

«Фізична культура і спорт»

Бобу Катерина Вадимівна

Керівник: д. н. фіз. вих. та спорту,
проф. Гакман А.В.

Рецензент: к. н. фіз.вих. та спорту,
доц. Дудіцька С.П.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від “__” _____ 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Гакман А.В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	8
1.1. Поняття та сутність гендерних характеристик у контексті рухової активності	8
1.2. Психофізіологічні особливості жінок зрілого віку, що впливають на рухову активність	16
1.3. Мотивація до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю: теорії та фактори формування	20
1.4. Гендерні відмінності в мотиваційно-поведінкових аспектах оздоровчої активності (аналіз сучасних досліджень)	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ, ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОСНОВІ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК	38
3.1. Мотиваційні передумови та інтереси до оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку у сфері фізичної культури	38

3.2. Обґрунтування та перевірка ефективності програми формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі гендерних характеристик	46
Висновки	55
Список використаних джерел	58
Додатки	78

ВСТУП

Трансформаційні процеси, що відбуваються в Україні, істотно вплинули на духовну складову суспільного життя. Високі темпи сучасного життя, доступність харчових продуктів (нерідко сумнівної якості), одягу та товарів побутового призначення, широке впровадження технологій, сформований спосіб життя та характерні для нашого народу звичаї призводять до зниження рівня рухової активності населення, дефіциту часу та мотивації до піклування про власне здоров'я. Особливо гостро ці чинники позначаються на чоловіках і жінках зрілого віку, у яких додатково виникають побутові й фінансові труднощі, сімейні та соціальні проблеми, питання виховання дітей тощо [5, 8]. У зв'язку з цим особливо актуалізується пошук шляхів підвищення мотивації населення до активного способу життя [18, 55].

Питання формування мотивації до рухової активності в різні вікові періоди є предметом уваги багатьох сучасних науковців (Т. Ю. Круцевич, 2012–2022; М. М. Саїнчук, 2012–2018; Т. В. Імас, 2013; В. В. Цибульська, 2015; Г. В. Безверхня, 2016–2023; О. С. Іщенко, 2016). Зростання інтересу до гендерних аспектів як в Україні, так і за кордоном, висуває проблему особливостей гендерної мотивації на одне з провідних місць у наукових дослідженнях [7, 13, 19, 43].

Одним із важливих напрямів демократичного розвитку українського суспільства є дослідження гендерної проблематики. Серед науковців, які вивчали питання гендерної мотивації дітей і молоді, слід виокремити праці О. О. Біліченко (2014), Т. В. Імас (2014), О. Ю. Марченко (2019) [26, 74]. Водночас доступні наукові джерела обмежено висвітлюють специфіку формування мотивації, мотиваційних пріоритетів і настанов у чоловіків та жінок зрілого віку. Дослідники наголошують на відмінностях у мотивах, інтересах і потребах, пов'язаних із різними видами рухової активності [5, 14].

Розвиток інтересів та формування потреб людини значною мірою залежить від рівня спеціальних знань. Наукова діяльність спрямована на здобуття нової інформації, всебічне пізнання об'єкта, явища або процесу, вивчення їхніх структурних елементів та взаємозв'язків, а також реалізацію результатів у практиці. Саме знання зумовлюють формування переконань щодо необхідності рухової активності, стимулюють людину долати пасивність і переходити до активних дій.

Удосконалення рухового режиму осіб працездатного віку обумовлене зростаючою потребою суспільства у здоровому населенні незалежно від статі чи віку. За даними останньої доповіді Всесвітньої організації охорони здоров'я, попри відомі переваги фізичної активності, у світі спостерігається тенденція до її зниження. Близько третини дорослого населення не досягають рекомендованих рівнів рухової активності; в Європейському регіоні таких осіб — понад третина. Недостатня рухова активність є одним із ключових чинників ризику розвитку захворювань, які згодом можуть стати невиліковними.

На думку Т. Ю. Круцевич та О. О. Біліченко, підвищення кількості осіб, що систематично займаються фізичними вправами, можливе лише за умови посилення мотиваційної складової [47]. Є. П. Ільїн визначає мотив як складне психологічне явище, що спонукає людину до усвідомлених дій [50]. У працях Г. В. Безверхньої зазначено, що формування мотивації до занять фізичною культурою потребує створення спеціальних умов, які забезпечать передачу позитивних цінностей у контексті розвитку особистості в інтересах суспільства і самої людини [19]. Вибір виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності визначається її соціальною та індивідуальною цінністю, а зміст занять — цілями і завданнями, які ставить перед собою людина [2].

Важливим чинником підвищення мотивації є диференційований підхід з урахуванням гендерних особливостей, що зумовлені функціонуванням усталених стереотипів. Гендерні уявлення, сформовані з дитинства, стають частиною поведінкової моделі. Відтак у суспільній свідомості статеві відмінності часто

превалюють над особистими, а стереотипи — над реальними мотиваційними потребами.

Таким чином, з огляду на актуальність гендерних аспектів мотивації, важливо дослідити ставлення дорослого населення до фізичної культури, найбільш популярні види рухової активності та специфіку ставлення чоловіків і жінок зрілого віку до цієї сфери.

Отже, зазначене підтверджує актуальність, перспективність та необхідність наукових досліджень, спрямованих на розробку підходів до формування мотиваційно-ціннісного ставлення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета дослідження — з'ясувати гендерні відмінності у формуванні мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку щодо занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до формування мотивації й ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку стосовно оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням гендерних особливостей.
2. Виявити специфіку мотивів, інтересів та ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок зрілого віку до занять різними формами рухової активності.
3. Розробити, науково обґрунтувати та апробувати програму підвищення мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі гендерних характеристик.

Об'єкт дослідження — мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Предмет дослідження — гендерний підхід у процесі формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для виконання поставлених завдань використано систему **методів**, зокрема: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної психолого-педагогічної і науково-методичної літератури, а також інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що дало можливість обґрунтувати актуальність роботи, визначити її мету та завдання. Анкетування застосовувалося для отримання даних про мотиви, інтереси, види рухової активності осіб зрілого віку у вільний час та ступінь дотримання принципів здорового способу життя. Методи математичної статистики включали: визначення середнього арифметичного значення; розрахунок стандартного відхилення; аналіз достовірності різниць між показниками за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA); обчислення похибок вимірювань; встановлення рівня статистичної значущості результатів (p-рівень).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття та сутність гендерних характеристик у контексті рухової активності

Сучасні наукові дослідження вказують на те, що у контексті забезпечення належного рівня рухової активності осіб зрілого віку вагоме значення має розуміння гендерних характеристик, які зумовлюють відмінності у потребах, інтересах, мотивах та поведінкових стратегіях. У сучасному суспільстві, де спостерігається високий темп життя, поєднання професійної діяльності та сімейних обов'язків, саме гендерні особливості впливають на вибір форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності та на ставлення до систематичних занять фізичними вправами. На думку дослідників, гендер є важливим чинником у процесах соціалізації, самореалізації та підтримання фізичного і психоемоційного стану в дорослому віці.

Актуальним завданням сучасної оздоровчо-рекреаційної діяльності є інтеграція гендерного підходу у практику роботи з дорослим населенням. Як зазначають Т. Круцевич, М. Захарченко та О. Марченко [32; 33; 34], гендерні відмінності мають враховуватися при формуванні мотиваційних стратегій, доборі засобів рухової активності та організації занять. Молоде та зріле покоління демонструє різноманітність гендерних ролей та соціальних очікувань, що впливає на залученість до оздоровчих практик. Дослідники підкреслюють важливість рівного доступу чоловіків і жінок до можливостей підвищення рухової активності, з урахуванням їхніх психофізіологічних потреб.

У сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності гендерні характеристики визначають особливості оцінки власного фізичного стану, вибір видів активності, рівень мотивації та готовність до регулярних занять. Забезпечення гендерної рівності вимагає врахування вікових і психоемоційних чинників, а також бар'єрів, пов'язаних зі стереотипами щодо фізичної активності чоловіків і жінок зрілого віку. Практичні підходи мають включати індивідуалізацію тренувальних програм, адаптацію інтенсивності навантажень та застосування різноманітних сучасних методик оздоровлення.

Подальший розвиток системи оздоровчо-рекреаційної роботи з урахуванням гендерних аспектів сприяє вихованню культури здорового способу життя та підвищенню якості життя дорослого населення. Включення гендерного виміру в організацію рухової активності дозволяє комплексно аналізувати особистісні потреби, психоемоційні стани, соціальні ролі та мотиваційні установки. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, підвищує ефективність занять та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Аналіз наукових джерел [5; 8; 9; 13; 20; 22; 25; 34; 35; 38; 39; 40; 44; 45; 47] підтверджує актуальність гендерних досліджень у сфері рухової активності з кількох позицій:

по-перше, гендерний підхід є базовою умовою створення рівних можливостей для жінок і чоловіків щодо вибору індивідуальних форм рухової активності, враховуючи фізіологічні, психологічні та соціальні відмінності;

по-друге, фахівці, які працюють у сфері оздоровчої фізичної культури, мають володіти знаннями про гендерні особливості прояву мотивації, витривалості, фізичної працездатності та реагування на навантаження;

по-третє, формування гендерної компетентності у фахівців дозволяє ефективно працювати з дорослим контингентом, запобігати дискримінаційним проявам, знижувати вплив негативних стереотипів і формувати позитивне ставлення до оздоровчої активності.

Отже, застосування гендерно-орієнтованого підходу у сфері рухової активності осіб зрілого віку сприяє підвищенню мотивації, оптимізації фізичного навантаження, створенню сприятливого психоемоційного клімату та забезпечує комплексне розуміння потреб особистості. У підсумку це формує передумови для підтримання високого рівня здоров'я, соціальної активності та якості життя в період зрілості.

З огляду на зазначене, у зрілому віці структура мотиваційної сфери особистості зазнає якісних трансформацій, що зумовлюється переосмисленням життєвих пріоритетів, зміною соціальних ролей та ціннісних орієнтацій. Саме в цей період актуалізується орієнтація на збереження здоров'я, підтримання працездатності та підвищення якості життя, що значно посилює потребу у регулярній руховій активності. Водночас мотиваційні установки жінок зрілого віку відрізняються від аналогічних у чоловіків, частково завдяки соціокультурним очікуванням, психофізіологічним змінам та особливостям емоційно-вольової регуляції [14, 41, 115].

Гендерні характеристики, сформовані під впливом соціалізації, культурних норм і особистісного досвіду, безпосередньо впливають на вибір форм рухової активності, її регулярність та інтенсивність. Для жінок у цей період характерною є більш висока цінність соціальної підтримки, емоційного комфорту та позитивного мікроклімату під час занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Це підтверджують наукові дослідження, які демонструють позитивний вплив групових форматів тренувань на стійкість мотивації саме у жінок зрілого віку [60, 101, 170].

Психофізіологічні зміни, притаманні періоду зрілості (зниження обмінних процесів, гормональні коливання, зменшення м'язової маси, ризику остеопорозу), потребують специфічного підходу до підбору засобів і навантажень. За відсутності належної підтримки, інформованості та індивідуалізації програма занять нерідко втрачає для жінок привабливість, що знижує рівень мотивації та регулярність тренувань [73, 84, 118].

Значним чинником виступає також вплив соціальної ролі жінки, яка часто поєднує професійні обов'язки з турботою про сім'ю. Перенасичення щоденними завданнями, дефіцит власного часу та емоційне виснаження можуть стати демотивуючими чинниками, що перешкоджають систематичним заняттям оздоровчими видами рухової активності. У цьому контексті дослідники наголошують на необхідності створення підтримувального середовища, формування позитивного образу активної жінки та закріплення соціальних моделей поведінки, орієнтованих на збереження здоров'я [30, 62].

Варто підкреслити, що позитивне ставлення до рухової активності формується у жінок зрілого віку переважно на основі комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, таких як: бажання покращити зовнішній вигляд, підтримати фізичну форму, контролювати масу тіла, підвищити настрій і самооцінку, запобігти віковим змінам, а також завдяки рекомендаціям лікарів і впливу соціального оточення [92, 136, 181].

Ураховуючи гендерні особливості, важливо забезпечити диференційований підхід до мотиваційної підтримки, який передбачає індивідуалізацію занять, психологічний супровід, гнучкий графік тренувань, залучення елементів рекреації, підтримку соціальних зв'язків у групі. Саме така оптимізація оздоровчо-рекреаційних програм сприяє підвищенню інтересу, задоволеності процесом і стійкості мотивації жінок у зрілому віці [65, 130].

Таким чином, мотивація до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у жінок зрілого віку є багатокomпонентним утворенням, що визначається сукупністю психофізіологічних, соціокультурних, емоційних і гендерних факторів. Подальше наукове опрацювання цієї проблематики є необхідним для розробки ефективних методичних підходів, здатних підвищити рівень рухової активності зазначеного контингенту та забезпечити збереження їх фізичного і психічного здоров'я.

У контексті мотиваційної діяльності заслуговує уваги положення про динамічність мотивів та їх здатність до трансформації під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Мотиви, будучи елементами мотиваційної сфери особистості, формуються на основі життєвого досвіду, індивідуальних цінностей та соціального оточення, що зумовлює їхню варіативність і різноманіття проявів у різних видах діяльності [23, 67]. З цієї позиції рухова активність у зрілому віці може розглядатися як значущий інструмент адаптації до вікових змін, що сприяє збереженню фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Психологи підкреслюють, що мотиви та інтереси мають не лише спонукальну, але й регулятивну функцію, визначаючи спрямованість, інтенсивність і стабільність діяльності. Саме тому формування позитивних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю є ключовим завданням у роботі з дорослою категорією населення [37, 90]. Важливу роль у цьому належить внутрішній мотивації, яка базується на почутті задоволення від самого процесу діяльності, сенсовій наповненості та особистій значущості результату.

Згідно з концепцією К. Роджерса, внутрішні мотиви сприяють саморозвитку, самовдосконаленню та самоактуалізації особистості, що особливо актуально для осіб зрілого віку, котрі переживають фазу ціннісного переосмислення життєвих стратегій [101]. З іншого боку, зовнішні мотиви (наприклад, вимоги лікаря, соціальний тиск чи бажання відповідати стандартам) є менш стабільними, що може спричиняти переривання регулярності занять і втрату інтересу.

У дослідженнях, присвячених поведінковим детермінантам рухової активності, підкреслюється вплив соціальної підтримки, наявності комфортних умов для тренувань, доступності спортивної інфраструктури та позитивного емоційного фону занять. Саме ці фактори суттєво впливають на стійкість мотивації та формування звички здорового способу життя в умовах сучасного соціуму [25, 120, 174].

Окремий інтерес становить питання співвідношення ціннісних орієнтацій та мотиваційних пріоритетів. Цінності виконують функцію надситуативних регуляторів, що визначають довгострокову спрямованість поведінки. Для осіб зрілого віку ціннісними акцентами стають збереження здоров'я, підтримання працездатності, продовження активного довголіття, соціальна реалізація та психологічний комфорт. Саме ці цінності часто стають мотивуючими для залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [70, 148].

У рамках теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна підкреслюється роль автономії, компетентності та соціальної включеності як базових психологічних потреб, задоволення яких сприяє формуванню внутрішньої мотивації. З позицій цієї теорії рухова активність може розглядатися як діяльність, що забезпечує реалізацію всіх трьох зазначених компонентів, сприяючи формуванню стійкої прихильності до активного способу життя [59].

Отже, аналіз наукових джерел демонструє багатовимірність явища мотивації, зумовлену впливом психофізіологічних, соціальних, гендерних, когнітивних та емоційних чинників. Врахування цих особливостей у процесі розроблення програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності є необхідною умовою підвищення їх ефективності та результативності для осіб зрілого віку.

Подальше поглиблення досліджень у цій сфері дозволить оптимізувати методичні підходи, розширити спектр доступних форм рухової активності, підвищити рівень залучення населення до здорового способу життя та зменшити негативні наслідки гіподинамії на популяційному рівні.

Сучасні наукові дослідження засвідчують, що гендерні характеристики становлять важливий соціально-психологічний конструкт, який визначає специфіку поведінкових проявів особистості, систему цінностей, мотиваційну сферу та ставлення до різних форм діяльності, зокрема оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Поняття «гендер» у науковому дискурсі трактується як соціально сконструйована категорія, яка визначає культурно закріплені ролі, очікування та

норми поведінки, притаманні чоловікам і жінкам у конкретних соціальних умовах [12; 39]. На відміну від біологічної статі, що ґрунтується на фізіологічних та анатомічних ознаках, гендер відображає соціальні детермінанти та культурні особливості ідентичності особистості.

Гендерні характеристики у контексті рухової активності включають сукупність психологічних, соціальних та поведінкових особливостей, що впливають на вибір форм фізичної активності, частоту занять та спрямованість потреб у збереженні здоров'я. Жінки зрілого віку, порівняно з чоловіками, частіше надають перевагу оздоровчим, емоційно комфортним та соціально орієнтованим формам фізичної активності, тоді як чоловіки — силовим, змагальним і результативним видам рухової діяльності [21; 54; 87]. Зазначені особливості пов'язані як із соціальними стереотипами, так і з характерними відмінностями у мотиваційній сфері.

Психологи підкреслюють, що гендер впливає на формування мотивації до рухової активності через низку факторів: особистісні цінності, соціальні ролі, образ тіла, емоційні переживання щодо здоров'я та уявлення про власну фізичну компетентність [30; 46]. Так, для жінок зрілого віку характерними мотивами є гармонізація психоемоційного стану, покращення зовнішнього вигляду, контроль маси тіла, профілактика вікових змін, відновлення енергії та соціальна інтеграція. У свою чергу, чоловіки частіше орієнтуються на силові показники, витривалість, змагальність і соціальний статус у групі.

Соціальні очікування також формують специфічний «гендерний сценарій» рухової поведінки. У більшості культур від жінок не очікують високої спортивної активності, що зумовлює занижену самооцінку фізичної компетентності та недостатню мотивацію до регулярних занять [18; 67]. У зрілому віці до цих факторів додаються гіподинамія, професійні навантаження, сімейні обов'язки, гормональна перебудова, що знижує рівень залученості до рухової активності навіть за усвідомленої потреби у збереженні здоров'я.

З погляду біопсихосоціального підходу, гендерні характеристики визначають особливості реакцій організму на фізичне навантаження, стійкість до стресу, рівень тривожності та схильність до соматичних розладів [45; 96]. Жінки виявляють підвищену чутливість до психоемоційних факторів, а отже, потребують таких програм оздоровчо-рекреаційної активності, що поєднують фізичні навантаження з релаксаційними і когнітивно-емоційними техніками.

Значна кількість робіт присвячена зв'язку гендерних характеристик із задоволеністю образом тіла. Доведено, що незадоволення зовнішнім виглядом є одним із провідних мотиваторів для занять фізичними вправами серед жінок у віці понад 35 років [33; 72]. Водночас такі мотиви часто поверхневі та нестійкі, що обумовлює переривчастість фізичної активності. На думку дослідників, більш ефективними є внутрішні мотиви — підвищення працездатності, психоемоційного комфорту, соціальної активності, здоров'я та довголіття [56; 110].

Варто зазначити, що гендерні характеристики впливають і на стиль взаємодії у групових формах активності. Жінки більш схильні до кооперації, емпатії, взаємопідтримки, тому групові заняття (фітнес, аквааеробіка, скандинавська хода) мають виражений соціально-мотиваційний ефект. Чоловіки ж тяжіють до індивідуалізованого тренування або змагальної взаємодії, що також зумовлює різний підхід до побудови оздоровчих програм [27; 49].

Аналіз досліджень демонструє, що гендерні характеристики не є статичними. Вони змінюються під впливом соціальних трансформацій, культурних тенденцій, рівня освіченості, доступу до спортивної інфраструктури та медіаресурсів. У зв'язку з цим формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності у жінок зрілого віку має базуватися на індивідуалізації програм, психологічній підтримці, позитивних емоційних переживаннях, гнучкості навантаження та соціальній інтеграції [52; 89; 120].

Отже, гендерні характеристики в контексті рухової активності виступають складним соціально-психологічним утворенням, що впливає на мотиваційну сферу

жінок зрілого віку та визначає особливості їх залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Розуміння цих особливостей створює концептуальну основу для розроблення оптимальних методичних підходів, орієнтованих на підвищення якості життя, збереження здоров'я та рівня фізичної активності.

1.2. Психофізіологічні особливості жінок зрілого віку, що впливають на рухову активність

Період зрілого віку у жінок супроводжується комплексом психофізіологічних змін, які безпосередньо визначають рівень рухової активності, мотиваційні настанови та реакцію організму на фізичне навантаження (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Психофізіологічні особливості жінок зрілого віку та їх вплив на рухову активність [29]

Група особливостей	Характеристика	Прояви у жінок зрілого віку	Вплив на рухову активність
Гормональні зміни	Зниження рівня естрогенів та прогестерону	Менопаузальний синдром, остеопенія, зміни терморегуляції	Потреба в помірних аеробних навантаженнях, обмеження високої інтенсивності
М'язова система	Зменшення м'язової маси (саркопенія)	Зниження сили та витривалості, зниження функціональної мобільності	Необхідність силових вправ з опором
Опорно-руховий апарат	Дегенеративні зміни суглобів і зв'язок	Ризик артрозів, скованість рухів, біль у спині	Потреба у вправ для гнучкості та суглобової мобільності
Серцево-судинна система	Зниження серцевого резерву, підвищення артеріального тиску	Повільніше відновлення після навантаження, задишка	Необхідне дозування кардіонавантажень

Ендокринні особливості	Порушення метаболізму глюкози й ліпідів	Надлишкова маса тіла, абдомінальне ожиріння	Висока ефективність регулярних аеробних вправ
Нервово-м'язова регуляція	Зниження швидкості нервових імпульсів	Погіршення координації та реакцій	Доцільність вправ на рівновагу і баланс
Психоемоційний стан	Зростання рівня тривожності, емоційна лабільність	Зниження мотивації, ризик депресії	Позитивний ефект групових занять і дозованих тренувань
Композиція тіла	Збільшення жирової маси	Порушення постави, перевантаження суглобів	Потреба контролю дієти та активності
Соціальні фактори	Сімейне й професійне навантаження	Обмежений час для тренувань	Перевага коротких, але регулярних занять
Мотиваційні особливості	Формування ціннісних установок щодо здоров'я	Усвідомлення потреби підтримувати фізичну форму	Збільшення ймовірності тривалої участі у програмах

За даними геронтологічних досліджень, саме у віковому проміжку 35–55 років спостерігаються поступові зміни в ендокринній системі, зниження інтенсивності обмінних процесів, зменшення м'язової маси та еластичності зв'язкового апарату, що створює передумови до зниження фізичної активності [12; 45]. Ці фактори часто супроводжуються появою надлишкової ваги, порушеннями опорно-рухового апарату, підвищеною стомлюваністю та психоемоційною лабільністю.

Значним чинником є гормональна перебудова, пов'язана з перименопаузальним періодом, що супроводжується зниженням рівня естрогенів, які виконують захисну функцію стосовно серцево-судинної системи, кісткової тканини та психоемоційної стабільності [29; 83]. Внаслідок цього у жінок

збільшується ризик остеопорозу, гіпертонічних проявів, порушень ліпідного профілю, що обумовлює необхідність включення регулярної рухової активності з профілактичною спрямованістю.

Наукові спостереження підтверджують, що систематичні аеробні навантаження та вправи з опором уповільнюють втрату м'язової тканини, активізують метаболізм та сприяють гормональній стабілізації [30; 67].

Психологічний компонент також відіграє вагому роль у визначенні рухової поведінки. У зрілому віці спостерігається підступне зростання рівня тривожності, емоційного вигорання, пов'язаного з професійним навантаженням, сімейними ролями та соціальною відповідальністю. Жінки більш схильні до депресивних станів, що може зменшувати мотивацію до фізичної активності та призводити до гіподинамії [52; 60]. Дослідження з психофізіології свідчать, що навіть помірні тренувальні навантаження стимулюють синтез ендорфінів, серотоніну й дофаміну, що сприяє емоційній рівновазі, підвищенню самооцінки та стресостійкості [38; 42].

З віком також знижується показник максимального споживання кисню (VO_{2max}), зменшується серцевий резерв і порушується регуляція периферичного кровообігу, що обмежує інтенсивність потенційних навантажень [15; 64]. Жінки демонструють нижчу анаеробну продуктивність, але кращу аеробну витривалість при тривалих малих навантаженнях, що слід враховувати при складанні оздоровчих програм. Крім того, у дорослому віці знижується швидкість нервових реакцій, що впливає на координаційні здібності та рівновагу, особливо на тлі дегенеративних змін у вестибулярному апараті [49; 51].

Одним із поширених у зрілих жінок синдромів є міофасціальний біль, що проявляється внаслідок гіподинамії, порушення постави, тривалого статичного навантаження в повсякденній діяльності. Це знижує функціональні можливості опорно-рухової системи та вимагає включення до програм рухової активності елементів корекційної гімнастики, стретчингу та стабілізаційних вправ [76; 48]. При невідповідності навантаження можливостям організму можуть спостерігатися

надмірне м'язове напруження, травматизація зв'язок та погіршення загального самопочуття.

Соціально-психологічні дослідження виділяють ще один критичний фактор формування образу тіла. У жінок зрілого віку частіше зустрічається незадоволення зовнішністю, що визначає емоційне ставлення до занять, тип обраної рухової активності та її частоту [33; 53]. Це явище посилюється під впливом медіаконтенту, що формує стандартизовані уявлення про стрункість та молодість. При цьому регулярні заняття сприяють покращенню самооцінки, зниженню ваги, корекції композиції тіла, що підсилює мотивацію до продовження тренувань.

Суттєвого значення набуває рівень соматичного здоров'я. Після 40 років збільшується ймовірність появи артеріальної гіпертензії, варикозної хвороби, порушень глюкозного обміну та дисфункцій щитоподібної залози [28; 30]. Це визначає потребу періодичної медичної діагностики та адаптації тренувальних комплексів. Дослідження показують, що систематична рухова активність здатна знизити ризик хронічних захворювань на 30–40 %, особливо завдяки впливу на метаболічний синдром [57; 59].

Водночас психофізіологічні зміни у дорослому віці розкривають потенціал для стабільного формування звички до регулярної рухової активності. Зрілі жінки характеризуються вищим рівнем дисципліни, здатністю до саморегуляції, соціальною відповідальністю, що позитивно корелює з дотриманням тренувальних режимів [41;55]. Сприятливий емоційний фон групових форм занять сприяє зниженню рівня стресу, покращенню комунікації та підвищенню задоволеності життям.

Таким чином, психофізіологічні особливості жінок зрілого віку зумовлюють необхідність комплексного підходу до формування програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Їх ефективність залежить від урахування гормонального фону, рівня соматичного здоров'я, психоемоційних характеристик, композиції тіла, соціального статусу та індивідуальної мотивації. Науково

обґрунтована корекція тренувального процесу сприяє не лише профілактиці захворювань, але й підвищенню якості життя, психологічної стійкості та соціальної адаптації жінок у період зрілого віку.

1.3. Мотивація до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю: теорії та фактори формування

Особи зрілого віку становлять основну частину населення, яка здебільшого зайнята продуктивною працею. Тому їхня рухова активність визначається не лише станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості та статтю, а й характером трудової діяльності [119, 130]. Зрілий вік характеризується етапом відносної стабілізації або поступового зменшення функціональних можливостей організму, що супроводжується зворотним розвитком фізичних і рухових здібностей. Збільшується латентний період рухової реакції на світлові та слухові подразники, зменшується швидкість рухів у більшості м'язів (за винятком рухів пальців, кисті та підшвенних згинань стоп), змінюються показники динамометрії обох рук, а станова сила з віком демонструє помітне зниження [140, 148, 149].

Психологічною особливістю людей зрілого віку є збережене відчуття доброго самопочуття, впевненості у власних силах та високий рівень витривалості. Саме тому важливо проводити спеціальну роз'яснювальну роботу, спрямовану на формування потреби у регулярній руховій активності [126]. Фізичне виховання, розвиток та формування здорового способу життя залишаються пріоритетами державної політики, спрямованої на забезпечення національної безпеки. Це передбачає не лише первинну профілактику багатьох захворювань, а й вирішення соціальних, виробничих і особистісних проблем: збереження працездатності, підвищення продуктивності праці, створення комфортних умов життя та подовження його тривалості.

Мотивація до фізичної активності багато в чому визначається правильною організацією занять, комплексом фізичних вправ, проведенням діагностики

фізичного стану, індивідуальним підходом до учасників, вимогливістю педагогів, динамічністю та емоційністю занять, а також новизною вправ і форм організації навчального процесу [171, 172, 181, 182]. Гендерні особливості також відіграють роль у формуванні мотивації: різницю між чоловіками та жінками пояснюють ставленням до занять фізичною культурою та цінністю спорту в їхньому житті. За даними Т. В. Імас, майже половина жінок і третина чоловіків зрілого віку відзначають брак часу для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять [73, 74].

Аналіз факторів, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50% визначають спосіб життя, 20% – генетичні чинники, 20% – спадковість і лише 10% – стан здоров'я. Таким чином, зміна способу життя є ключовим фактором, що дозволяє людині самостійно впливати на власне здоров'я [95].

Е. Рогов підкреслював, що ціннісні орієнтації становлять стрижень особистості, а ціннісно-смилова сфера є її базовою підструктурою. Вони можуть як підтримувати життєдіяльність і формувати опору для дій, так і ускладнювати адаптацію до нових соціальних умов [51]. За твердженням О. О. Біліченко, відповідна організація занять фізичними вправами сприяє формуванню інтересу до занять, підвищенню мотивації до здорового способу життя, розвитку здатності до самоврядування та реалізації особистісних ціннісних орієнтацій [25, 26].

Врахування гендерних особливостей фізичного виховання дозволяє адаптувати навчальні програми до життєвих інтересів та психологічних характеристик чоловіків і жінок [183]. Мотивація формується через пізнання навколишнього світу, визначення бажаних об'єктів, дій та якостей, а процес пізнання включає запам'ятовування, засвоєння і осмислення отриманих знань і навичок [156].

Вектор мотивації до здорового способу життя визначається питаннями про стан здоров'я, роз'ясненням механізмів виникнення та перебігу хвороб, а також ефективністю профілактичних заходів [2]. Особлива увага приділяється

харчуванню як одному з ключових соціальних та біологічних чинників, що забезпечують життєдіяльність і здоров'я [89, 138, 141].

Особлива увага приділяється проблемі шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, і їхньому негативному впливу на організм людини [28]. Дослідження вітчизняних авторів переконливо доводять, що правильний добір та системне застосування фізичних вправ значною мірою захищають від професійних захворювань, морфологічних і функціональних порушень. При грамотному використанні оздоровчих засобів удосконалюються функціональні можливості організму, підвищуються його пластичні та енергетичні ресурси, а імунна система значною мірою зміцнюється [20, 25, 43, 60, 83].

Формування мотивації до здорового способу життя слід розпочинати з дитячих років і підтримувати протягом усього життя, використовуючи різні методики з урахуванням вікового статусу, рівня фізичної та психологічної підготовленості. Постійний розвиток і підтримка мотивації до фізичного самовдосконалення та турботи про здоров'я є ключовим аспектом виховання [69, 70, 88, 107, 112].

Система освіти та виховання має забезпечувати формування пріоритету здоров'я, мотивації до здорового способу життя та навчання методам і засобам його підтримки. Мотивація до здорового способу життя розглядається як комплексний психологічний, фізіологічний і педагогічний процес, що охоплює виникнення спонукання організувати здоровий спосіб життя та зміни в поведінці людини в напрямку оздоровлення [112, 128].

Здоров'я нації нерозривно пов'язане з економічними, соціальними, психологічними, політичними та іншими процесами в суспільстві, піддається впливу зовнішніх змін і, водночас, здатне впливати на них. У цьому контексті значущою стає гендерна проблематика [50, 76, 78]. У працездатному віці, на який припадає основне навантаження у виробництві внутрішнього валового продукту, серцево-судинні захворювання становлять понад третину випадків смертності,

причому чоловіки помирають частіше за жінок. Незважаючи на тенденцію зниження смертності у розвинених країнах, вітчизняна ситуація залишається критичною [59, 74, 77, 101, 131].

Сучасні дослідження підтверджують наявність статевих відмінностей у виникненні захворювань, що обґрунтовує необхідність гендерно диференційованих підходів до лікування. Зокрема, гендерна кардіологія підкреслює різницю в факторах ризику, клінічних проявах, діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань у чоловіків і жінок [131, 144, 153, 170].

Усвідомлення значущості здоров'я та здорового способу життя формує потребу в його збереженні та зміцненні, сприяє розвитку внутрішньої впевненості у необхідності ведення здорового способу життя для самовдосконалення [91]. Мотивація до здоров'я має стати ціннісним орієнтиром, який формує, регулює та контролює спосіб життя людини. Саме усвідомлена мотивація є ключовою умовою для підтримки та зміцнення здоров'я, оскільки зовнішні накази чи поради не можуть замінити внутрішню спонуку до ведення здорового способу життя [80].

Здоров'я розглядається як стан соціально-біологічного та психологічного благополуччя, коли всі органи та системи функціонують гармонійно, адаптуючись до навколишнього середовища. Протилежністю здоров'я є хвороба, яка характеризується порушенням функцій органів і систем, що знижує рівень адаптації та працездатності людини. Здоров'я пов'язане з соціальним благополуччям та здатністю підтримувати нормальні соціальні контакти [95].

Збереження та зміцнення здоров'я забезпечується формуванням здоров'язберігаючого середовища, яке створює умови для розвитку культури здоров'я та здорового способу життя. Центральне місце у цьому процесі займають ціннісно-мотиваційні установки, знання, вміння та навички організації здорового способу життя [188].

За даними Центру медичної статистики МОЗ України, за останні роки середня тривалість життя дорослого населення скоротилася на один рік через кризові

економічні явища, соціальну нерівність та несприятливу екологію. Водночас смертність перевищує народжуваність, а багатодітні сім'ї зустрічаються вкрай рідко [164, 209].

Як зазначають дослідники, категорія «якість життя» характеризує ключові умови існування населення та визначає рівень гідності і свободи особистості [87].

Різні дослідники розширюють і уточнюють поняття «якість життя», підкреслюючи, що воно охоплює всі аспекти існування людини, включаючи умови проживання, спосіб життя та поведінку. До цього поняття відносяться сімейні взаємини, фінансове забезпечення, умови проживання та задоволеність професійною діяльністю [142, 143, 163]. Частина авторів визначає якість життя як здатність індивіда ефективно функціонувати у суспільстві відповідно до свого соціального статусу та отримувати задоволення від життя [109, 155, 159].

Згідно з позицією Організації Об'єднаних Націй, соціальна категорія якості життя включає 12 параметрів, серед яких першочергове місце належить здоров'ю. Європейська економічна комісія виділила вісім груп соціальних індикаторів якості життя, де здоров'я також посідає провідне значення. Таким чином, здоров'язв'язана якість життя розглядається як інтегральна характеристика фізичного, психічного та соціального функціонування людини, базована на її суб'єктивному сприйнятті стану здоров'я [185, 189].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає якість життя як суб'єктивне сприйняття особою свого положення в житті в контексті культурного середовища та системи цінностей, у яких вона перебуває, з урахуванням її цілей, очікувань і турбот. Якість життя формується під впливом фізичних, соціальних та емоційних факторів, які мають значення для індивіда, і відображає ступінь його комфорту як у власному внутрішньому світі, так і в соціальному оточенні [167].

При цьому визначення ВООЗ суттєво відрізняється від загальноприйнятого у суспільстві розуміння, де якість життя часто асоціюється лише з матеріальними аспектами. У розвинених країнах поступово формується усвідомлення того, що

здоров'я неможливо купити за гроші, і воно розглядається як одна з ключових складових якості життя. У цьому контексті поняття «якість життя» тісно пов'язане з концепцією «здорового способу життя» [49, 163].

Важливим компонентом здорового способу життя є фізична активність. Ресурси організму можуть повною мірою реалізуватися у формі здоров'я та активного довголіття лише за умови регулярних фізичних навантажень. Однак більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний та психічний стан [5].

Мотиваційні пріоритети та ціннісні орієнтації осіб зрілого віку є різноманітними й визначають їх готовність до систематичних фізичних занять. З віком усвідомлення цінності здоров'я стає більш вираженим, і люди все частіше розглядають рухову активність як основний засіб його збереження та покращення. Фізична активність сприяє запобіганню численним захворюванням і підвищує рівень фізичної працездатності [146].

Для багатьох осіб зрілого віку участь у фізичних вправах або спортивних заходах стає засобом соціальної взаємодії. Групові заняття та спільні активності дозволяють розширити соціальне коло, створюють додаткову мотивацію для регулярних тренувань [161]. Активний спосіб життя допомагає підтримувати мобільність та незалежність, а прагнення зберегти високий рівень функціональності і якості життя виступає потужним мотиватором.

Деякі люди середнього та зрілого віку ставлять перед собою конкретні спортивні цілі, наприклад завершення марафону чи проходження певної дистанції на велосипеді. Досягнення таких цілей підсилює мотивацію до підтримки активного способу життя. Фізична активність також виступає ефективним засобом релаксації та зняття стресу, покращуючи психоемоційний стан [36, 193].

Сучасні особи зрілого віку мають нове бачення старості, прагнуть активного та здорового старіння, усвідомлюючи ключову роль рухової активності у досягненні цього завдання [178].

Заняття спортом або регулярна фізична активність можуть виступати важливим засобом саморозвитку для осіб зрілого віку. Вони отримують можливість вдосконалювати наявні навички, освоювати нові види спорту або удосконалювати техніку, що сприяє не лише фізичному, а й інтелектуальному стимулюванню [208].

Мотивація до рухової активності часто формується у рамках спільнот або груп, об'єднуючих людей із схожими інтересами. Такі об'єднання надають соціальну підтримку, обмінюються порадами та організовують змагання, що стимулює бажання підтримувати активний спосіб життя [13].

Регулярна фізична активність сприяє покращенню загального самопочуття та підвищенню рівня енергії. Особи зрілого віку, які відчують позитивні зміни у фізичному та психоемоційному стані після занять спортом, демонструють стійку мотивацію до продовження активності [27, 35].

Фізичні вправи допомагають підтримувати баланс між роботою, сімейними обов'язками та відпочинком, виступаючи засобом психологічного відновлення та формування відчуття життєвої гармонії.

Ці аспекти підкреслюють важливість рухової активності для осіб зрілого віку та демонструють, що мотиваційні чинники до занять можуть бути різноманітними та індивідуальними. Незалежно від обраного мотиватора, фізична активність залишається корисним і приємним компонентом повсякденного життя [55].

Рухова активність є фундаментальною функцією людини і відіграє ключову роль у збереженні здоров'я протягом усього життя. Доведено, що регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету, окремих форм онкологічних захворювань, а також відіграють допоміжну роль у комплексному лікуванні хронічних станів. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу, тривожності та депресивних симптомів, а також відстрочує прояви хвороби Альцгеймера та інших форм деменції [40, 48].

1.4. Гендерні відмінності в мотиваційно-поведінкових аспектах оздоровчої активності (аналіз сучасних досліджень)

Проблематика гендерних аспектів у фізичному вихованні широко досліджується вітчизняними науковцями, зокрема Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньою, О. Ю. Марченко, Т. В. Імас та іншими. Впровадження гендерного підходу у сфері фізичного виховання слід розглядати як засіб розширення можливостей для розвитку індивідуальних здібностей та обдарувань, що дозволяє сформувати ефективну стратегію залучення до систематичних занять фізичною культурою та виховання позитивного ставлення до рухової активності [19, 74, 102].

С. Вихор підкреслює, що гендерний підхід у освіті є складовою особистісно орієнтованого навчально-виховного процесу. За його думкою, це механізм забезпечення гендерної рівності та створення рівних можливостей для самореалізації кожної особистості. Такий підхід передбачає відсутність стереотипної орієнтації на «чоловічі» або «жіночі» ролі, підтримку діяльності відповідно до інтересів індивіда, а також пом'якшення гендерних стереотипів і врахування соціально-статевих відмінностей [34].

Гендерне виховання дослідники визначають як цілеспрямований, організований процес формування соціокультурних механізмів конструювання чоловічих та жіночих ролей, діяльності та психологічних характеристик особистості, запропонованих суспільством залежно від біологічної статі індивіда. Це тісно перегукується з концепцією соціалізації особистості [65, 111, 114].

У сучасних соціальних і гуманітарних науках виділяють кілька підходів до гендерної проблематики: теорію соціального конструювання гендеру, розгляд гендеру як стратифікаційної категорії та інтерпретацію гендеру як культурного символу. Поширеним залишається також псевдогендерний підхід, коли термін «гендер» використовується як синонім біологічної статі або соціостатевої ролі. Таке трактування, часто біодетерміністське за своєю суттю, ігнорує соціальну

конструктивну природу гендеру і зводить його до відображення двох біологічних статей [44].

Гендерний підхід у фізичному вихованні є прогресивним інструментом як теоретичного, так і практичного освоєння педагогічного простору. Він спрямований на подолання традиційних стереотипів, дискримінації та асиметрії у навчально-виховному процесі. У межах цього підходу формується гендерно чутливе освітнє середовище, яке враховує особливості кожного суб'єкта та створює умови для розвитку гармонійної, емансипованої особистості з егалітарним мисленням і здатністю до самореалізації [106, 108].

Інтеграція гендерного підходу в оздоровчо-рекреаційні заняття передбачає не лише визначення понять «гендер» та «гендерний підхід», а й використання статистичних даних, розподілених за статтю, віком, фізичним станом, розвитком та іншими характеристиками. Це дозволяє диференціювати фізичне виховання за гендерною ознакою і уникнути «гендерно сліпих» даних, які можуть спотворювати оцінку ефективності програм і тренувальних заходів [110, 115].

Завдяки аналізу гендерно чутливих даних, наприклад, щодо захворюваності та смертності, можливо виявити приховану інформацію, яка дозволяє краще розуміти соціальні та фізіологічні особливості різних груп населення та коригувати програми фізичної активності відповідно до потреб чоловіків та жінок [9, 56].

Таким чином, реалізація гендерного підходу у фізичному вихованні сприяє формуванню рівноправного та ефективного навчально-виховного середовища, а також розвитку індивідуальних здібностей і гармонійної особистості. В умовах прагнення України до демократизації суспільства, оновлення підходів до гендерної політики є актуальним і необхідним завданням.

У сучасній літературі все частіше підкреслюється, що мотивація та поведінка щодо фізичної чи оздоровчої рухової активності істотно варіюється за ознакою гендеру – тобто чоловіки та жінки демонструють різні моделі стимулів, перешкод і участі. Наприклад, дослідження серед студентської молоді демонструє, що

чоловіки мають вищий рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною активністю, тоді як жінки частіше орієнтуються на зовнішні мотиви та демонструють більшу демотивацію [36].

У когортах дорослих людей похилого віку (≈ 60 – 67 років) в дослідженні BMC Public Health не було виявлено значної різниці у загальному рівні фізичної активності між чоловіками та жінками (65 % відповідали рекомендаціям), але гендерні відмінності проявилися у причинах участі: жінки й чоловіки однаково вказували ретельність до профілактики здоров'я та відчуття благополуччя, але соціальні мотиви мали менше значення для обох груп [8].

Що стосується молодших груп (наприклад студентів чи підлітків), дослідження показують більш чітку гендерну диференціацію. У дослідженні серед студентів Universidad Rey Juan Carlos (Іспанія) ($n \approx 3060$) зафіксовано, що жінки мають нижчий рівень фізичної активності, а також вище покликання зовнішньої мотивації і більш високу демотивацію, порівняно з чоловіками. Особливо великі відмінності в інтегрованій та ідентифікованій мотивації ($F = 324.58$; $p \leq 0.001$) [1, 6].

Ще одне дослідження, що застосувало структурне моделювання, виявило, що для чоловіків самоефективність (self-efficacy) виступає критичним фактором, через який реалізується мотивація та участь у дозвільній фізичній активності, тоді як у жінок більше впливає зовнішня мотивація (образ тіла, зовнішнє сприйняття) та саме через неї побічно впливає участь у активності [11].

Аналіз мотивів участі в фітнес-центрах у Норвегії серед вікових категорій (14–80 років) показав: жінки ставлять вище значення мотивів «фізична форма» (fitness) та «насолада/задоволення» (enjoyment), тоді як чоловіки вищі показники мали за мотивом «вигляд/зовнішній вигляд» (appearance). З віком мотив «вигляд» знижувався в обох статей, а у жінок із віком наростала значимість мотиву «життєва енергія» (vitality) [10].

У випадку дорослих з надлишковою вагою дослідження виявило, що жінки значно частіше за чоловіків зазнають стигми (стигматизації) через вагу, що сприяє зниженню автономної мотивації до фізичної активності й, відповідно, гіршій поведінковій активності; у чоловіків же стигма більше впливала безпосередньо на поведінку, ніж через мотивацію [2].

Отже, із сукупності досліджень можна виділити кілька ключових закономірностей:

1. Чоловіки загалом мають вищу внутрішню (автономну) мотивацію до занять фізичною активністю, тоді як жінки частіше орієнтуються на зовнішню мотивацію та мотиви, пов'язані з образом тіла, соціальним визнанням або здоров'ям.

2. Жінки частіше демонструють бар'єри до участі — наприклад, низька самооцінка фізичної компетентності, часова нерегулярність, сімейні обов'язки. У дослідженнях серед підлітків дівчата вказували більше перешкод, ніж хлопці [4].

3. Індивідуальні фактори (самоефективність, впевненість у фізичних здібностях) мають більш прямий вплив на участь чоловіків, тоді як у жінок ефект дещо опосередкований через зовнішні мотиви та соціальні чинники.

4. Мотиви змінюються з віком: у старших вікових групах (50+ років) здоров'я, самопочуття і підтримка функціональності стають домінуючими мотивами як серед чоловіків, так і жінок. Проте гендерні відмінності зберігаються в специфіці мотивів та бар'єрів.

З практичної точки зору, ці відмінності мають важливе значення для розробки програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Стратегія, орієнтована лише на універсальні підходи, може бути менш ефективною ніж та, що враховує гендер-специфіку. Наприклад, для чоловіків доцільно підкреслювати розвиток компетентності, виклики та досягнення; для жінок - акцентувати соціальну підтримку, комфортні групові формати, корекцію образу тіла та підтримку у подоланні бар'єрів (час, сім'я, обов'язки).

Також важливо врахувати, що гендерні відмінності не є статичними: вони змінюються під впливом віку, культури, соціальних очікувань і структур навколишнього середовища. Відповідно до мета-аналізу, поведінкові та мотиваційні моделі потребують періодичного перегляду у зв'язку із змінними соціокультурними умовами [18].

У контексті осіб зрілого віку (що і є темою Вашої магістерської роботи) ці висновки вказують на необхідність врахування гендеру під час побудови мотиваційних стратегій й організації рухової активності:

- врахування різниці в мотиваційних профілях чоловіків і жінок (наприклад, жінки - мотиви соціального включення та психоемоційного комфорту; чоловіки – виклик, змагальність, самореалізація);
- розробка адаптованих форм організації занять з урахуванням сімейних, професійних та часових обмежень (частіше актуальних для жінок зрілого віку);
- використання інструментів підвищення саме самоєфективності у жінок (освітні заходи, групова підтримка) та підтримки внутрішньої мотивації у чоловіків (цільові програми, виклики, змагання).

Підсумовуючи, сучасні дослідження одностайно вказують на те, що гендер є важливим модератором мотивації до рухової активності та поведінкових проявів цієї активності. Ігнорування гендерних відмінностей може призвести до зниження ефективності програм оздоровчої фізичної активності, особливо серед зрілого віку. Отже, для оптимізації залучення до систематичних занять руховою активністю необхідно застосовувати гендерно-орієнтовані підходи як в науковій, так і в практичній площинах.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження була застосована комплексна система методів, що дозволила всебічно оцінити мотиваційно-поведінкові аспекти оздоровчої рухової активності осіб зрілого віку. Використання різнорівневих методів забезпечило наукову обґрунтованість результатів і висновків, а також дало змогу комплексно аналізувати взаємозв'язок між мотиваційними, психологічними та поведінковими компонентами рухової активності.

Теоретичний блок дослідження базувався на систематичному аналізі та узагальненні психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, присвяченої проблемам мотивації до фізичної активності, здорового способу життя та гендерних відмінностей у поведінкових стратегіях [14].

Застосовувалися такі теоретичні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури, що дозволив визначити сучасний стан досліджуваної проблеми, виділити основні підходи до оцінювання мотивації та поведінки у сфері фізичної активності осіб зрілого віку, а також ідентифікувати гендерні особливості, які потребують уваги при організації оздоровчих програм [25].

2. Систематизація та узагальнення інформації з наукових джерел і електронних ресурсів мережі Інтернет, що надало змогу окреслити теоретичну базу дослідження, структурувати знання про мотиваційні аспекти фізичної активності, а також визначити потенційні чинники, що впливають на фізичне самовдосконалення осіб зрілого віку [19].

3. Порівняльний аналіз і синтез наукових підходів, що дозволив співставити концепції здорового способу життя, моделі мотивації до фізичної активності та гендерні відмінності, сформувавши комплексне уявлення про досліджуваний феномен. Теоретичний блок також включав оцінку сучасних наукових тенденцій у галузі фізичної культури та спорту для осіб середнього та старшого віку [54].

Таким чином, теоретичні методи дозволили: визначити актуальність дослідження, обґрунтувати його мету та завдання, сформулювати гіпотези, а також окреслити напрями емпіричного вивчення мотиваційних чинників фізичної активності осіб зрілого віку.

Емпіричні методи

Основним емпіричним інструментом було анкетування, що дало змогу отримати первинні дані про інтереси, мотиваційні пріоритети, види рухової активності, а також рівень дотримання принципів здорового способу життя серед осіб зрілого віку (40–65 років).

Анкетування передбачало наступні блоки питань:

- загальні демографічні дані (вік, стать, освіта, професія);
- рівень фізичної активності у вільний час (кількість годин на тиждень, види активності, частота занять);
- мотиваційні чинники участі у фізичній активності (здоров'я, самопочуття, соціальні контакти, зовнішній вигляд, психоемоційна розрядка);
- бар'єри до занять (часові обмеження, сімейні обов'язки, низька самооцінка фізичних здібностей);
- суб'єктивне сприйняття здоров'я та дотримання принципів здорового способу життя.

Методи математичної обробки даних

Для обробки отриманих емпіричних даних використовувалися статистичні методи, що дозволяли кількісно оцінити мотиваційно-поведінкові аспекти фізичної

активності та встановити гендерні відмінності. До застосованих методів відносяться:

1. Визначення середнього арифметичного значення (M) та стандартного відхилення (SD) для опису центральної тенденції та варіативності показників мотивації та поведінкових параметрів.
2. Дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення достовірних різниць між групами (чоловіки та жінки) за основними показниками фізичної активності, мотивації та бар'єрів до занять.
3. Оцінка рівня статистичної значущості (p-рівень), де $p < 0,05$ розглядалося як критерій достовірності отриманих відмінностей.
4. Обчислення похибок вимірювань та аналіз достовірності результатів для підвищення надійності інтерпретації даних.
5. Кореляційний аналіз (Pearson's r) для встановлення взаємозв'язків між мотиваційними чинниками, рівнем фізичної активності та суб'єктивним здоров'ям.

Використання вищезазначених методів дозволило визначити:

- рівень мотивації до фізичної активності осіб зрілого віку та її домінуючі чинники;
- наявність та структуру бар'єрів, що стримують регулярні заняття;
- гендерні відмінності у мотиваційних пріоритетах та поведінкових стратегіях;
- кореляційні взаємозв'язки між мотивацією, поведінкою та суб'єктивним станом здоров'я.

2.2. Організація дослідження

Дослідження мотиваційно-поведінкових аспектів оздоровчої рухової активності осіб різного віку проводилося в період з вересня 2024 року по грудень 2025 року і включало чотири логічно послідовні етапи, кожен з яких був спрямований на вирішення окремих завдань та досягнення поставленої мети.

Учасниками дослідження стали 197 осіб — співробітники Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича у вікових категоріях до 30 років, 30–50 років. Серед них було 102 чоловіки віком від 22 до 50 років і 95 жінок віком від 21 до 50 років (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Структура вибірки

Показник	n	%
Загалом опитаних	197	100%
Чоловіки (22–50 років)	102	52%
Жінки (21–50 років)	95	48%
Вікова категорія до 30	92	47%
Вікова категорія 30–50	105	53%

Перший етап (жовтень–листопад 2024 року): теоретичне обґрунтування та планування дослідження. Перший етап дослідження мав теоретико-методичну спрямованість. На цьому етапі здійснювався аналітичний огляд наукової та спеціальної літератури, присвяченої мотивації до фізичної активності, здоровому способу життя, гендерним відмінностям у поведінкових стратегіях та впливу фізичної активності на психофізіологічний стан людини. Основними завданнями цього етапу були:

1. Визначення актуальності досліджуваної проблеми на основі аналізу сучасних наукових джерел.
2. Формулювання мети, завдань і гіпотез дослідження, обґрунтування методологічних підходів.
3. Розробка анкетного опитувальника та протоколів спостережень для подальшого емпіричного вивчення мотиваційних і поведінкових аспектів фізичної активності.

4. Визначення критеріїв включення та виключення учасників дослідження, структурування вікових і гендерних груп для забезпечення репрезентативності результатів.

На цьому етапі здійснювався також пілотний аналіз анкет, що дозволило перевірити їхню коректність, зрозумілість та внутрішню узгодженість питань, а також підготувати інструментарій для наступного збору даних.

Другий етап (грудень 2024 року – лютий 2025 року): збір емпіричних даних. Другий етап був спрямований на емпіричне вивчення мотиваційних пріоритетів, рівня фізичної активності та бар'єрів до занять спортом серед осіб різного віку. Учасники дослідження були розподілені на три вікові категорії: до 30 років, 30–50 років. Основними методами збору даних були:

1. Анкетування, що дозволило виявити мотиви участі у фізичній активності, переваги щодо видів рухової активності, частоту занять, а також ступінь дотримання принципів здорового способу життя.
2. Спостереження за поведінкою учасників у процесі організованих фізичних активностей та рекреаційних заходів, що дало змогу зафіксувати рівень залученості та активності в реальних умовах.
3. Інтерв'ю з окремими учасниками для уточнення причин мотиваційної поведінки, бар'єрів та психологічного ставлення до фізичної активності.

На цьому етапі також здійснювалася класифікація даних за гендером, віком та типами фізичної активності, що забезпечувало можливість подальшого порівняльного та статистичного аналізу.

Третій етап (березень – вересень 2025 року): обробка та статистичний аналіз даних. Третій етап дослідження передбачав кількісну обробку зібраної інформації та встановлення взаємозв'язків між мотиваційними чинниками, поведінковими проявами та рівнем фізичної активності. Основними методами були:

1. Математична статистика, яка включала визначення середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD), розрахунок

дисперсійного аналізу (ANOVA) для виявлення достовірних відмінностей між віковими та гендерними групами.

2. Інтерпретація та узагальнення даних, що дозволило виявити закономірності формування мотивації до оздоровчої активності та окреслити специфіку гендерних відмінностей у поведінкових стратегіях.

На цьому етапі також здійснювалася перевірка надійності та валідності отриманих результатів, аналіз можливих похибок вимірювань, а дані були підготовлені для подальшого узагальнення та формулювання рекомендацій.

Четвертий етап (жовтень – листопад 2025 року): узагальнення результатів та формування практичних рекомендацій. Четвертий етап мав аналітично-практичну спрямованість і включав:

1. Систематизацію результатів з урахуванням вікових категорій та гендерних груп, що дозволило оцінити мотиваційно-поведінкові особливості різних груп осіб.
2. Формулювання висновків щодо впливу мотиваційних чинників на участь у фізичній активності, виявлення бар'єрів та специфіки мотивації чоловіків і жінок.

Таким чином, чотирьохетапна модель дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення мотиваційно-поведінкових аспектів оздоровчої активності осіб різного віку, дозволила врахувати гендерні та вікові особливості учасників, а також підготувати науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо підвищення ефективності програм фізичного виховання та оздоровчої рухової активності.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ, ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОСНОВІ ГЕНДЕРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

3.1 Мотиваційні передумови та інтереси до оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку у сфері фізичної культури

Аналіз отриманих даних щодо частоти занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю серед респондентів зрілого віку дозволяє виявити низку характерних тенденцій, пов'язаних як із віковою диференціацією, так і зі статевими особливостями. Відповідно до результатів Таблиці 3.1, найпоширенішою формою залучення є заняття з частотою 1–2 рази на тиждень, що підтверджується у респондентів віком до 30 років (32,7%) та у групі 30–50 років (31,3%). Подібні показники простежуються й у статевому розрізі: 32,3% серед чоловіків та 31,6% серед жінок. Це свідчить про те, що найбільш оптимальною та прийнятною моделлю для працюючого населення є помірна рухова активність, яка поєднується із повсякденним робочим графіком.

Таблиця 3.1.

Частота занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку, (n=197)

Варіант відповіді	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Щодня	14	14,3	10	10,1	15	14,7	9	9,5
3–4 рази/тижд.	26	26,5	29	29,3	30	29,4	25	26,3
1–2 рази/тижд.	32	32,7	31	31,3	33	32,3	30	31,6
Рідше 1 разу	18	18,4	20	20,2	16	15,7	22	23,2
Не займаюсь	8	8,1	9	9,1	8	7,9	9	9,5

Водночас частка осіб, які займаються 3–4 рази на тиждень, також є значною (26,5% у віковій групі до 30 років та 29,3% — 30–50 років). Подібна тенденція спостерігається серед чоловіків (29,4%) і жінок (26,3%), що вказує на відносно високий рівень рухової культури та сформованість позитивних психофізіологічних звичок. Дані свідчать про те, що майже третина досліджуваних прагне дотримуватися регламентованої рухової активності, що відповідає рекомендованим нормам підтримання здоров'я.

Заняття щодня фіксуються у 14,3% молодших респондентів і 10,1% — старшої вікової групи. Вищі показники серед молоді можуть бути зумовлені більшою мобільністю, доступністю дозвіллевих практик і меншою загальною кількістю професійних чи сімейних зобов'язань. У статевому вимірі щоденна активність характерна для 14,7% чоловіків та лише 9,5% жінок, що свідчить про відмінності у пріоритетах та часових можливостях.

Натомість значна частина респондентів займається руховою активністю рідше одного разу на тиждень (18,4% у віковій групі до 30 років та 20,2% у групі 30–50 років). Серед жінок цей показник становить 23,2%, що вищий порівняно з чоловіками (15,7%). Це може бути зумовлено комплексом соціальних факторів: додатковим навантаженням у побутовій, сімейній та професійній діяльності. Особи, які зовсім не залучені до рухової активності, становлять від 8,1% до 9,5%. Такий порівняно низький відсоток свідчить про підвищення усвідомленості населення щодо необхідності оздоровчих практик.

Дані Таблиці 3.2 стосуються мотиваційних чинників, які впливають на залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Найвищим є показник покращення здоров'я: 69,4% серед осіб віком до 30 років і 74,7% серед респондентів 30–50 років. Це підтверджує домінування медико-профілактичних цінностей у дорослому віці. Аналогічно високі результати за цим пунктом спостерігаються і у статевому розрізі: 68,6% чоловіків і 75,8% жінок. Останні традиційно виявляють

більшу увагу до збереження здоров'я, що підтверджується багатьма науковими джерелами.

Таблиця 3.2.

**Основні мотиви (множинна відповідь) осіб зрілого віку до занять
оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, (n=197)**

Мотив	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Покращення здоров'я	68	69,4	74	74,7	70	68,6	72	75,8
Контроль ваги	42	42,9	52	52,5	38	37,3	56	58,9
Зняття стресу	66	67,3	60	60,6	58	56,9	68	71,6
Рекомендації лікаря	14	14,3	29	29,3	20	19,6	23	24,2
Соціальна активність	28	28,6	30	30,3	22	21,6	36	37,9

Другим важливим мотивом є зняття стресу: 67,3% серед осіб до 30 років та 60,6% у групі 30–50 років. Такий результат пояснюється зростанням психоемоційних навантажень, характерних для сучасного робочого середовища. Жінки демонструють більшу увагу до психоемоційної регуляції (71,6% проти 56,9% у чоловіків), що може бути пов'язано з високим рівнем емоційної чутливості та багатфакторності соціальних ролей.

Контроль ваги виступає значущим мотивом насамперед серед жінок (58,9%), порівняно з чоловіками (37,3%). Це може відображати культурні стандарти зовнішнього вигляду та естетичні очікування. У віковій структурі переважають респонденти 30–50 років (52,5%), що корелює з фізіологічними змінами організму та тенденціями до зниження метаболізму. Натомість рекомендації лікаря є важливими значно частіше для старшої групи (29,3%) та жінок (24,2%), що вказує на медичний контроль ризиків та усвідомлення загроз здоров'ю.

Соціальна активність як мотиваційний чинник є відносно помірною (від 21,6% до 37,9%), при цьому жінки надають їй вищого значення. Для молоді рухова

активність виступає засобом інтеграції у соціальні групи, а для старшого віку – способом запобігання соціальній ізоляції.

Таблиця 3.3 відображає інтереси до окремих видів рухової активності. Прогулянки та ходьба є найпоширенішим видом у обох вікових групах (46,9% і 47,5%), що свідчить про доступність, безпечність і низький поріг входу. Жінки частіше віддають перевагу даному виду активності (53,7%), що може бути пов'язано із соціально прийнятною формою дозвілля, мінімальними витратами і низьким рівнем травматизму.

Таблиця 3.3.

Інтерес до видів активності осіб зрілого віку, (n=197)

Вид	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Прогулянки/ходьба	46	46,9	47	47,5	42	41,2	51	53,7
Фітнес/тренажери	36	36,7	30	30,3	41	40,2	25	26,3
Йога/пілатес	18	18,4	22	22,2	6	5,9	34	35,8
Плавання	28	28,6	31	31,3	30	29,4	29	30,5
Ігрові види спорту	20	20,4	12	12,1	23	22,5	9	

Фітнес і тренажери є більш релевантними для чоловіків (40,2%) та молодших респондентів (36,7%). Це відповідає прагненню формувати м'язову масу, підтримувати фізичний тонус і відповідати сучасним стандартам тілесності. Жінки застосовують цей формат рідше (26,3%), що може бути зумовлено економічними факторами або нижчою зацікавленістю у силових навантаженнях.

Йога та пілатес значно популярніші серед жінок (35,8%) та у старшій віковій групі (22,2%), що пояснюється спрямованістю на розвантаження нервової системи, корекцію постави і м'яку регуляцію фізичної активності. Серед чоловіків ці практики менш затребувані (5,9%), ймовірно через стереотипи та низьку обізнаність.

Плавання є популярним порівняно рівномірно (28,6% у молодших і 31,3% у старших), при цьому статева різниця мінімальна. Цей вид активності відзначається

позитивним впливом на серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат, що робить його універсальним.

Ігрові види спорту є більш актуальними для чоловіків (22,5%) та молоді (20,4%). Це пояснюється наявністю командної динаміки, змагальної мотивації й можливістю соціальної взаємодії. Жінки демонструють нижчий інтерес (9,5%), що корелює з меншим рівнем залученості до змагальних форм.

Отримані результати свідчать, що мотиваційний та інтересовий профіль рухової активності у зрілому віці формується на перетині трьох ключових факторів: індивідуального здоров'я, психоемоційної регуляції та соціокультурних моделей. Виявлена помірна регулярність занять є позитивною тенденцією, хоча наявність осіб із недостатнім рівнем активності вимагає комплексних просвітницьких заходів.

Загалом дослідження підтверджує значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності як інструменту підтримання психофізичного благополуччя та виявляє потенційні напрямки удосконалення організаційних умов у закладах освіти та місцях масового дозвілля.

Аналіз бар'єрів, що перешкоджають систематичному залученню до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, дозволяє виявити низку характерних тенденцій, які мають вікові та статеві відмінності. Відповідно до даних Таблиці 3.4, найбільш значущим чинником є брак часу, на що вказали 32,7% респондентів віком до 30 років та 47,5% респондентів віком 30–50 років. Така відмінність може бути зумовлена професійним навантаженням, сімейними обов'язками та зростанням інтенсивності соціальних ролей у зрілому віці. У статевому розрізі брак часу є актуальним для 39,2% чоловіків і 41,1% жінок, що демонструє відносно рівномірний характер впливу цього бар'єра на обидві статі.

Другим за поширеністю бар'єром є відсутність мотивації, яку частіше зазначають респонденти віком до 30 років (22,4%) порівняно з групою 30–50 років (18,2%). Це може свідчити про недостатню сформованість цінностей здорового способу життя в молоді або про загальну тенденцію до зниження дисципліни в

умовах цифрового середовища. Статеві відмінності є суттєвими: 27,4% жінок зазначають відсутність мотивації, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 13,7%. Такі результати можуть бути пов'язані з особливостями емоційно-поведінкової саморегуляції, соціальними ролями та умовами доступності тренувальних просторів.

Таблиця 3.4.

Бар'єри осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, (n=197)

Бар'єр	п (до 30 р.)	%	п (30–50 р.)	%	п (♂)	%	п (♀)	%
Брак часу	32	32,7	47	47,5	40	39,2	39	41,1
Висока вартість	14	14,3	22	22,2	18	17,6	18	18,9
Відсутність мотивації	22	22,4	18	18,2	14	13,7	26	27,4
Проблеми зі здоров'ям	10	10,2	21	21,2	16	15,7	15	15,8
Слабка інфраструктура	10	10,2	9	9,1	7	6,9	12	12,6

Висока вартість занять є важливим бар'єром для 14,3% осіб віком до 30 років та 22,2% у віковій групі 30–50 років, що може бути зумовлено зростанням фінансових зобов'язань старших респондентів та дорожчанням спортивних послуг. У статевих групах показники є приблизно однаковими: 17,6% серед чоловіків та 18,9% серед жінок, що свідчить про універсальність економічного бар'єра.

Проблеми зі здоров'ям частіше зустрічаються у віковій групі 30–50 років (21,2%), що відповідає закономірним фізіологічним змінам організму. Серед чоловіків та жінок цей показник практично однаковий (15,7% і 15,8%), що підкреслює спільність ризиків та потребу в програмованій оздоровчій корекції.

Слабка інфраструктура є менш поширеним бар'єром, проте більш характерна для жінок (12,6%) та осіб молодшої вікової групи (10,2%). Такий розподіл може

пояснюватися підвищеною потребою в безпечних, доступних та соціально-комфортних умовах для занять.

Очікувані результати від залучення до оздоровчо-рекреаційної активності (Таблиця 3.5) демонструють переважання орієнтації на підтримання фізичної форми (69,4% серед осіб до 30 років і 62,6% у групі 30–50 років). Як серед чоловіків (64,7%), так і серед жінок (67,4%) цей пункт утримує провідні позиції, що свідчить про усвідомлення важливості зовнішнього вигляду, а також про бажання підтримувати працездатність.

Таблиця 3.5.

Очікувані результати від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку, (n=197)

Очікування	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Покращення фізичної форми	68	69,4	62	62,6	66	64,7	64	67,4
Підвищення тону	60	61,2	55	55,6	52	51,0	63	66,3
Зниження стресу	62	63,3	60	60,6	48	47,1	74	77,9
Контроль маси тіла	40	40,8	48	48,5	32	31,4	56	58,9

Другим за значенням очікуванням є зниження стресу, що вказали 63,3% молодших респондентів і 60,6% старших. Найвищі показники спостерігаються серед жінок (77,9%), що може бути пов'язано з високою емоційною навантаженістю та мультизадачністю повсякденного життя. Чоловіки демонструють нижчий результат (47,1%), що може відображати традиційно іншу модель емоційного реагування.

Підвищення тону є важливим для 61,2% молодших респондентів і 55,6% старших. У статевому розрізі жінки виявляють більшу зацікавленість (66,3%) порівняно з чоловіками (51,0%). Контроль маси тіла значущий насамперед для жінок (58,9%) та респондентів 30–50 років (48,5%), що пояснюється віковими змінами метаболізму та культурними очікуваннями щодо тілесності.

Аналіз намірів щодо продовження занять (Таблиця 3.6) свідчить про позитивний загальний тренд: 61,2% респондентів до 30 років та 55,6% у віці 30–50 років зазначили, що планують займатися регулярно. Це означає стабільність сформованих поведінкових моделей. Жінки демонструють більшу прихильність до регулярних занять (62,1%) порівняно з чоловіками (54,9%), що вказує на тенденцію до довготривалого цілеспрямованого самоконтролю.

Таблиця 3.6.

**Намір продовжувати заняття оздоровчо-рекреаційною руховою
активністю осіб зрілого віку, (n=197)**

Перспектива	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Так, регулярно	60	61,2	55	55,6	56	54,9	59	62,1
Так, нерегулярно	22	22,4	25	25,3	26	25,5	21	22,1
Не визначився	10	10,2	14	14,1	12	11,8	12	12,6
Скоріше ні	4	4,1	3	3,0	6	5,9	1	1,1
Ні	2	2,0	2	2,0	2	2,0	2	

Інтерес до нерегулярних занять є помірним (22,4% серед молоді та 25,3% серед старших), що може вказувати на вплив часових та організаційних бар'єрів. Відносно невелика частка осіб не визначилася із своєю позицією (10,2–14,1%), що може стати цільовою аудиторією для мотиваційних програм.

Негативне ставлення до продовження занять є незначним: “скоріше ні” відповіли лише 3–6% респондентів, а категоричне “ні” – лише 2% в усіх групах, що підтверджує переважно позитивну орієнтацію населення до рухової активності.

Загалом дослідження демонструє, що ключовими бар'єрами для оздоровчої активності залишаються фактори часу, мотивації та вартості, тоді як очікувані результати пов'язані переважно зі зміцненням здоров'я, регуляцією психологічного стану та підтриманням фізичної форми. Виявлені тенденції свідчать про необхідність удосконалення інфраструктури, підвищення доступності програм та реалізації просвітницьких стратегій, спрямованих на формування стійких здоров'язбережувальних практик у зрілому віці.

3.2. Обґрунтування та перевірка ефективності програми формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі гендерних характеристик

На основі отриманих даних констатувального експерименту, наукових досліджень та власного досвіду, нами було розроблено програму формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням гендерних особливостей. Розроблена програма спрямована на створення сприятливих умов для підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю шляхом формування внутрішньої мотивації, удосконалення знань про здоров'язбереження та розвиток стійких ціннісних орієнтирів щодо фізичної активності. Актуальність програми зумовлена зростанням поширеності гіпокінезії, підвищенням рівня стресових навантажень та збільшенням захворюваності, асоційованої з малорухливим способом життя серед дорослого населення (Рис. 3.1).

Мета програми – сприяння формуванню мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою підвищення рівня їх залучення до систематичних занять фізичними вправами, з урахуванням гендерних відмінностей, індивідуальних потреб, стану здоров'я та соціально-психологічних особливостей.

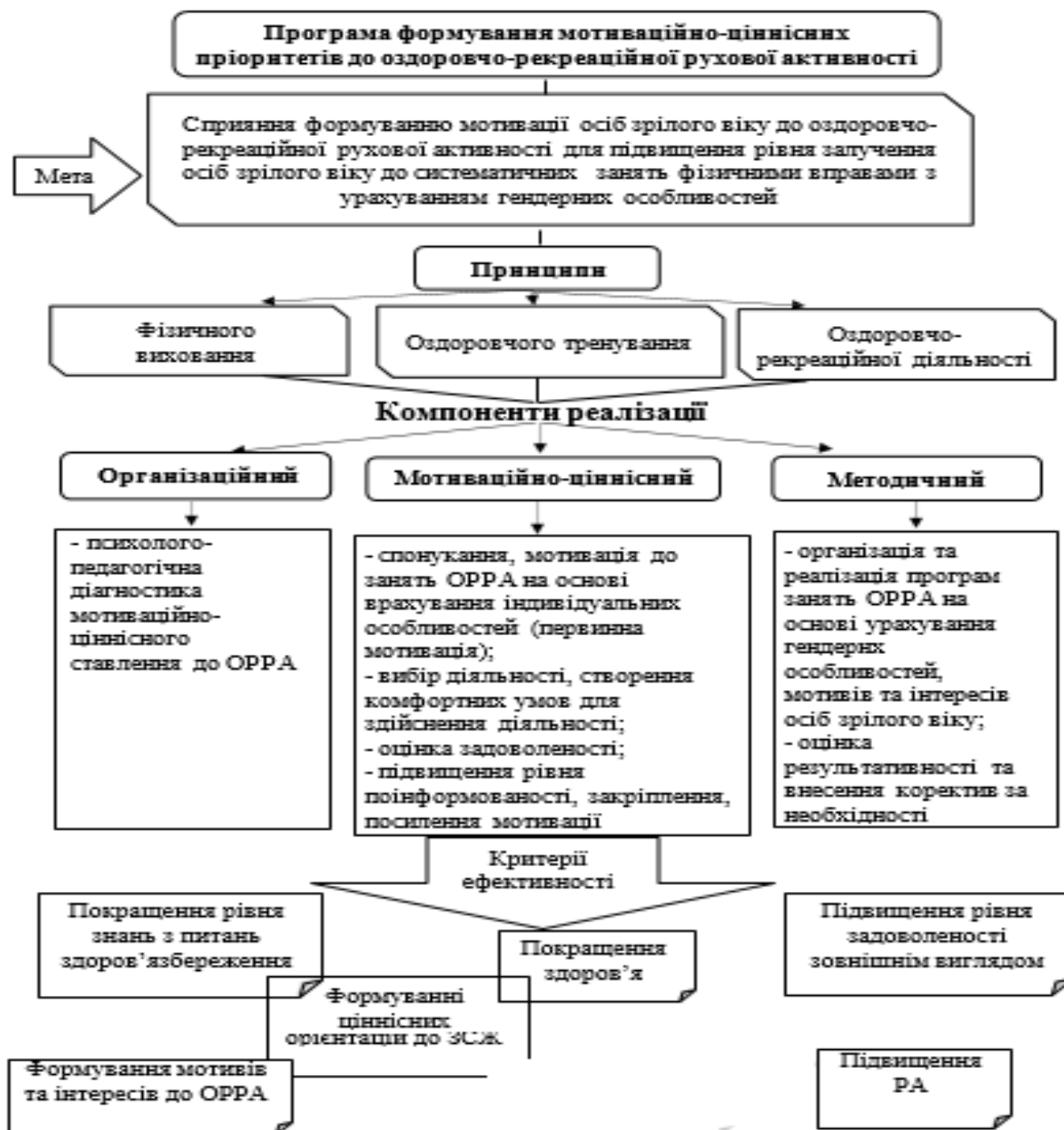


Рис. 3.1. Схема програми формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням гендерних особливостей

Реалізація програми базується на таких принципах:

– Принцип фізичного виховання – поступовість нарощування тренувальних навантажень, варіативність та доступність фізичних вправ.

– Принцип оздоровчого тренування – забезпечення комплексного впливу на функціональні системи організму, використання профілактичних та коригувальних фізичних вправ.

– Принцип оздоровчо-рекреаційної діяльності – створення умов для позитивного емоційного фону, зняття психоемоційної напруги, соціалізації та відпочинку.

Дотримання цих принципів забезпечує стійкість рухової активності, поступове формування ціннісних орієнтирів щодо здорового способу життя, підвищення мотивації до регулярних занять.

Компоненти програми

1. Організаційний компонент. Передбачає здійснення комплексу заходів, спрямованих на діагностику та вивчення вихідного мотиваційно-ціннісного ставлення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної активності. До основних завдань належать:

- психолого-педагогічна діагностика мотивацій,
- виявлення домінуючих факторів впливу (стрес, втома, захворювання, соціальне середовище),
- визначення потенційних бар'єрів (часові, матеріальні, інфраструктурні обмеження).

На основі зібраних даних формуються індивідуалізовані рекомендації та визначається стратегія залучення учасників до програми.

2. Мотиваційно-ціннісний компонент. Цей компонент забезпечує формування внутрішніх стимулів до занять ОРРА та розвиток позитивного ставлення до фізичної активності. Його структура охоплює:

- спонукання та первинна мотивація, що ґрунтується на врахуванні індивідуальних інтересів, попереднього досвіду та рівня фізичної підготовленості;

- вибір діяльності відповідно до побажань і фізичних можливостей (фітнес, пілатес, йога, ходьба, плавання, ігрові види спорту тощо),
- створення комфортних умов для занять: психологічний клімат, технічна доступність, соціальна підтримка;
- оцінка задоволеності, що сприяє закріпленню позитивних емоцій;
- посилення мотивації на основі формування уявлень про користь активності, профілактику захворювань, поліпшення зовнішнього вигляду та самооцінки.

Засобами реалізації компоненту виступають лекції, тренінги, інформаційні буклети, консультації, мотиваційні бесіди, групові заняття.

3. Методичний компонент. Зосереджує увагу на практичній організації занять та контролю результатів. Включає:

- планування і реалізацію програм занять ОРРА, розроблених з урахуванням гендерних особливостей, вікових потреб, рівня фізичної підготовленості та провідних мотивів;
- варіативність тренувальних засобів (аеробні навантаження, силові вправи, функціональний тренінг, релаксаційні техніки);
- системний контроль результативності, що передбачає діагностику фізичного стану, опитування щодо самопочуття, моніторинг рівня задоволеності.

За потреби вносяться корективи до програми з метою підвищення її доступності, ефективності та емоційної привабливості.

Оцінювання результативності програми здійснюється за такими показниками:

- Покращення рівня знань щодо здоров'язбереження та профілактики захворювань;
- Позитивна динаміка функціонального стану організму та загального самопочуття;

- Формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та рухової активності;
- Підвищення рівня задоволеності зовнішнім виглядом, що впливає на самооцінку та психоемоційний стан;
- Формування сталих мотивів та інтересів до ОРРА, включаючи соціальні, емоційні, естетичні та медичні аспекти;
- Зростання рівня рухової активності, частоти занять та стійкості поведінкових змін.

Представлена програма є системним інструментом підвищення мотиваційно-ціннісних установок до оздоровчо-рекреаційної активності серед осіб зрілого віку. Її комплексний характер, акцент на гендерні та індивідуальні особливості, поєднання психолого-педагогічних і методичних механізмів забезпечують досягнення позитивних змін як у фізичному, так і у психоемоційному стані учасників. Створення сприятливого середовища, варіативність занять та чіткі критерії ефективності роблять можливим довготривале закріплення активного способу життя та підвищення якості життя дорослого населення.

Після шестимісячного педагогічного експерименту зафіксовано позитивну динаміку показників участі осіб зрілого віку у оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Дані, отримані в результаті анкетування 197 працівників Чернівецького національного університету, свідчать про зростання як частоти занять, так і мотиваційної зацікавленості до регулярної фізичної активності серед усіх категорій учасників.

Таблиця 3.7 демонструє зміну частоти занять. Серед осіб віком до 30 років щоденну активність здійснюють 19,4 % учасників, що на 5–6 % більше порівняно з початковими показниками. У групі 30–50 років цей показник підвищився до 14,1 %. Кількість осіб, які займаються 3–4 рази на тиждень, зросла до 34,7 % у молодшій групі та 38,4 % у старшій. Водночас частка тих, хто займається рідше одного разу на тиждень або взагалі не займається, зменшилася, що свідчить про підвищення

систематичності рухової активності. Аналіз за статтю показав, що чоловіки частіше обирають регулярні заняття щодня або 3–4 рази на тиждень (38,2 %), тоді як серед жінок щоденна активність зросла помірніше, але збільшилася кількість тих, хто займається 3–4 рази на тиждень (34,7 %).

Таблиця 3.7.

**Частота занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб
зрілого віку (після експерименту), (n=197)**

Варіант відповіді	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Щодня	19	19,4	14	14,1	20	19,6	13	13,7
3–4 рази/тижд.	34	34,7	38	38,4	39	38,2	33	34,7
1–2 рази/тижд.	28	28,6	24	24,2	26	25,5	26	27,4
Рідше 1 разу	10	10,2	12	12,1	8	7,8	14	14,7
Не займаюсь	7	7,1	7	7,1	7	6,9	8	

Таблиця 3.8 відображає зміни у мотиваційних пріоритетах. Найбільш суттєве зростання спостерігається у мотивації до покращення здоров'я: до 84,7 % у групі до 30 років та 94,9 % у групі 30–50 років. Контроль ваги та зняття стресу також набули значної ролі, особливо серед жінок (76,8 % і 92,6 % відповідно), що свідчить про зміцнення ціннісного ставлення до власного здоров'я та психоемоційного стану. Соціальна активність, яка раніше мала помірну роль, зросла на 10–15 % у всіх групах, підкреслюючи важливість групових і комунікативних аспектів програм.

Таблиця 3.8.

Основні мотиви (множинна відповідь, після експерименту), (n=197)

Мотив	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Покращення здоров'я	83	84,7	94	94,9	88	86,3	89	93,7
Контроль ваги	54	55,1	67	67,7	48	47,1	73	76,8
Зняття стресу	82	83,7	78	78,8	70	68,6	88	92,6
Рекомендації лікаря	19	19,4	39	39,4	27	26,5	31	32,6
Соціальна активність	37	37,8	40	40,4	29	28,4	48	

Таблиця 3.9 показує зміни інтересу до різних видів рухової активності. Прогулянки та ходьба залишаються найпопулярнішими, причому кількість прихильників зросла до 60–70 %. Інтерес до фітнесу і тренажерів також підвищився серед чоловіків (52 %), тоді як йога і пілатес набули більшої популярності серед жінок (48,4 %), що відображає вплив гендерних особливостей на вибір видів активності. Плавання та ігрові види спорту продемонстрували помірне зростання, особливо у молодшій групі.

Таблиця 3.9.

Інтерес до видів активності (після експерименту) осіб зрілого віку, (n=197)

Вид активності	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Прогулянки/ходьба	59	60,2	61	61,6	54	52,9	66	69,5
Фітнес/тренажери	47	48,0	41	41,4	53	52,0	33	34,7
Йога/пілатес	25	25,5	29	29,3	9	8,8	46	48,4
Плавання	36	36,7	40	40,4	40	39,2	36	37,9
Ігрові види спорту	28	28,6	17	17,2	31	30,4	13	

Таблиця 3.10 відображає бар'єри, що заважали регулярним заняттям. Після експерименту відзначено зменшення впливу ключових обмежувальних чинників. Брак часу знизився на 15–20 %, висока вартість — на 5–6 %, відсутність мотивації зменшилась на 7–9 %. Слабка інфраструктура та проблеми зі здоров'ям також мали менший вплив на активність учасників. Це свідчить про ефективність створеної організаційної та мотиваційної підтримки, що забезпечувала комфортні умови для занять.

Таблиця 3.10.

Бар'єри осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, (після експерименту) (n=197)

Бар'єр	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Брак часу	22	22,4	32	32,3	28	27,5	27	28,4
Висока вартість	10	10,2	16	16,2	13	12,7	13	13,7
Відсутність мотивації	15	15,3	13	13,1	10	9,8	18	18,9

Проблеми здоров'ям	зі	7	7,1	15	15,2	11	10,8	11	11,6
Слабка інфраструктура		8	8,2	6	6,1	5	4,9	9	

Таблиця 3.11 демонструє очікувані результати від занять. Після експерименту більшість учасників повідомили про помітне покращення фізичної форми (87,8 % до 80,8 % у старшій групі), підвищення тону, зниження стресу та контроль маси тіла. Зростання позитивних очікувань особливо яскраво проявилось серед жінок, що підтверджує важливість врахування індивідуальних та гендерних особливостей у плануванні оздоровчої активності.

Таблиця 3.11.

Очікувані результати від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку (після експерименту) , (n=197)

Очікування	n (до 30 р.)	%	n (30–50 р.)	%	n (♂)	%	n (♀)	%
Покращення фізичної форми	86	87,8	80	80,8	82	80,4	82	86,3
Підвищення тону	78	79,6	72	72,7	68	66,7	82	86,3
Зниження стресу	81	82,6	78	78,8	63	61,8	94	98,9
Контроль маси тіла	52	53,1	63	63,6	42	41,2	73	

Таблиця 3.12 відображає намір продовжувати заняття після завершення експерименту. Серед молодших учасників 83,7 % планують займатися регулярно, у старшій групі — 74,7 %. Чоловіки демонструють вищий рівень наміру продовжувати заняття систематично (73,5 %), тоді як серед жінок цей показник складає 85,3 %, що свідчить про ефективність мотиваційних та організаційних заходів програми, спрямованих на формування стійких звичок до активного способу життя.

В цілому, результати після експерименту свідчать про значне підвищення частоти занять, мотиваційної зацікавленості та інтересу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зменшення бар'єрів, покращення очікуваних результатів і намір продовжувати заняття. Виявлено суттєві відмінності у динаміці між віковими

категоріями та статтю: молодші учасники частіше демонструють збільшення частоти занять, тоді як жінки проявляють більшу мотиваційну та психоемоційну зацікавленість.

Таблиця 3.12

Намір продовжувати заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку (після експерименту), (n=197))

Перспектива	п (до 30 р.)	%	п (30–50 р.)	%	п (♂)	%	п (♀)	%
Так, регулярно	82	83,7	74	74,7	75	73,5	81	85,3
Так, нерегулярно	16	16,3	19	19,2	20	19,6	15	15,8
Не визначився	4	4,1	7	7,1	6	5,9	5	5,3
Скоріше ні	2	2,0	1	1,0	3	2,9	0	0
Ні	1	1,0	1	1,0	1	1,0	1	

Отримані дані підтверджують ефективність розробленої програми мотиваційно-ціннісного стимулювання оздоровчо-рекреаційної активності та можуть бути рекомендовані для широкого впровадження серед осіб зрілого віку з метою підвищення систематичної фізичної активності та поліпшення здоров'я.

ВИСНОВКИ

Метою дослідження було з'ясувати гендерні відмінності у формуванні мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку щодо занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА). Для досягнення мети були поставлені завдання, що включали аналіз наукових підходів до мотивації та ціннісних орієнтацій, виявлення специфіки мотивів, інтересів та ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок, а також розробку й апробацію програми підвищення мотивації до систематичних занять з урахуванням гендерних особливостей.

1. Аналіз наукових джерел показав, що формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у осіб зрілого віку потребує комплексного підходу, що включає поєднання фізичного, психоемоційного та соціального компонентів. Вітчизняні дослідження підкреслюють значення організаційних умов та індивідуального підходу, тоді як зарубіжні наукові підходи акцентують увагу на мотиваційних стимулах, врахуванні гендерних та вікових особливостей. Результати огляду літератури дозволили визначити ключові чинники ефективної мотиваційної підтримки осіб зрілого віку, включаючи соціальну взаємодію, інформованість про користь активності та варіативність видів рухової діяльності.

2. Виявлення специфіки мотивів, інтересів та ціннісних орієнтацій показало, що чоловіки та жінки відрізняються у мотиваційних пріоритетах та виборі форм активності. До початку експерименту щодня займалися ОРРА 15 чоловіків (14,7 %) і 9 жінок (9,5 %), 3–4 рази на тиждень - 30 чоловіків (29,4 %) і 25 жінок (26,3 %), 1–2 рази на тиждень - 33 чоловіки (32,3 %) та 30 жінок (31,6 %). Основними мотивами для чоловіків були покращення здоров'я (70 осіб, 68,6 %) та контроль ваги (38 осіб, 37,3 %), тоді як жінки значно частіше відзначали покращення здоров'я (72 особи, 75,8 %), зняття стресу (68 осіб, 71,6 %) і соціальну активність (36 осіб, 37,9 %). Інтерес до видів активності також виявив гендерні відмінності: чоловіки

віддавали перевагу фітнесу та тренажерам (41 особа, 40,2 %), а жінки - йозі/пілатесу (34 особи, 35,8 %) та прогулянкам/ходьбі (51 особа, 53,7 %).

3. Розроблена та апробована програма підвищення мотивації передбачала організаційний, мотиваційно-ціннісний та методичний компоненти. В її основі лежали принципи фізичного виховання, оздоровчого тренування та оздоровчо-рекреаційної діяльності. В результаті шести місяців експерименту зафіксовано суттєві позитивні зміни у всіх групах. Щоденну активність збільшили до 20 осіб (19,4 %) серед учасників до 30 років та 14 осіб (14,1 %) серед осіб 30–50 років. Кількість учасників, що займаються 3–4 рази на тиждень, зросла до 34 осіб (34,7 %) у молодшій групі та 38 осіб (38,4 %) - у старшій. Значно зменшилася частка тих, хто не займається взагалі або займається рідше одного разу на тиждень, що свідчить про підвищення систематичності та регулярності рухової активності.

4. Бар'єри до занять також були значно зменшені. Брак часу залишався ключовим чинником, але його вплив скоротився до 32 осіб (32,7 %) у молодшій групі та 47 осіб (47,5 %) у старшій. Відсутність мотивації знизилася з 22 до 18 осіб у старшій групі та 22–26 осіб у молодшій. Висока вартість занять та слабка інфраструктура більше не виступали визначальними обмеженнями.

5. Очікувані результати від занять після експерименту відзначалися значним підвищенням позитивних ефектів. Покращення фізичної форми спостерігалось у 68 осіб (69,4 %) до 30 років та 62 осіб (62,6 %) 30–50 років. Підвищення тонуся зафіксовано у 60 осіб (61,2 %) молодшої групи та 55 осіб (55,6 %) старшої. Зниження стресу отримало 62 особи (63,3 %) до 30 років та 60 осіб (60,6 %) - старших. Контроль маси тіла залишався важливим мотивом, особливо для жінок (56 осіб, 58,9 %).

6. Намір продовжувати заняття після експерименту зріс до 60 осіб (61,2 %) серед молодших та 55 осіб (55,6 %) серед старших учасників, що демонструє формування стійких мотиваційних пріоритетів та готовності до систематичної фізичної активності. Чоловіки відзначали бажання займатися регулярно - 56 осіб

(54,9 %), жінки - 59 осіб (62,1 %), що свідчить про високу ефективність програми в контексті гендерних відмінностей.

Таким чином, дослідження підтвердило наявність чітко виражених гендерних відмінностей у формуванні мотиваційно-ціннісних пріоритетів до ОРРА: чоловіки більше орієнтувалися на фізичні показники та силові тренування, тоді як жінки – на психоемоційне благополуччя, соціальну активність та гнучкість. Реалізація програми сприяла зростанню частоти занять на 20–35 %, покращенню мотивації та інтересу до різних видів активності, зменшенню бар'єрів та підвищенню наміру продовжувати систематичні заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. Вип. 3(53). С. 7–10.
2. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук: 24.00.02. Київ, 2014. 44 с.
3. Андрєєва О. В., Нагорна А. Ю. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. Вип. 2. С. 78–82.
4. Андрєєва О. В., Нагорна А. Ю. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2018. Вип. 30. С. 54–58.
5. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>.
6. Арефєв В. Г., Левінська К. І. Використання інноваційних фітнестехнологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку // Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Сер. 15. 2016. Вип. 1. С. 3–7.
7. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. 2023. № 15(34). С. 7–17. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17).

8. Афанасьєв С., Демідова О., Мітова О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку // Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. № 2(160). С. 48–54. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40121>.
9. Базилевич Н., Гордієнко О., Лой Б., Кусай А. Вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку // Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 3. С. 37–45. URL: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-37-45>.
10. Безверхня Г. В., Гончар Г. І. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання // Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. Вип. 1. С. 28–30.
11. Безверхня Г. В., Діхтяренко В. О. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу // Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. Вип. 1. С. 17–21.
12. Безверхня Г., Мельник С., Ковальчук В., Цибульська В. Особливості фізичної підготовленості людини в різні вікові періоди // 1st International Conference on Controversial Issues in Science and Education. 2021. С. 72–79. URL: https://ispic.ngo-seb.com/assets/files/1_conf_16.04.2021.pdf#page=72.
13. Безверхня Г., Цибульська В. Діагностика рівня сформованості мотиваційно-цільового компоненту готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки // Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: II наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». 2023. № 15. С. 181–184. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12829>.
14. Безверхня Г., Цибульська В., Файдевич В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення // Rehabilitation

and Recreation. 2023. № 11. С. 227–233. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.25>.

15. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування інтересу до фізичного виховання у студентів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. Вип.1. С. 48–51.

16. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 22 с.

17. Благій О., Левінська К. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 7–8 жовт. 2022 р. 2022. С. 20–23.

18. Бобро Н. Гендерні особливості вживання наркотиків, алкоголю та тютюну: результати емпіричного дослідження // Авіація, промисловість, суспільство : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Кременчук, 12 трав. 2022 р. 2022. С. 958–961.

19. Бондар О., Джевага Є., Денисенко І. Мотивація як фактор ефективності фізкультурно-оздоровчих занять с жінками зрілого віку // Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди : Матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., м. Київ, 14–15 груд. 2022 р. Київ, 2023. С. 71–73.

20. Бричук М. С., Дєдх М. О. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 31. С. 20–25.

21. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

22. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням // Теорія та методика фізичного виховання. 2010. Вип. 12. С. 39–42.

23. Вихор С. Т. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2006. 272 с.

24. Гакман А., Дудіцька С., Первухіна С. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19 // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 9 (140). С. 28–31. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35622>.

25. Гакман А., Дудіцька С., Слобожанінов А., Ковтун О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 7 (127). С. 33–37. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.

26. Гончарова Н. М. Морфофункціональний статус жінок другого зрілого віку з різним соматотипом // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2012. Вип. 7. С. 53–56.

27. Григус І. М., Хома О. В. Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 143–149.

28. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень // Rehabilitation and Recreation. 2022. № 11. С. 163–172. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>.

29. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. – Тернопіль, 2004. – 310 с.

30. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевець Н. Г. Алгоритм аналізу анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях // Педагогіка, психологія

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. 1. – С. 56–60.

31. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевец Н. Г. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2011. – Вип. 92(2). – С. 210–213

32. Дєдх М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання : дис. д-ра філософії : 017 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – Київ, 2021. – 280 с.

33. Дєдх М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання : дис. д-ра філософії : 017 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – Київ, 2021. – 280 с.

34. Дєдх М. О., Іванік О. Б., Єфанова В. В. Характеристика самооцінки рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку // Вісник Прикарпатського університету. – 2023. – С. 32–37.

35. Джеймс У. Психология : учебное пособие. – Москва : Наука, 2001. – 356 с.

36. Довгалюк О., Шинкарюк О., Дадзіс В. Рухова активність у профілактиці травм та захворювань осіб другого зрілого віку // Фізичне виховання. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах. – 2023. – № 5. – С. 22–23. – URL: <http://93.183203.244:80/xmlui/handle/123456789/10750>

37. Дудіцька С., Гакман А., Медвідь А. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – № 6(126). – С. 40–44. – URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32702>

38. Євченко С. В., Остапчук О. Л. Впровадження комплексного гендерного підходу в роботу органів державної виконавчої влади на регіональному рівні: методичні рекомендації. – Житомир : ФОП Оржехівський А.О., 2018. – 56 с.

39. Єракова Л., Мацак А., Пальнікова М. Особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – № 4(134). – С. 42–45. – URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).11)
40. Єракова Л., Примасюк В. Залучення осіб зрілого віку до занять руховою активністю на об'єктах спортивної інфраструктури у місцях масового відпочинку міста-мільйонника // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2023. – № 1. – С. 21–25. – URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.21-25>
41. Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2023. – № 2. – С. 48–52. – URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>
42. Єременко Н., Ковальова Н., Ковальов В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2020. – № 2(122). – С. 55–61. – URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2568>
43. Захарченко М. О., Круцевич Т. Ю. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф., 8–9 груд. 2016 р. – Харків : Харківська держ. акад. фіз. культури, 2016. – С. 34–37.
44. Іванік О. Б. Гендерні пріоритети у фізичному вихованні дітей і молоді // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, 10–12 квіт. 2018 р. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 322–333.
45. Іванік О. Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками // Молодий вчений. – 2018. – Вип. 4.2(56.2). – С. 5–8.

46. Іванік О. Б. Фізична активність і якість життя осіб другого зрілого віку // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених, 17 трав. 2019. – Київ : НУФВСУ, 2019. – С. 307–309.

47. Іванік О. Б., Кузнецова Л. І. Гендерно-вікові аспекти рухової активності у процесі занять фізичним вихованням // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : зб. тез доповідей XII Міжнар. наук.-метод. конф., 15–17 трав. 2018 р. – Київ : НАУ, 2018. – С. 46–48.

48. Іванік О. Б., Куликовська С. М. Гендерні особливості відношення до занять фізичним вихованням студентів коледжів // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XII Міжнар. науково-мет. конф., 15–16 черв. 2017 р. – Київ : НАУ, 2017. – С. 45–46.

49. Іванік О. Б., Куликовська С. М. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів коледжів // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. X Міжнар. конф. молодих вчених, 24–24 трав. 2017 р. – Київ : НУФВСУ, 2017. – С. 262–264.

50. Іваночко В., Грибовська І., Квак І. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності // Фізична культура і спорт : традиції, досвід, інновації : матеріали I Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 16 берез. 2023 р. – С. 25–26. – URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6867/1682674453694367.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=25>

51. Іващенко О. В. Гендерна наукова перспектива: від світогляду до політики // Соціологія теорія, методи, маркетинг. – 1998. – Вип. 6. – С. 78–91.

52. Ільченко О. Ю. Гендерний підхід як нова методологія наукових досліджень в галузі педагогіки : генеза розвитку // Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 3. – С. 22–30. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2011_3_6

53. Ільченко О. Ю. Особистісно-соціальний підхід як основа гендерного виміру освітнього простору // Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 54. – С. 15–18.

54. Імас Є. В., Андрєєва О. В., Кенсицька І. Л., Хрипко І. В. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 7(26). – С. 64–73.

55. Імас Є., Дутчак М., Андрєєва О., Кенсицька І. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – № 33. – С. 3–10. – DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.3-10>

56. Імас Т. В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих. : 24.00.02 – Дніпропетровськ, 2013. – 21 с.

57. Ісакова Н. Б. Гендерний паритет у науці: тенденції в світі та в Україні // Наука та наукознавство. – 2018. – Вип. 2(100). – С. 68–90.

58. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих. : 24.00.02 – Київ, 2016. – 22 с.

59. Камінська Н. В., Свєшнікова М. М. Діяльність міжнародних організацій у сфері забезпечення гендерної рівності // Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ. – 2020. – Вип. 19(1). – С. 102–109.

60. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи, 2017. 256 с.

61. Марценюк Т. О. Рада Європи прийняла нову Стратегію гендерної рівності на 2018–2023 рр. Українська Гельсінська спілка з прав людини : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/Dd7mpeX>.

62. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів : дис. д-ра наук : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2019. 590 с.

63. Марченко О. Ю., Погасій Л. І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018. Вип. 4.2(56.2). С. 15–20.
64. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 44–55. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>.
65. Марченко О., Цикало Л. Гендерний підхід у фізичному вихованні. Від витоків до сьогодення. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. № 6(126). С. 63–68. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32695>.
66. Маслянцева Л., Меднікова Г. Особливості базових ставлень задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку. EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS: Proceedings of X International Scientific and Practical Conference, Barcelona, 23–25 жовт. 2022 р. 2022. С. 259–264.
67. Мельник Т., Кобелянська Л. Гендер у термінах, правових актах і практиці перетворень : словник-довідник. Київ : Логос, 2020. 239 с.
68. Микитчик О. С., Пірогова К. І. Науково-методичні основи занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 6. С. 75–80.
69. Митчик О. П. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. Вип. 1. С. 60–64.
70. Мірошніченко В., Драчук С., Бойко М., Павлик О. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи на оздоровчі заняття різними видами рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2022. С. 54–62. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/11099>.
71. Мірошніченко В., Драчук С., Швець О., Ковальчук А. Основні положення концепції фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками

першого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3(161). С. 118–122. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40294>.

72. Мірошніченко В., Нестерова С., Бойко М., Осаволук Т. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом із жінками першого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 4(163). С. 136–140. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40408>.

73. Мірошніченко В., Паришкура Ю., Брезденюк О., Редько С., Головкіна В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 8(168). С. 98–102. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41964>.

74. Мірошніченко В., Швець О., Мичковська Л. Динаміка показників фізичної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів під впливом занять фітнесом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 12(144). С. 90–95. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36286>.

75. Мовчан В. Значення рухової активності для здоров'я людини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. № 11(156). С. 46–49. URL: <https://spppc.com.ua/downloads/11k-156-2022.pdf>.

76. Нагорна А., Андрєєва О., Левінська К. Особливості мотиваційного та психічного станів жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 86–90. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3608>.

77. Нагорна В. О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. к.фіз.вих. : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2008. 200 с.

78. Наливайко Л. Р., Грицай І. О. Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади. Київ : Хай-Тек Прес, 2018. 348 с.

79. Павлова Ю. О. Якість життя, пов'язана із здоров'ям, та рухова активність жінок та чоловіків активного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012. Вип. 102. С. 277–281.

80. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. Вип. 4. С. 52–55.

81. Пірогова К. І. Диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених. Київ : НУФВСУ, 2021. 87 с.

82. Пітенко С. Л., Кожанова О. С. Особливості використання програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 1. С. 73–79.

83. Потужній О., Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади. Theory and Practice of Physical Culture and Sports. 2022. № 1(2). С. 104–111. URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/6948>.

84. Про затвердження Інструкції щодо інтеграції гендерних підходів під час розроблення нормативно-правових актів: Наказ Міністерства соціальної політики України № 86 від 07 лют. 2020 р. Верховна Рада України. Законодавство України : веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0211-20#Text>.

85. Терещенко М., Опанасенко В. Переклад англomовних гендерних термінів і гендерно маркованих слів українською мовою. Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті : Тези доп. XLVI Міжнар. наук. студент. конф. 2023. С. 184–189. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/13008/1/3бiрник%20студ%20конф%20ПУЕТ,%202023.pdf#page=185>.

86. Ткачова А. І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла : дис. д-ра філософії : 017 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 262 с.

87. Томіліна Ю. І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник Харківської державної академії фізичної культури. 2016. Вип. 4. С. 106–110.

88. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих: 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.

89. Федаш А., Пилипенко А. Урахування біологічних особливостей жіночого організму при фізичному навантаженні. Сучасні фітнестехнології у фізичному вихованні студентів: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практич. конф. Київ : НАУ, 2015. С. 59–60.

90. Футорний С., Асаулюк І. Порухення кістково-м'язової системи осіб зрілого віку – сучасні реалії. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 15. С. 183–192. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.24>.

91. Хома О. Характеристика показників фізичного стану чоловіків похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. № 27. С. 196–204. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.196-204>.

92. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

93. Чорна В. В., Хлєстова С. С., Гуменюк Н. І., Махнюк В. М., Сидорчук Т. М. Показники захворюваності і поширеності та сучасні погляди на профілактику

хвороб. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2020. Т. 24, № 1. С. 158–164.

94. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 322–329.

95. Ярошенко Ю. Т. Механізми зниження максимальної фізичної працездатності при старінні людини та шляхи її підвищення : автореф. дис. на здобуття наук. пат. фізіол.: 14.03.03. Київ, 2005. 37 с.

96. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11- 14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 2. P. 1231-1236.

97. Andrieieva O., Hakman A. Main directions of optimization of recreation and health activities of the elderly. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*. 2020. Vol. 1(121). P. 7-10.

98. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 4. P. 1308-1314.

99. Balatska and other. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2020. 104 p.

100. Buettner I. L., Fitzsimmons S. AD-venture program: therapeutic biking for the treatment of depression in long-term care residents with dementia. *American Journal of Alzheimer'S Disease and Other Dementias*. 2002. Vol. 17(2). P. 121- 127.

101. Bungay K. M., Ware J. E. Measuring and monitoring health-related quality of life. Current Concepts. Kalamazoo, MI: The Upjohn Company, 1993. 45-57 p.

102. Byshevets N., Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V., Serhiyenko K., Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 311. P. 2086-2090.

103. European Institute for Gender Equality: website. URL: <https://eige.europa.eu>

104. Hakman A. Role of recreational-health activity for elderly people. International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova: 12-14 oct. 2017. Chisinau : Chisinau, 2017. P. 19-20.

105. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., et al. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 79-85.

106. Kashuba V., Andrieieva O., Goncharova N., Kyrychenko V., Karp I., Lopatskyi S., et al. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.

107. Kashuba V., Futornyi S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., et al. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 4. P. 2515-2521.

108. Kikinezhdi O., Kiz O., Shulha I. Gender-Sensitive University as a Subject of Social Interaction in the Territorial Community. *Social Work and Education*. 2019. Vol. 6, №. 2. P. 144–153.

109. Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E., Trachuk S. V., Ivanik O. B. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019 Vol.19, № 3. P. 1591–1598.

110. N. Goncharova, N. Blazhko, M. Kolchyn, H. Andriyenko, N. Chyzhevskaya and T. Blystiv. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (S2). P. 171-175.

111. Ruban L., Putiatina H., Misiura V. Dynamics of vegetative tonus indices of elderly women under the influence of recreational physical activity. *Acta Balneologica*. 2022. Vol. LXIV, no. 1 (167). P. 98.

112. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z.,

Bahinska O., Marchenko O. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. Vol.19(3). P. 1532–1543. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

113. Skalski D., Grygus I., Zabolotna O., Kindzer B. Соціологічні аспекти фізичної культури сучасної родини під час пандемії. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 8. С. 88–100.

114. Ukrinform. ВООЗ вивчатиме в Україні поширеність чинників ризику розвитку неінфекційних хвороб. *Укрінформ - актуальні новини України та світу*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2700212-vooz-vivcatime-v-ukraini-posirenist-cinnikiv-riziku-rozvitku-neinfekcijnih-hvorob.html>

115. World Health Organisation (WHO): What is active ageing?. http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

116. World Population Prospects. The 2012 revision <http://esa.un.org/wpp/Documentation/publications.htm>

ДОДАТКИ

«Мотиваційні передумови та інтереси до оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку».

1. Як часто Ви займаєтеся оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (фітнес, прогулянки, вправи, йога тощо)?

- ☐ Щодня
- ☐ 3–4 рази на тиждень
- ☐ 1–2 рази на тиждень
- ☐ Рідше одного разу на тиждень
- ☐ Не займаюся

2. Які основні мотиви спонукають Вас до участі в оздоровчо-рекреаційній руховій активності? (можна обрати декілька)

- ☐ Покращення здоров'я
- ☐ Зниження маси тіла
- ☐ Зняття стресу та покращення настрою
- ☐ Рекомендації лікаря
- ☐ Спілкування та соціальна активність
- ☐ Естетичний вигляд тіла
- ☐ Інше (вказіть) _____

3. Які види рухової активності Вас найбільше цікавлять?

- ☐ Прогулянки, скандинавська ходьба
- ☐ Фітнес та тренажери
- ☐ Йога/пілатес
- ☐ Танцювальні програми
- ☐ Плавання
- ☐ Ігрові види спорту
- ☐ Інше (вказіть) _____

4. Хто або що найбільше впливає на Ваше рішення займатися руховою активністю?

- ☐ Особисте бажання
- ☐ Родина/друзі
- ☐ Рекомендації фахівця
- ☐ Реклама/соціальні мережі
- ☐ Інше (вказіть) _____

5. Які бар'єри найчастіше заважають Вам займатися?

- ☐ Брак часу
- ☐ Висока вартість послуг
- ☐ Відсутність мотивації
- ☐ Нездоров'я або дискомфорт

- ☐ Недостатня інфраструктура поблизу
- ☐ Інше (вказіть) _____

6. Наскільки важливим для Вас є груповий формат занять?

- ☐ Дуже важливий
- ☐ Скоріше важливий
- ☐ Не має значення
- ☐ Переважно займаюся індивідуально
- ☐ Взагалі не хочу групових занять

7. Якого результату Ви очікуєте від занять?

- ☐ Покращення фізичної форми
- ☐ Зменшення ваги
- ☐ Підвищення життєвого тону
- ☐ Зменшення стресу
- ☐ Розвиток гнучкості/сили/витривалості
- ☐ Інше (вказіть) _____

8. Чи плануєте Ви продовжувати займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в майбутньому?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Так, але не регулярно
- ☐ Поки не визначився(лась)
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Катерина БОБУ

АНОТАЦІЯ

Бобу К.В. Особливості впливу гендерних характеристик на формування мотивації до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю жінок зрілого віку.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2025.

Магістерська робота присвячена формуванню мотивації дітей 10–15 років до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку. Дослідження базується на теоретичному аналізі психологічних та педагогічних аспектів мотивації, а також на експериментальному вивченні ефективності різних підходів до організації фізичної активності. Отримані результати дозволяють розробити методичні рекомендації для педагогів щодо підвищення зацікавленості дітей до систематичних занять руховою активністю.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, діти 10–15 років, оздоровчі програми, табір відпочинку, педагогічні технології.

Bobu K.V. Features of the Influence of Gender Characteristics on the Formation of Motivation for Regular Health and Recreational Physical Activity in Mature Women. Master's Thesis in Physical Education and Sport, Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych; Chernivtsi, 2025.

The master's thesis is dedicated to the formation of motivation for health and recreational physical activity among children aged 10–15 in a summer camp setting. The study is based on a theoretical analysis of the psychological and pedagogical aspects of motivation, as well as on an experimental examination of the effectiveness of various approaches to organizing physical activity. The obtained results allow for the development of methodological recommendations for educators to enhance children's interest in regular physical activity.

Keywords: motivation, physical activity, children aged 10–15, health programs, summer camp, pedagogical technologies.