

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Оксана ГОЛЮК
«__» _____ 20__ р.

«Вплив фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом на мотивацію та досягнення естетичних цілей у жінок першого періоду зрілого віку»

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми 017.
«Фізична культура»
Новікової Марії Віталіївни
Науковий керівник:
Мірошніченко Вячеслав Миколайович
кандидат педагогічних наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
педагогіки та освіти
Рецензент:
Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри спортивної
медицини, фізичного виховання та
реабілітації
Вінницького національного медичного
університету ім. М.І. Пирогова
Онищук В.Є.

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

Тема «Вплив фізкультурно-оздоровчих занять пілатесу на мотивацію та досягнення естетичних цілей у жінок першого періоду зрілого віку»

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІЛАТЕСУ НА МОТИВАЦІЮ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЕСТЕТИЧНИХ ЦІЛЕЙ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	7
1.1. Поняття мотивації та її значення в контексті фізичної активності... 7	
1.1.1. Фактори, що впливають на мотивацію до фізичної активності.....9	
1.1.2. Роль цінностей у мотивації до фізичної активності.....15	
1.1.3. Концептуальні підходи до мотивації.....16	
1.2. Сучасний пілатес як вид рухової активності. Філософія та принципи Пілатес.....18	
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....22	
2.1.1. Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури.....22	
2.1.2. Педагогічні методи дослідження. Педагогічне спостереження. Педагогічний експеримент.....23	
2.1.3. Соціологічний метод дослідження. Анкетування.....24	
2.1.4. Методи математичної статистики.....30	
2.2. Організація дослідження.....31	
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІЛАТЕСУ, ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЖІНОК.....	32
Висновки до розділу 3.....	50
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична активність є важливим фактором, який позитивно впливає на здоров'я людини в усіх вікових періодах онтогенезу. Особливо важлива вона для жінок першого періоду зрілого віку. За статистичними даними у розвинених країнах жінка вперше стає матір'ю у 25-35 років, що відповідає першому періоду зрілого віку. Отже, забезпечення належного рівня здоров'я жінок цього віку повинно сприяти покращенню демографічної ситуації в державі.

За даними літератури серед жінок першого періоду зрілого віку недостатній рівень рухової активності, що обумовлено рядом чинників: економічний, соціальний і інші [28, с. 135-140]. Як наслідок жінки цієї вікової групи часто стикаються з такими проблемами, як ожиріння, зниження фізичної працездатності, проблеми із поставою та опорно-руховим апаратом. Причиною низького рівня рухової активності є зниження мотивації до занять фізичною активністю, що може бути пов'язано з появою сім'ї, роботою, іншими життєвими обставинами.

Разом з цим для жінок завжди є актуальним бажання поліпшити свою зовнішність, зокрема, досягти естетичних цілей, таких як схуднення, зміцнення м'язів, поліпшення постави тощо. Заняття пілатесом є ефективним засобом для розв'язання цих проблем. Пілатес — це комплекс фізичних вправ, які спрямовані на зміцнення м'язів, покращення постави, гнучкості, рівноваги та контролю над тілом [23, с. 67-73]. Пілатес також сприяє зниженню стресу та покращенню психологічного стану [36, с. 89-95].

Дослідження, проведені за останні роки, показали, що фізкультурно-оздоровчі заняття пілатесом позитивно впливають на мотивацію жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною активністю та досягнення естетичних цілей. Так, наприклад, Т.Ю. Круцевич зі співавт. [27, с. 95-99] було доведено, що заняття пілатесом упродовж 12

тижнів сприяли підвищенню мотивації до занять фізичною активністю та покращенню естетичних показників у жінок першого періоду зрілого віку.

Разом з цим проблема мотивації до занять руховою активністю досліджена недостатньо. Тому дослідження впливу фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом на мотивацію та досягнення естетичних цілей у жінок першого періоду зрілого віку є актуальним та необхідним. Це дозволить отримати нові знання про ефективність обраного виду фізичної активності та розробити програми занять відповідно до потреб та можливостей жінок.

Мета дослідження: Визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом на підвищення мотивації та досягнення естетичних результатів у жінок першого періоду зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. На основі даних з літературних джерел. Охарактеризувати пілатес, як популярний вид рухової активності, серед сучасних жінок; визначити сучасні теоретичні підходи до мотивації та охарактеризувати фактори мотивації у контексті рухової активності.

2. Розробити анкету для визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять пілатесом. Методом анкетування визначити складові мотивації до занять пілатесом.

3. Дослідити зміни мотивації у жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

4. Дослідження впливу занять пілатесом на особисте сприйняття естетичної корекції фігури та формування позитивного ставлення до власного зовнішнього вигляду у жінок першого періоду зрілого віку.

Об'єктом дослідження виступає мотивація жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять з пілатесу.

Предметом дослідження є вплив фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом на мотивацію та досягнення естетичних цілей у цієї вікової категорії жінок.

Методи дослідження:

Для дослідження стану проблеми, до мотивації фізкультурно-оздоровчих занять, ми використали метод аналізу та узагальнення літератури.

Для виявлення мотивації жінок першого періоду зрілого віку, ми використали метод педагогічного спостереження.

Метод педагогічного експерименту, ми застосували для визначення складових мотивації серед жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

Ми визначили мотивацію досліджуваних до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом, провівши соціологічний метод дослідження, зокрема анкетування.

Для обробки отриманих результатів дослідження ми використали метод математичної обробки.

Наукова новизна одержаних результатів.

Вперше було досліджено вплив фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом на мотивацію жінок першого періоду зрілого віку, які мешкають на території України.

Практичне значення роботи.

За результатами дослідження ми дійшли висновків, що пілатес є ефективним методом для залучення жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять та засобом розвитку стійкої мотивації до регулярної рухової активності.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи.

Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались на студентській конференції МДУ «Декада студентської науки» – 2024. Актуальність дослідження опублікована у матеріалах цієї конференції.

Публікації.

Новікова М. Пілатес як один із засобів формування мотивації у жінок першого періоду зрілого віку до занять руховою активністю. Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за

результатами участі у Декаді студентської науки 2024 / За заг. ред. к.політ.н., проф. Трофименко М.В., д.е.н., проф. О.В. Булатової. Київ, 2024. С.87-89.

Особистий внесок здобувача у виконання роботи.

Здобувачем особисто опитано 51 кореспондентку, жінки першого періоду зрілого віку, із застосуванням методу анкетування. Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. Планування напрямку дослідження та вибір методів дослідження проводилося спільно з науковим керівником.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 89 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 75 сторінок, із них обсяг основного тексту становить 55 сторінок. Робота містить 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЛАТЕСУ НА МОТИВАЦІЮ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЕСТЕТИЧНИХ ЦІЛЕЙ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття мотивації та її значення в контексті фізичної активності

Важливе значення у житті людини має мотивація через її вплив на активність і працездатність у навчанні та роботі. Мотивація до занять фізичними вправами – це складний психологічний процес, який заохочує до дій та наполегливого ставлення до досягнення цілей через регулярні тренування [75].

Мотивація буває усвідомленою та неусвідомленою. Усвідомлена мотивація означає, що людина чітко розуміє причини, які спонукають її бути фізично активною. Це може бути конкретна мета, як от, поліпшення здоров'я або бажання добре провести час.

Люди що регулярно займаються фізичними вправами протягом тривалого часу, попри труднощі, мають сильну мотивацію, оскільки усвідомлюють, чого вони прагнуть досягти, що також пов'язано з глибокими особистими цінностями й переконаннями про користь фізичних вправ для здоров'я.

Дослідження D. Markland et al. [74] показує, що люди з чітко визначеними фітнес-цілями частіше дотримуються режиму тренувань. На відміну від усвідомленої, неусвідомлена мотивація пов'язана з глибокими психологічними процесами, які людина може не повністю розуміти. Заняття спортом можуть бути способом для компенсації внутрішніх конфліктів, підвищення самооцінки, зняття стресу.

F. Dimeo et al. [53] в галузі психосоматичної медицини підтвердили, що фізична активність є ефективним методом боротьби зі стресом та поліпшення психічного здоров'я. Ці мотиви можуть бути прихованими, але вони все одно

впливають на поведінку людини. Також нестійка мотивація характеризується швидкою втратою інтересу до тренувань, яка часто пов'язана із зовнішніми факторами, такими як мода, поради друзів або бажання відповідати певним стандартам. Наприклад, коли людина під впливом реклами з ентузіазмом починає займатися фітнесом, але при відсутності миттєвих результатів перестає докладати зусилля і тренуватись. Це свідчить про нестійкість мотивації.

R. K. Dishman [54] підтверджує той факт, що зовнішні фактори можуть тимчасово підвищити мотивацію, але не гарантують довготривалих результатів.

Ці типи мотивації взаємодіють один з одним і можуть змінюватися з часом. Наприклад, людина починає займатися спортом з неусвідомленою мотивацією (зниження стресу), але згодом усвідомити додаткові переваги (покращення здоров'я) і розвинути стійку мотивацію.

З вищевказаного можна зробити висновок, що мотивація — це динамічний процес, який є унікальним для кожного і потребує постійної уваги та підтримки з боку оточення (тренер, рідні, однодумці).

Мотивацію можна класифікувати за двома основними критеріями: стійкість та рівень усвідомлення. Існує внутрішня мотивація, яка ґрунтується на інтересі до діяльності та задоволенні від процесу. Вона є більш стійкою та ефективною, оскільки виникає з власних потреб і бажань індивіда [51]. Існує також зовнішня мотивація, яка зумовлена зовнішніми факторами, такими як винагорода, покарання, соціальне визнання.

Зовнішня мотивація ефективна в короткостроковій перспективі, але менш стійка у порівнянні з внутрішньою [51]. Знання про типи мотивації може допомогти ефективніше підійти до процесу формування звичок із фізичної активності. Людям з нестійкою мотивацією можна допомогти знайти внутрішні причини для занять спортом і розробити індивідуальний план тренувань, який буде відповідати їхнім інтересам та здібностям.

1.1.1. Фактори, що впливають на мотивацію до фізичної активності

Мотивація до фізичної активності – це складний процес, який залежить від взаємодії багатьох факторів. Ці фактори можна поділити на біологічні, психологічні, соціальні, когнітивні та екологічні.

Генетичний код людини відіграє важливу роль у формуванні її фізичних здібностей та схильності до певних видів активності. Генетична схильність до певних типів фігури може впливати на самооцінку і, відповідно, на мотивацію до занять спортом [6]. Крім того, генетичні фактори можуть впливати на метаболізм, що впливає на схильність до набору ваги та, відповідно, на мотивацію до зниження ваги.

Наукові дослідження О. Андрєєва зі співавт. [1] підтверджують, що мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності може змінюватися в різних вікових групах. Наприклад, у молоді роки мотивація може бути пов'язана з бажанням виглядати привабливо, бути здоровим або досягти спортивних результатів

З віком акцент може зміститися на збереження здоров'я, профілактику захворювань та покращення якості життя [6]. І. Асаулюк зі співавт. [2] у своїх роботах наголошують на важливості врахування фізіологічних особливостей осіб зрілого віку при розробці оздоровчих фітнес-програм.

Науковці С. Афанасьєв зі співавт. [4], встановили, що сучасний стан постави осіб зрілого віку є важливим фактором, який необхідно враховувати при розробці профілактичних та оздоровчих занять.

Автори Г. Безверхня зі співавт. [6], зазначають, що люди з високим рівнем фізичної підготовки, як правило, отримують більше задоволення від тренувань і мають вищу мотивацію до продовження занять.

Таким чином, біологічні фактори, як генетика, фізіологічні особливості, стан здоров'я, фізична підготовленість та вік, є важливими детермінантами мотивації до фізичної активності. Розуміння цих факторів є важливим для

розробки ефективних програм фізичної реабілітації та профілактики захворювань.

Дослідження в галузі психології спорту та здоров'я дозволяють виділити наступні психологічні аспекти, які відіграють визначальну роль у формуванні мотивації до регулярних занять з фізичної активності. Саме вони визначають, наскільки людина прагне займатися спортом, наполегливо досягати поставлених цілей та як довго зберігає мотивацію.

У своїй праці дослідники Л. Маслянцева, Г. Меднікова [30] зазначають, що існує прямий зв'язок між рівнем самооцінки та мотивацією до фізичної активності. Люди з високою самооцінкою більш впевнені у своїх силах і готові пробувати щось нове, в тому числі заняття спортом.

Цей зв'язок пояснюється тим, що висока самооцінка сприяє розвитку внутрішньої мотивації, тобто прагнення займатися фізичною активністю, через власну зацікавленість і бажання покращити своє здоров'я й самопочуття, без зовнішнього тиску та внутрішнього опору.

Позитивні емоції пов'язані з виділенням ендорфінів – гормонів щастя, що сприяє покращенню настрою та підвищує мотивацію продовжувати заняття спортом. І навпаки, негативні емоції призводять до секреції кортизолу, який пригнічує імунну систему та знижує мотивацію.

Метааналіз, проведений Р. Еккекакіс, S.J. Petruzzello [57], показав, що позитивні емоції, такі як радість і задоволення, підвищують мотивацію, в той час, як негативні емоції, такі як стрес і тривога, можуть її знизити.

Люди, які мають конкретні цілі та прагнуть їх досягти, більш схильні докладати зусилля для їх реалізації. У своїй роботі автор G.T. Doran [55] підкреслює важливість чітко визначених цілей для підвищення мотивації. Внутрішні цінності сприяють формуванню стійких звичок та надають сенсу діяльності.

Згідно з теорією самодетермінації автори E.L. Deci, R.M. Ryan [51] стверджують, що внутрішні цінності, такі як здоров'я, саморозвиток, є

рушійними силами для стимуляції індивідів до стійкої мотивації регулярних занять руховою активністю.

Перфекціонізм може мати як позитивний, так і негативний вплив на мотивацію. З одного боку, він спонукає людей до досягнення високих результатів. З іншого боку, надмірний перфекціонізм призводить до встановлення недосяжних стандартів, що може призвести до відчуття незадоволеності своїми досягненнями та зниження мотивації. Як зазначають автори Г. Безверхня зі співавт. [6], люди, з високими стандартами до себе, можуть відчувати труднощі з прийняттям своїх фізичних обмежень і, як наслідок, уникати фізичної активності.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом й ефективніше керують своїми емоціями, а отже, більш стійкі до труднощів, які можуть виникнути під час занять спортом. Згідно з дослідженням Л. Маслянцева, Г. Меднікова [30], самооцінка є однією зі складників емоційного інтелекту, яка тісно пов'язана з мотивацією до рухової активності.

Таким чином, розуміння взаємозв'язку між психологічними факторами та мотивацією до фізичної активності є ключовим для розробки ефективних програм просування здорового способу життя.

Цілеспрямовані втручання, які підвищують самооцінку, розвивають емоційний інтелект і ставлять реалістичні цілі, можуть значно підвищити ймовірність досягнення стійких позитивних змін у фізичній активності.

Соціальне середовище в якому ми живемо значно впливає на нашу мотивацію. Як показали дослідження D. Markland, R.M. Ryan [74], соціальна підтримка від сім'ї, друзів, спільнот – є потужним фактором, який впливає на підвищення мотивації до фізичної активності. Отримуючи підтримку від оточення, люди з більшою ймовірністю продовжуватимуть дотримуватися режиму тренувань та досягати поставлених цілей. Н. Єременко [22] вивчала підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів.

Крім того, очікування щодо поведінки в певній соціальній групі, також відіграють важливу роль. Якщо фізична активність є нормою в соціальному оточенні людини, вона з більшою ймовірністю долучиться до активного способу життя [47]. Наприклад, якщо в компанії друзів прийнято регулярно відвідувати спортзал, то нова людина в цій компанії швидше за все теж почне займатися силовими вправами.

Люди часто прагнуть наслідують поведінку успішних особистостей, прагнучи досягти схожих результатів [48]. Соціальні порівняння можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на мотивацію. Деяких людей порівняння себе з більш успішними однолітками може демотивувати, викликаючи почуття безпорадності, в той час, як інших – спонукати до більш активних дій.

Наявність позитивних рольових моделей, таких як друзі, родичі або відомі спортсмени, може стати потужним мотиватором для занять фізичною культурою. Тому для підвищення мотивації до фізичної активності необхідно створювати соціальне середовище, яке сприяє розвитку здорових звичок.

Наші думки, переконання, очікування та ставлення до різних аспектів життя, в тому числі й до рухової активності формуються під впливом когнітивних факторів. Наприклад, переконання про користь фізичної активності відіграють важливу роль у формуванні мотивації. Люди, які вірять, що фізична активність покращує їхнє здоров'я, настрої та якість життя, більш схильні займатися спортом [46].

Ці переконання формуються під впливом різноманітних факторів, зокрема особистого досвіду, близького оточення, інформації з соціальних мереж, рекомендацій лікарів тощо.

Очікування результатів від рухової активності допомагають досягати цілей і мотивують людей до занять спортом. Дослідження С. Футорного, І. Асаулюка [44] підтверджують, що малорухливий спосіб життя є одним з основних факторів, що спричиняють порушення постави. Очікування того, що стан опорно-рухового апарату покращиться в результаті регулярних

фізичних навантажень, може стати потужним стимулом для людей змінити свої звички та перейти до більш активного способу життя. World Health Organization [87] надали рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я 2020 щодо фізичної активності та малорухливого способу життя.

Самоефективність (віра у власні сили) та здатність досягти мети, є одним з найважливіших когнітивних факторів, які впливають на мотивацію. А. Bandura [48] стверджує, що віра у власні сили є ключовим фактором, який визначає, чи буде людина докладати зусиль для досягнення цілей, чи відмовиться від них при перших труднощах. Поставши перед труднощами, люди з високою самооцінкою шукають шляхи її подолання. Вони схильні розглядати невдачі як тимчасові та використовувати їх як можливість вчитися і розвиватися.

Тому важливо формувати у людей позитивні переконання щодо користі фізичних вправ, допомагати їм ставити реалістичні цілі та підвищувати їх самооцінку.

Фактори навколишнього середовища відіграють важливу роль у формуванні мотивації до рухової активності серед людей різного віку та створенні умов, які сприяють або перешкоджають регулярності тренувань. Вони тісно пов'язані з нашими щоденними звичками та вибором, впливаючи на доступність, безпеку та комфортність занять спортом.

P. Ekkekakis, S.J. Petruzzello [57] дослідили, що люди частіше займаються фізичними вправами в теплу пору року, тому що сприятлива погода мотивує людей до активності на свіжому повітрі. Однак, екстремальні погодні умови, такі як спека, холод, дощ, сніг, можуть обмежити можливості для реалізації цих цілей.

Наявність спортивних споруд та інфраструктури є одним із найважливіших екологічних факторів. Якісно облаштовані парки, сквери, зручні пішохідні та велосипедні доріжки, спортивні майданчики, басейни, зелені насадження, спортивні секції для дітей і дорослих, заохочує населення

до регулярних тренувань та стимулює колективну рухову активність, а також профілактує більшість захворювань пов'язаних з гіподинамією.

Імовірність фізичної активності зростає, коли спортивні споруди знаходяться поблизу місця проживання та роботи. Це важливо для людей з обмеженими можливостями та напруженим графіком.

Дослідження показують, що люди частіше відвідують спортивні заклади, розташовані ближче до дому чи роботи [81, 82]. Крім того, вартість відвідування спортивних закладів також впливає на здатність різних соціальних груп займатися спортом.

Почуття безпеки під час спортивних занять на свіжому повітрі є необхідною умовою регулярних тренувань. Погане освітлення, шум, забруднене повітря та соціальна нерівність створюють почуття тривоги та знижують мотивацію до фізичних вправ. Люди з обмеженими можливостями, похилого віку та діти, особливо потребують безпечного та доступного середовища для занять спортом.

I. Lee et al. [71] провели дослідження громадської охорони здоров'я, про рівень страху перед злочинністю, дорожнім рухом та іншими потенційними загрозами значно впливає на рішення людей займатися спортом на свіжому повітрі та в парках.

Складна епідеміологічна ситуація, спричинена пандемією COVID-19 [67] та збройний конфлікт в Україні, підвищили рівень стресу та занепокоєння, через що питання безпеки стало більш актуальним. Оскільки люди стали обережними щодо відвідування громадських місць, це призвело до зниження фізичної активності, яка стала критичною [39].

Тому, підвищення рівня фізичної активності вимагає створення безпечного та комфортного міського середовища, яке враховує фізичні та психічні потреби населення. Це передбачає не лише будівництво нових спортивних об'єктів, а й покращення наявної інфраструктури, забезпечення безпеки в громадських місцях та проведення інформаційних компаній з

підвищення обізнаності про важливість рухової активності для зміцнення здоров'я та психічного добробуту кожного українця.

1.1.2. Роль цінностей у мотивації до фізичної активності

Цінності, що лежать в основі мотивації до фізичної активності, є унікальними для кожної особистості й динамічно змінюються з часом.

Результати досліджень [7, 8] підкреслюють, що усвідомлення таких цінностей, як здоров'я, краса, енергійність та саморозвиток є потужними каталізаторами для формування стійкої мотивації до регулярних фізичних навантажень.

Автори О. Марченко зі співавт. [29] дослідили мотивацію студентів до самостійних занять фізичною активністю в умовах воєнного стану і виявили, що цінності, пов'язані зі здоров'ям, стресостійкістю та психологічним добробутом, відіграють важливу роль у формуванні їхньої мотивації.

О. Бондар зі співавт. [9] дослідили, що мотивація жінок зрілого віку до рухової активності є багатогранною і формується під впливом різних цінностей. Прагнення зберегти здоров'я, покращити фізичну форму та самопочуття, а також потреба в соціальній взаємодії є ключовими факторами, які спонукають жінок цього віку до регулярних тренувань.

Однак пріоритети цих цінностей можуть змінюватися залежно від соціального статусу, рівня освіти та культурних особливостей. Наприклад, люди з вищим соціальним статусом можуть мати більше можливостей займатися фізичною активністю і відповідно мати іншу мотивацію. Для них можуть бути важливими цінності, пов'язані з престижем або досягненням певного соціального статусу. Водночас такі люди можуть бути краще обізнані про користь фізичної активності для здоров'я і мати більшу мотивацію до занять спортом [24].

Наукові дослідження [13, 15], стверджують, що в умовах пандемії COVID-19 цінності, пов'язані зі здоров'ям, профілактикою захворювань та

підтримкою активного способу життя, стали ще більш актуальними для жінок зрілого віку, що сприяло заняттям з оздоровчими видами гімнастики.

В похилому віці мотивація до фізичної активності часто пов'язана з бажанням зберегти самостійність, продовжити активне життя та поліпшити його якість [16].

Тому, основними цінностями до занять оздоровчо-руховою активністю населення є збереження фізичного та психічного здоров'я, підтримання фізичної форми, вдосконалення своїх здібностей за допомогою нових видів фізичної активності, знайомства з новими людьми за спільними інтересами, зменшення рівня стресу та підвищення впевненості в собі.

Вибір виду фізичної активності також залежить від цінностей. Наприклад, люди, для яких важлива соціальна інтеграція, можуть віддавати перевагу командним видам спорту, тоді як ті, хто цінує саморозвиток, можуть займатися індивідуальними видами спорту, такими як йога або пілатес [12].

Вміння відзначати цінності, що мотивують людей до фізичної активності, є важливим для розробки ефективних програм з просування здорового способу життя та залучення різних груп населення до регулярних занять спортом.

1.1.3. Концептуальні підходи до мотивації

Розуміння мотивації до фізичної активності базується на різних теоретичних підходах. Кожен з них пропонує своє бачення рушійних сил людської поведінки.

Згідно з когнітивно-поведінковою теорією, наші думки, переконання та розмови з самими собою безпосередньо впливають на поведінку, включаючи й фізичну активність. Наприклад, якщо людина вірить у свою здатність досягти фізичних цілей і має позитивне ставлення до фізичних вправ, вона з більшою ймовірністю буде дотримуватися режиму тренувань. Цей підхід

підкреслює важливість когнітивної реструктуризації для зміни негативних установок щодо фізичної активності [48].

Наступна теорія самодетермінаційна, яка наголошує на внутрішній мотивації, що виникає, коли люди відчувають автономію, компетентність і соціальну зв'язаність. Отже, коли індивід відчуває, що має контроль над своїми діями, вірить у свої здібності й відчуває підтримку оточення, він більш схильний до самостійного вибору фізичної активності та досягнення довготривалих результатів [51].

Важливою теорією, на нашу думку, є планування поведінки – це метод постановки цілей, який допомагає зробити їх досяжними та підвищує мотивацію. Коли ми ставимо конкретні цілі й регулярно відстежуємо свій прогрес, то одразу відчуваємо задоволення і прагнемо продовжувати рухатися вперед.

Концепція SMART-цілей (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) є ефективним інструментом саморегуляції, що допомагає перетворити абстрактні прагнення в конкретні дії [48]. Наприклад, замість розпливчастої мети «більше займатися спортом», SMART-ціль може бути «пробігати 3 км тричі на тиждень протягом наступних двох місяців». Такий підхід не лише допомагає досягати цілей, але й підвищує самооцінку та впевненість у своїх собі [55].

До того ж теорія соціально когнітивного навчання пояснює, що люди створюють нові поведінки, спостерігаючи за іншими людьми. Це означає, що, коли людина бачить, як її оточення веде активний спосіб життя і досягає успіхів, вона може відчути бажання наслідувати їх приклад [47].

Найцікавішою є теорія очікування-цінності, яка стверджує, що мотивація залежить від двох основних факторів: очікування індивіда щодо успіху у виконанні цієї дії та цінності, яку він приписує результату. Іншими словами, люди більш мотивовані до занять спортом, якщо вірять, що ці тренування допоможуть отримати важливі для них результати, чи це покращення здоров'я, самопочуття або зовнішній вигляд [85].

Теорія соціально когнітивного дисонансу показує, що люди прагнуть до узгодження своїх переконань з поведінкою. Це означає, що коли існує розбіжність між знаннями про користь фізичної активності та фактичним рівнем активності, люди відчують дискомфорт і прагнуть його зменшити, змінюючи свої переконання та поведінку [60].

1.2. Сучасний пілатес як вид рухової активності. Філософія та принципи Пілатес

Джозеф Губерт Пілатес, німецький фізіотерапевт і фізичний тренер, переїхав до Великобританії й створив унікальну систему фізичних вправ. Згодом ця система занять набула популярності в усьому світі під назвою «Пілатес».

Пілатес (Pilates) – це всесвітньо визнана комплексна методика оздоровлення та фізичного розвитку. Вона ґрунтується на глибоких знаннях анатомії та фізіології людини, а також на інтеграції елементів східних і західних тренувальних систем, таких як гімнастика, йога та інших дисциплінах. Метою даної системи вправ є розвиток гнучкості, сили, координації, балансу та реабілітація після травм.

Сьогодні пілатес є одним з найпопулярніших видів оздоровчо-рухової активності у світі, яким займаються люди різного віку, статі, професії, рівня фізичної підготовленості.

На стан 2024 року існує багато студій пілатес по всьому світу, а також окрім офлайн груп є онлайн-класи, онлайн додатки та навчальні курси.

Пілатес – це не просто система фізичних вправ, а філософія, яка інтегрує тіло, розум і дух. Він базується на динамічному та статичному навантаженні без перенапруження, де вправи виконуються в повільному темпі й залучають переважно глибокі м'язи.

Всупереч поширеній думці, Джозеф Пілатес ніколи не висував жодних теорій щодо свого методу, але ретельне вивчення матеріалів, які він залишив

після себе, мають певну структуру. Вона базується на шести фундаментальних принципах, які роблять пілатес унікальним та ефективним.

Дихання в пілатесі – це інструмент для концентрації та контролю рухів. Діафрагмальне дихання забезпечує достатнє надходження кисню до м'язів, покращує поставу і сприяє розслабленню [45]. Р. Ekkekakis, S.J. Petruzzello [57] доказали, що глибоке і ритмічне дихання, яке характерне для пілатесу, активує парасимпатичну нервову систему, відповідальну за розслаблення та зниження рівня стресу. А. Manca et al. [73] дослідили, що пілатес зменшує симптоми депресії та тривоги. Таким чином, контролюючи дихання, ми можемо впливати як на свій емоційний стан, так і на загальне самопочуття.

Концентрація (інтеграція тіла та розуму) – це здатність усвідомлювати та відчувати своє тіло як єдине ціле [70]. Під час виконання вправ необхідно зосередитися на відчуттях у тілі, контролювати всі рухи та тримати увагу на диханні [45, 64]. Концентрація забезпечує точність виконання вправ, що мінімізує ризик травмування та оптимізує результати тренувань. Дослідження в галузі нейропластичності показали, що концентрація під час тренування стимулює утворення нових нейронних зв'язків у мозку, покращуючи когнітивні функції, такі як пам'ять і концентрація [48, 63, 76]. Цей глибокий зв'язок між тілом і розумом перетворює фізичні вправи на медитацію, яка дозволяє зосередитися на теперішньому моменті, сприяючи покращенню загального самопочуття та формуванню внутрішньої гармонії.

Концепція центрування («центру сили» або «пауерхаус») в пілатесі передбачає стабілізацію попереково-тазового відділу шляхом активації глибоких м'язів кора [66]. Цей м'язовий корсет забезпечує оптимальну біомеханіку рухів, мінімізуючи ризик травм і сприяючи покращенню постави. Також з погляду філософії центрування символізує внутрішню силу і здатність до самоконтролю, яке допомагає відчувати себе впевненими й стабільними.

Кожен рух у пілатесі виконується свідомо і підконтрольно – це дозволяє відчувати м'язи, що працюють, уникнути травм і досягти максимальної

ефективності від тренування. Принцип контроль над рухами сприяє розвитку нейром'язових зв'язків, покращує координацію і дозволяє більш точно виконувати вправи [68]. Контроль над тілом є метафорою контролю над своїм життям. Практикуючи пілатес, ми навчаємося керувати своїм тілом і розумом.

Точне виконання вправ, згідно з анатомічною нормою та правильною технікою є більш важливим, ніж швидкість або кількість, що є ключовим для досягнення бажаних результатів [45]. Це гарантує максимальну користь від тренування: активацію цільових м'язів і уникнення навантаження на інші групи м'язів, а також запобігає травмам. Точність рухів робить пілатес не лише фізичною вправою, але й формою мистецтва, де кожен рух має свою мету. І навіть найменші відхилення можуть знизити ефективність тренування. З філософії пілатесу принцип точності відображає наше прагнення до досконалості й уваги до деталей.

Принцип плавність, що характерна для пілатесу, будується послідовно, подібно до музичної композиції, що створює природний і спокійний ритм. Всі рухи плавні та повільні, переходять з одного до іншого. Плавність робить заняття комфортним, допомагає уникнути травм, покращує концентрацію над контролем рухів та активує м'язи-стабілізатори, й сприяє розвитку гнучкості [70]. Плавні рухи дозволяють підтримувати постійне навантаження на м'язи, що сприяє їхньому зміцненню. А сама плавність рухів у філософії символізує гармонію і баланс.

Таким чином, пілатес – це не тільки фітнес-система, це філософія єднання тіла, розуму та духу, шлях до гармонійного розвитку та самопізнання [65].

Висновки до першого розділу

Розглянувши дані з наукової літератури, ми виявили, що мотивація до жінок зрілого віку досліджена достатньо. Ми визначили, що мотивація буває внутрішньою та зовнішньою, стійкою та не стійкою. Також дослідили теорії мотивації до занять руховою активністю та фактори, що впливають на неї. Протягом всього життя мотивація у людей може змінюватись залежно від віку, статі, цінностей, фізичних можливостей, особистих цілей, соціального оточення. Підсумовуючи всю наявну літературу, ми дійшли висновку, що стійку мотивацію можна набути та розвинути тільки шляхом дисципліни та регулярності у заняттях руховою активністю. Сучасні жінки все частіше обирають пілатес, як вид оздоровчо-рухової активності. Пілатес є програмою реабілітації та загального оздоровлення, який розробив німецький фізіотерапевт і фізичний тренер Джозеф Губерт Пілатес. За даними джерел цей вид фітнесу є комплексним підходом для формування як естетичного, витривалого тіла, так і для покращення психологічного здоров'я, шляхом регулярних фізичних навантажень, які поєднуються з дихальними вправами. Дослідження підтверджують позитивний вплив пілатесу на покращення фізичної форми (гнучкість, координація рухів, тонус м'язів, корекція постави) та психологічне здоров'я (зниження рівня кортизолу, підвищення когнітивних функцій мозку, покращення загального самопочуття, підвищення впевненості в собі). Отже, пілатес є ефективним методом боротьби зі зниженням рівня стресу та тривожності, що особливо актуально через безліч обставин починаючи з пандемії COVID-19 і до тепер. Однак досліджень з мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять пілатесом ми не виявили. Тому наше дослідження є новим та актуальним.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для дослідження стану проблеми, до мотивації фізкультурно-оздоровчих занять, ми використали метод аналізу та узагальнення літератури.

Для виявлення мотивації жінок першого періоду зрілого віку, ми використали метод педагогічного спостереження.

Метод педагогічного експерименту, ми застосували для визначення складових мотивації серед жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

Ми визначили мотивацію досліджуваних до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом, провівши соціологічний метод дослідження, зокрема анкетування.

Для обробки отриманих результатів дослідження ми використали метод математичної обробки.

2.1.1 Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури

У першому розділі дослідження, присвяченому мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять пілатесом, був застосований метод аналізу та узагальнення літературних джерел, документальних матеріалів та ресурсів Інтернету. Цей метод дозволив зібрати, систематизувати та проаналізувати наявні наукові знання з досліджуваної теми у галузях медицини, фізіології та психології.

Літературні джерела вивчалися з питань особливостей формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів до занять оздоровчо-рекреаційною

руховою активністю осіб першого періоду зрілого віку і були спрямовані на вивчення проблем формування мотивації до занять руховою активністю.

Аналізувалися результати й думки вчених, засновані на дослідженнях з даної тематики.

Вивчення літератури дозволило виявити основні напрямки роботи: особливості мотивації до занять руховою активністю; мотиви та фактори жінок першого періоду зрілого віку, що спонукали до занять оздоровчо-руховою активністю методом пілатесу.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження.

З метою збору первинної інформації, яка необхідна для визначення напрямку дослідження ми провели педагогічне спостереження.

Предметом педагогічного спостереження було: популярність серед осіб першого періоду зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять; вікова група; країна проживання досліджуваного контингенту; різновиди фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом.

Спостереження здійснювали відкрито, оскільки досліджувані знали, що за ними проводилось спостереження. За програмою педагогічні спостереження були розвідувальні, оскільки проводилися з метою визначення напрямку дослідження.

Педагогічний експеримент.

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений констатувальний педагогічний експеримент, оскільки анкетування було проведено одноразово.

Зважаючи на необхідність дослідити вплив занять пілатесу на мотивацію, педагогічний експеримент мав порівняльний характер. Так, як ми

не формували контрольні групи, педагогічний експеримент був порівняльним послідовним.

2.1.3 Соціологічний метод дослідження. Анкетування

Метод характеризується дистанційним заповненням анкетування у форматі Google-форми. Анкетування проводилось одноразово та було повністю анонімним.

Цей метод дослідження проводився з метою отримання інформації про мотиви та інтереси жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять методом пілатес.

Анкета складалася з 20 запитань. Питання розподілялись між собою наступним чином: блок про фізичний рівень підготовленості респондентів; блок про мотиви та фактори, що вплинули на вибір пілатесу, як виду рекреаційно-оздоровчої діяльності; блок про зміну мотивації під час занять; психологічні та естетичні чинники, що покращились від тренувань завдяки обраному виду руховою активністю.

Побудова запитань була різною, залежно від їх змісту. Переважно використовувалися дві форми запитань: варіанти з великою кількістю відповідей та варіантом «інше», а також з двома варіантами відповідей «так» чи «ні».

Розробка анкетування проводилась спільно з науковим керівником. Побудова запитань відповідає загальним вимогам, таким як коректність, логічність, лаконічність, легкість сприйняття, відповідність меті дослідження. Структура опитування дозволяє швидко орієнтуватись у питаннях й не займає більше ніж п'ять хвилин часу респондентів.

АНКЕТА: Опитування для жінок 22-35 років, які займаються пілатесом

Шановні пані!

Ваша участь у цьому опитуванні допоможе нам дослідити вплив пілатесу на ваше фізичне та психологічне самопочуття.

Отримана інформація буде використана для кращого розуміння, як пілатес впливає на жінок вашого віку та їх мотивацію до занять.

Опитування займе не більше 5 хвилин. Ваші відповіді є повністю анонімними.

Дякуємо за вашу допомогу!

1. Вкажіть, будь ласка, своє ім'я (щоб зберігати анонімність, ми не збираємо прізвища)

2. Вкажіть свій вік:

3. Який ваш рівень фізичної підготовленості?

- Низький (відсутність регулярної активності: менше 30 хвилин на день)
- Помірний (активність 1-2 рази на тиждень: 30-45 хвилин на день)
- Середній (активність 3-4 рази на тиждень: 30-60 хвилин на день)
- Високий (регулярні тренування: 5-6 разів на тиждень, 1-2 години на день)
- Дуже високий (щоденні тренування: 2-3 години на день, 7 днів на тиждень)

4. Чи є у вас досвід систематичних занять руховою активністю?

- Так
- Ні

5. Як давно ви займаєтесь пілатесом?

- Менше 3 місяців
- 3-6 місяців
- 6-12 місяців
- 1-2 роки
- Більше 2 років

6. Якою формою занять пілатесом ви займаєтесь?
- Групова у студії
 - Групова онлайн
 - Індивідуальна у студії
 - Індивідуальна онлайн
 - Онлайн курси або додатки
 - Самостійна по відео з ютубу
7. Скільки разів на місяць ви займаєтесь пілатесом? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)
- 4-8 (1-2 рази на тиждень)
 - 8-12 (2-3 рази на тиждень)
 - 12-16 (3-4 рази на тиждень)
 - Через день тренуюсь
 - Поєдную регулярні тренування з щоденними додатковими вправами
8. Що спонукало вас почати займатися пілатесом? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)
- Покращити фізичну форму
 - Схуднути
 - Зміцнити м'язи
 - Підвищити гнучкість
 - Поліпшити поставу
 - Бажання зняти стрес
 - Інше
9. Як ви дізналися про пілатес? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)
- Знайшла інформацію про студії пілатесу в соціальних мережах
 - Цікавилась різними видами спорту та фітнесу
 - Подруга запропонувала сходити на заняття разом
 - Знайома розповіла і поділилась своїм досвідом
 - Побачила публікацію в Instagram/Facebook/TikTok

- Лікар/фізіотерапевт рекомендував пілатес для покращення здоров'я
- Інше

10. Які труднощі виникали під час занять?

- Труднощі з виконанням певних вправ
- Труднощі з узгодженням координації рухів
- Сором'язливість або незручність перед іншими людьми
- Занепокоєння з приводу своєї фізичної форми або здатності досягти своїх цілей
- Труднощі з пошуком часу для тренувань
- Інше

11. Що саме приваблює вас у заняттях пілатесом? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)

- Покращення фізичного стану
- Зменшення болю в спині та суглобах
- Покращення постави та балансу
- Зміцнення м'язів та покращення гнучкості
- Зниження ваги та тону м'язів
- Збільшення тону м'язів тазового дна
- Підвищення витривалості
- Зменшення стресу та тривожності
- Покращення настрою та емоційного стану
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі
- Підходить для людей будь-якого віку та рівня підготовки
- Можна займатися вдома або в студії
- Заняття мають різний рівень складності
- Можна підібрати комплекс вправ, який відповідає вашим потребам та цілям
- Пілатес рекомендується для реабілітації після травм
- Може використовуватися для профілактики захворювань

- Можливість спілкуватися з людьми, які поділяють ваші інтереси
- Позитивна атмосфера на заняттях
- Інше

12. Які зміни ви помітили у своєму фізичному стані після початку занять пілатесом? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)

- Зменшення болю в спині/шийному відділі/колінах/інших суглобах
- Покращення постави та зменшення сутулості
- Зміцнення м'язів спини та зменшення болю в попереку
- Збільшення діапазону рухів у суглобах
- Зниження ваги
- Формування стрункого та підтягнутого тіла
- Збільшення м'язового тонусу та пружності тіла
- Підвищення витривалості та функціональності тіла
- Збільшення сили та рельєфності м'язів
- Збільшення тонусу м'язів тазового дна
- Покращення сексуального життя
- Покращення координації та балансу
- Покращення загального самопочуття
- Зменшення безсоння та порушень сну
- Збільшення тривалості та глибини сну
- Відчуття бадьорості та відпочинку після сну
- Інше

13. Які зміни ви помітили у своєму психологічному стані, після початку занять пілатесом? (Оберіть всі відповіді, які відповідають вашій ситуації)

- Зниження рівня стресу та тривожності
- Зменшення стомлюваності та апатії
- Покращення здатності до подолання стресових ситуацій
- Покращення здатності до фокусування на завданнях

- Підвищення когнітивних функцій
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі
- Підвищення лібідо та сексуальності
- Почуття задоволеності своїм тілом
- Відчуття щастя та радості
- Інше

14. Чи змінилась ваша мотивація до занять пілатесом протягом часу?

- Так, вона зросла
- Ні, залишається на тому ж рівні
- Так, вона зменшилась

15. Як пілатес змінив або покращив ваше життя загалом?

- Відчутно покращив
- Трохи покращив
- Не відчуваю покращень

16. Чи поєднуєте заняття з пілатесу з іншими видами рухової активності?

- Так
- Ні

17. Чи допомогли заняття пілатесом досягти ваших цілей?

- Так
- Ні

18. Чи плануєте продовжувати займатись пілатесом?

- Так
- Ні

19. Чи рекомендували б ви заняття пілатесом іншим жінкам?

- Так
- Ні

20. Моя участь у дослідженні є добровільною та анонімною

- Згодна

Дякую за ваші відповіді!

2.1.4 Методи математичної статистики

Метод характеризується дистанційним заповненням анкетування за гугл формою. Цей метод дослідження проводився з метою отримання інформації про мотиви та інтереси жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять методом пілатес. Анкета складалася з 17 запитань. Питання розподілялись між собою наступним чином: блок про фізичний рівень підготовленості респондентів; блок про мотиви та фактори, що вплинули на вибір пілатесу, як виду рекреаційно-оздоровчої діяльності; блок про зміну мотивації під час занять; психологічні та естетичні чинники, що покращились від тренувань завдяки обраному виду руховою активністю.

Побудова запитань була різною, залежно від їх змісту. Переважно використовувалися дві форми запитань: варіанти з великою кількістю відповідей та варіантом «інше», а також з двома варіантами відповідей «так» чи «ні».

Статистична обробка результатів дослідження була проведена з використанням ПК, зокрема «Excel» та підрахунком відповідей у «гугл-формі».

У зв'язку з тим, що ряд питань передбачав один варіант відповідей, відсоткові розрахунки відбувались відповідно.

Інші варіанти передбачали декілька варіантів відповідей й відповідно до них відсоткове значення вираховувалось окремо до кожного варіанту відповіді.

Для вирішення завдань дослідження впливу тривалості занять пілатесу на мотивацію, статистичний аналіз проводився у групах залежно від їх досвіду тренувань. Також виокремлювали групи за періодичністю занять.

2.2 Організація дослідження

Склад респондентів було визначено з урахуванням завдань дослідження. Дослідження проводилися із залученням осіб, що займаються методом пілатес у вікових діапазонах від 22 до 35 років. Усього взяли участь в дослідженні 51 особа (жінки першого періоду зрілого віку). Дослідження проводиться у декілька етапів: Перший етап вересень 2023 – лютий 2024 рр. – вивчення та аналіз літератури, узагальнення наукових джерел у визначенні мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять та досліджень стосовно користі методу пілатес, як руховим видом фізичної активності. Другий етап березень 2024 – травень 2024 рр. – проведення досліджень із вивчення мотивів, інтересів, цінностей, психологічного та фізіологічного стану здоров'я, естетичних результатів та підготовленості з фізкультурно-оздоровчої рухової активності осіб першого періоду зрілого віку серед жінок, що займаються методом пілатес. Третій етап червень 2024 – серпень 2024 рр. – було присвячено обробці та аналізу отриманих результатів. Було здійснено порівняльний аналіз результатів анкетування, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи. Четвертий етап вересень 2024 – листопад 2024 рр. – Проведено оформлення роботи згідно з вказівками наукового керівника, підготовка презентації та доповіді для захисту диплома.

РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІЛАТЕСУ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЖІНОК

Ми провели дослідження з метою визначення мотивації та впливу занять оздоровчо-руховою активністю за методом пілатес, на особисте сприйняття естетичної корекції фігури та формування позитивного ставлення до власного зовнішнього вигляду у жінок першого періоду зрілого віку (від 22 до 35 років), методом анкетування.

Нижче наочно продемонстровано розподіл рівнів фізичної активності серед опитаних жінок першого періоду зрілого віку. Результати опитування показують, що більшість респонденток (54,9%) мають середній рівень фізичної активності, тобто 30-60 хвилин фізичної активності три-чотири рази на тиждень. Що свідчить про високий рівень залучення до фізичної активності серед опитаних жінок.

Цікаво що варіанти про помірний рівень активності (30-45 хвилин фізичних вправ один-два рази на тиждень) та високий рівень активності (регулярні фізичні вправи 5-6 разів на тиждень, 1-2 години на день) набрали однакову кількість голосів по 15,7%. Це свідчить про те, що серед респондентів є як ті, хто віддає перевагу помірному темпу тренувань, так і ті, хто прагне інтенсивних навантажень.

Лише 9,8% повідомили про низький рівень активності (до 30 хвилин на день). Це може бути пов'язано з низкою факторів, включаючи стан здоров'я, високу зайнятість та інші чинники.

Однак 3,9% відзначили високий рівень активності, тренуючись 2-3 години на день, щодня протягом тижня. Це свідчить про те, що дана група має високу мотивацію.

Отримані дані свідчать про те, що більшість жінок розуміють важливість фізичної активності для здоров'я та підтримки своєї фізичної форми (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 – Рівень фізичної підготовленості

Основна частина респондентів 88,2% відповіли що мають досвід систематичних занять руховою активністю, тоді як 11,8% не займаються регулярно.

Показники наявності досвіду систематичних занять руховою активністю виявились досить високими – 88,2%, тоді як 11,8% опитаних не мають досвіду регулярних тренувань. Такий високий відсоток жінок, що ведуть активний спосіб життя, свідчить про висхідну обізнаність населення про важливість збереження здоров'я й підвищення якості життя через рух.

Ймовірними причинами цього могли стати такі тенденції як популяризація здорового способу життя в інфопросторі соціальних мереж та розвиток фітнес-індустрії, збільшення доступності спортивних споруд та закладів з оздоровчо-рекреаційного розвитку.

Отже, здоров'я стало пріоритетною цінністю сучасного суспільства, а фізична активність – найефективніший спосіб піклуватись про нього (рис. 3.2).

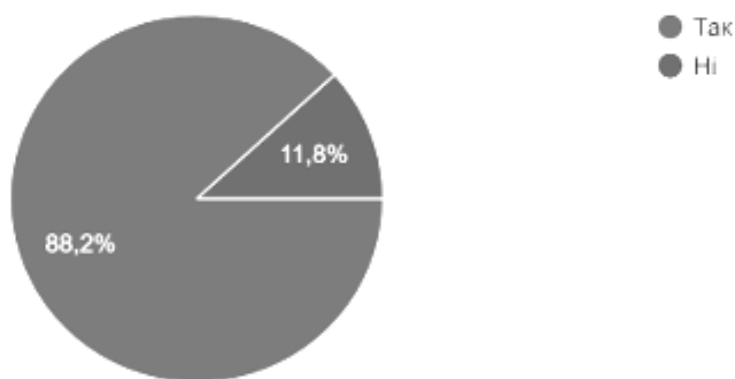


Рисунок 3.2 – Наявність досвіду систематичних занять руховою активністю

Проведене опитування показало, що тривалість занять пілатесом серед респонденток розподілилась наступним чином:

Початківці: 31,4% опитаних жінок почали займатися пілатесом менш ніж три місяці тому. Це свідчить про те, що пілатес продовжує приваблювати нових прихильниць. М'яка та ефективна техніка виконання вправ, що підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки може вплинути на рішення до залучення саме цим видом активності.

Середній рівень: 13,7% респонденток займаються пілатесом від трьох до шести місяців, а 19,6% – від шести до дванадцяти місяців. Ці дані вказують на те, що значна частина жінок, які почали займатися пілатесом, продовжують його практикувати протягом першого року. Що може бути пов'язано з відчутними результатами, які вони отримують від занять.

Досвідчені: 11,8% опитаних займаються пілатесом від одного до двох років, а 23,5% – понад два роки. Достатньо високий відсоток жінок, які займаються пілатесом тривалий час, свідчить про те, що цей вид фізичної активності здатний формулювати корисні звички й став рутиною серед опитаних. Ймовірно, їх приваблює комплексний підхід пілатесу, який дозволяє не тільки зміцнити м'язи, але й покращити багато чинників як

фізичного, так і психологічного характеру, які ми далі будемо обговорювати на основі отриманих даних від респонденток.

Результати опитування свідчать про стабільний інтерес жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять мотодоми пілатес та їх зацікавленість в підтриманні здоров'я завдяки розвинутій дисципліні під час тренувань (рис. 3.3).

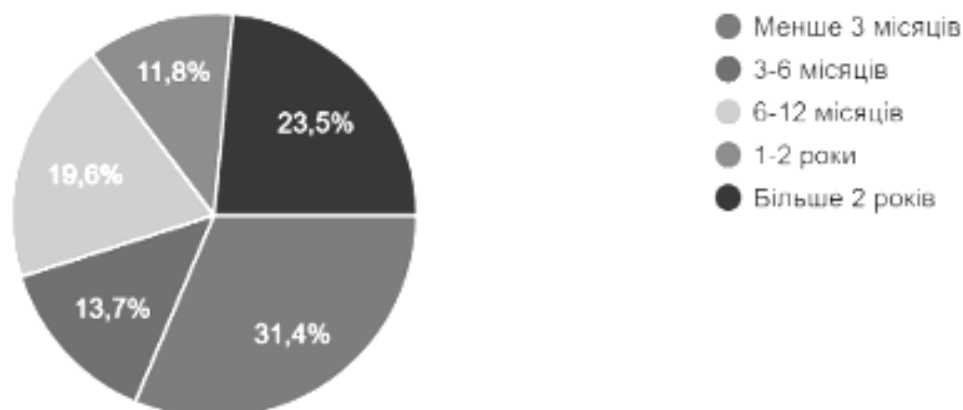


Рисунок 3.3 – Тривалість занять з пілатесу опитуваних

У наступному рисунку відображено результати дослідження, де жінки (45,1%) віддали перевагу класичним груповим заняттям пілатесом у студії. Це свідчить про те, що для більшості важливий соціальний елемент тренувань, а також присутність досвідченого інструктора, який прослідкує за правильною технікою виконання вправ і гарантує безпеку під час занять.

Всупереч розвитку технологій, серед респондентів, найменшу кількість голосів (2,0%) набрав формат онлайн групових занять. Можливо, це пов'язано з технічними труднощами, такими як відсутність електроенергії або доступу до інтернету, відсутність прямого контакту з інструктором або низька мотивація під час онлайн-тренувань в домашніх умовах.

Для отримання персоналізованої програми тренувань учасниці опитування обрали два формати: індивідуальні заняття в студії – 7,8% та індивідуальні заняття онлайн – 9,8%.

Популярність методу пілатесу зросла завдяки його швидкому поширенню в соціальних мережах: 9,8% респонденток використовують для тренувань онлайн-курси та додатки. 25,5% жінок обирає самостійні тренування користуючись відеоуроками, що розміщені на платформі YouTube.

Це пов'язано з кількома факторами: гнучкість графіку занять, доступність великої кількості безкоштовних матеріалів. Даний формат занять особливо популярний серед початківців і тих, хто має обмежений час, але хоче підтримувати своє тіло у формі.

Попри зростання популярності онлайн-тренувань, традиційні групові заняття в студіях залишаються найбільш комфортними для більшості респонденток (рис. 3.4).

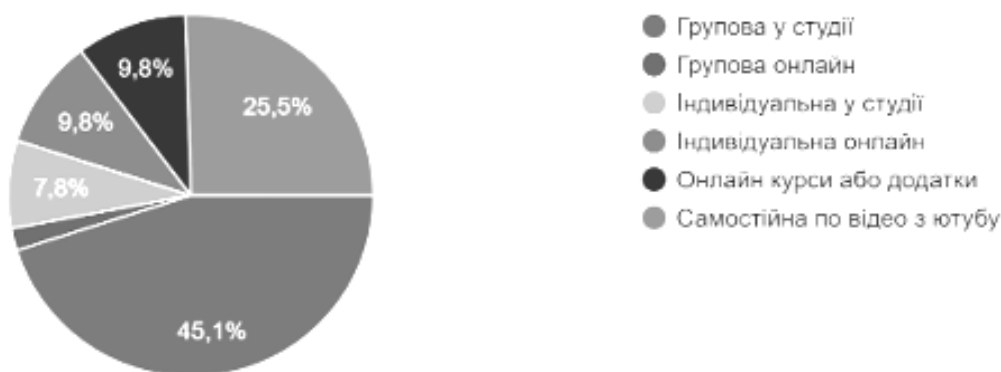


Рисунок 3.4 – Форма занять пілатесом

Нижче представлені результати опитування щодо частоти занять пілатесом. Це допоможе візуалізувати розподіл відповідей респондентів, демонструючи, як часто люди займаються цим видом фізичної активності.

Більшість опитаних (49,0%) займаються пілатесом 1-2 рази на тиждень. Це свідчить про те, що для багатьох пілатес є регулярною, але не надто інтенсивною фізичною активністю. Друге за популярністю значення – 2-3 рази на тиждень (29,4%). Це вказує на те, що значна частина учасників приділяє пілатесу більше часу.

Менш поширеними є варіанти займатися пілатесом 3-4 рази на тиждень (11,8%), через день (5,9%) або поєднувати регулярні тренування з іншими видами активності (21,6%). На основі цих відповідей можна зробити висновок, що пілатес є популярним видом фізичної активності серед опитаних жінок першого періоду зрілого віку.

Більшість з них займається ним 1-2 або 2-3 рази на тиждень, що свідчить про його доступність та ефективність для підтримки фізичної форми на регулярній основі в довготривалій перспективі (рис. 3.5).



Рисунок 3.5 – Рухова активність пілатесом протягом місяця

Згідно з представленими даними, основною мотивацією для жінок, які займаються пілатесом, є бажання покращити фізичну форму (68,6%).

Також вони прагнуть зміцнити м'язи (52,9%), підвищити гнучкість (54,9%), поліпшити поставу (52,9%), схуднути (27,5%). Це свідчить про те, що його розглядають як ефективний метод для досягнення естетичних цілей, таких як підтягнуте тіло, гарна фігура та спосіб покращити загальне самопочуття.

Респондентки відмітили бажання зняти стрес (43,1%), що також є важливою мотивацією для занять пілатесом. Це свідчить про те, що даний

вид фізкультурно-оздоровчої рухової активності сприяє не лише фізичному, але й психологічному здоров'ю.

Додатково учасниці опитування назвали наступні чинники, які їх спонукали до занять методом пілатес: прагнення позбутись болю в спині та інших частинах тіла (6,0%). Це свідчить про те, що пілатес розглядається як ефективний метод профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату.

Інші мотиви були: бажання спробувати новий вид рухової активності (4,0%), зміцнити зв'язок між тілом та розумом (2,0%), підготувати тіло до пологів (2,0%), прагнення бути мобільними протягом життя (2,0%).

Таким чином, мотивація до занять є багатогранним явищем (рис. 3.6).

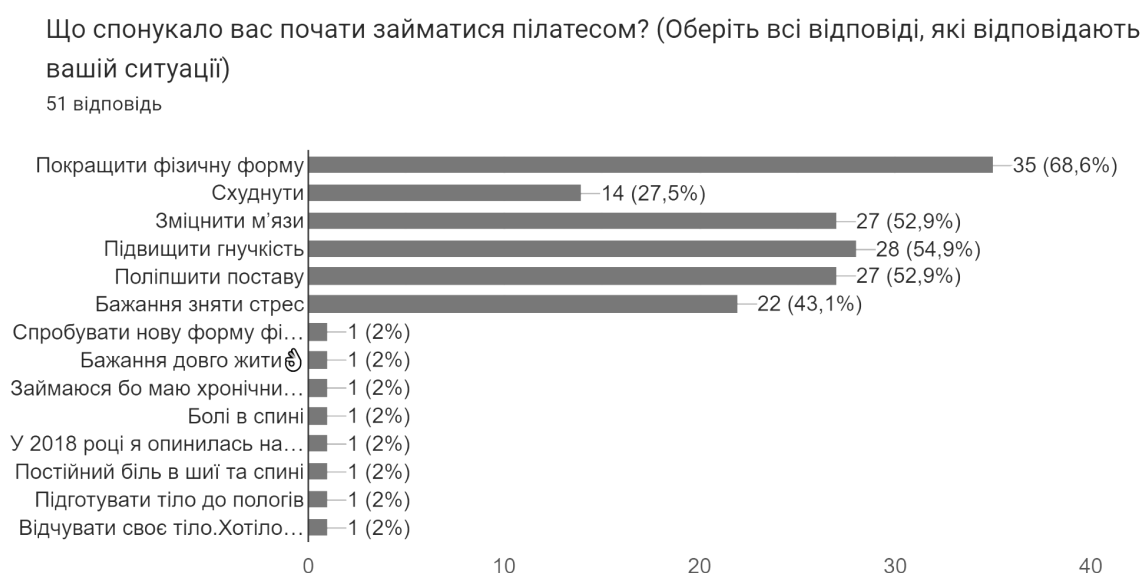


Рисунок 3.6 – Мотиви, що спонукають жінок займатися пілатесом

Наведений рисунок нижче демонструє які способи були використані для залучення жінок до фізкультурно-оздоровчих занять методом пілатес. Найбільша частина респонденток вказали, що вже цікавились новими видами рухової активності у фітнесі та спорті (64,7%).

Також учасниці опитування відмітили, що побачили рекламу публікацій в Instagram, Facebook, TikTok (23,5%) та самостійно знайшли інформацію про студії пілатесу в соціальних мережах (17,6%).

Інші відповіді зазначили, що (13,7%) жінок направив лікар-фізіотерапевт, (11,8%) розповіла знайома, (7,8%) запросила подруга.

Це свідчить про те, що сучасні жінки проявляють високу зацікавленість у своєму здоров'ї та прагнуть знаходити нові ефективні методи для підтримки фізичної форми (рис. 3.7).

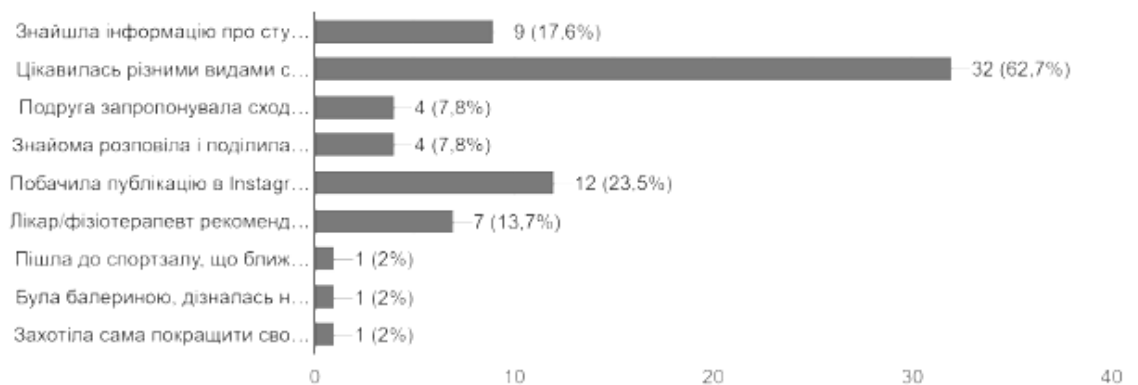


Рисунок 3.7 – Способи залучення до занять пілатесу

Серед факторів, що спричиняли складнощі під час виконання вправ на заняттях пілатесом, респондентки найбільше виділили труднощі з виконанням певних вправ (45,2%) та труднощі з узгодженням координації рухів (27,5%). Ймовірно це пов'язано з різним рівнем підготовленості та фізіологічними особливостями, такими як відновлення після вагітності, діастаз, ослаблення м'язів тазового дна та пресу, недостатня гнучкість, захворювання опорно-рухового апарату та інше. Вправи у пілатесі вимагають точності та синхронності рухів, що може бути складним для початківців. В даному напрямлені ці причини є досить поширеними.

Сором'язливість або незручність перед іншими людьми (9,8%) виникає у людей, що переважно займаються у групі.

Фактор занепокоєння з приводу своєї фізичної форми або здатності досягати своїх цілей (13,7%) пов'язаний з низькою самооцінкою та невпевненістю у своїх можливостях.

Також третина учасниць відзначили, що є труднощі з пошуком часу для тренувань (33,3%), але у (13,8%) жодних труднощів не виникло.

Ми зробили висновок, що попри брак часу та труднощі у виконанні вправ, більшість жінок все ж розуміють важливість руху й завдяки прагненню досягти поставленої мети продовжують регулярно та наполегливо тренуватись (рис. 3.8).

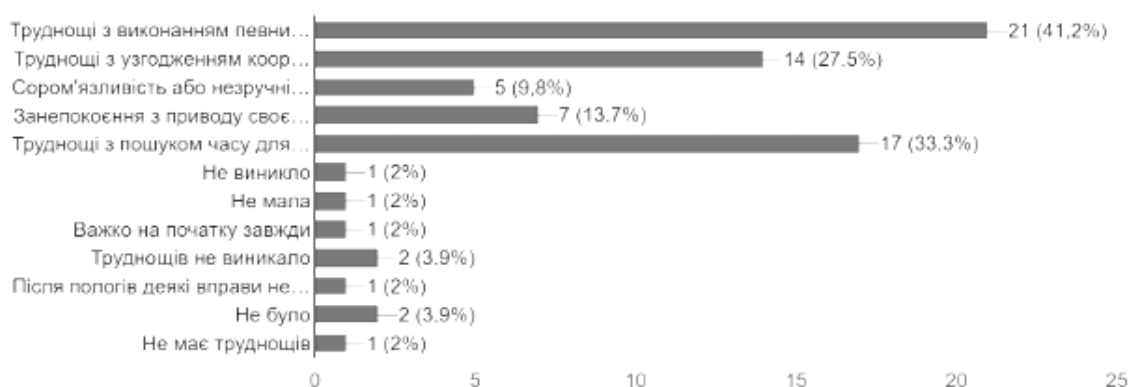


Рисунок 3.8 – Труднощі що виникали під час занять

Значна більшість опитуваних (82,4%) зазначили, що їх мотивує покращення загального фізичного стану. Це свідчить про те, що пілатес сприймається як ефективний метод для зміцнення м'язів та поліпшення гнучкості (72,5%), зниження ваги та тону м'язів (54,9%), збільшення тону м'язів тазового дна (47,1%), підвищення витривалості (33,3%).

Значна кількість відповідей (58,8%) вказала на зменшення болю в спині та суглобах як основну причину початку занять пілатесом. Це підтверджує його ефективність у профілактиці та лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.

Багато жінок (72,5%) прагнуть поліпшити свою поставу та баланс. Це важливо для профілактики захворювань (21,6%) та реабілітації після травм (21,6%).

Крім фізичних аспектів, він також позитивно впливає на ментальне здоров'я та дає можливість спілкування з людьми, які поділяють спільні інтереси (23,5%).

Учасники опитування зазначають зменшення стресу (52,9%), покращення настрою (62,7%) та підвищення самооцінки й впевненості у собі (47,1%).

Створення позитивної атмосфери на заняттях важливо для значної кількості респондентів (39,2%).

Метод пілатес приваблює їх тим, що ним можна займатися як вдома, так і в студії (45,1%).

А також тим, що він підходить для людей різного віку та рівня підготовки (43,1%).

Заняття мають різний рівень складності (43,1%), можливість підбору комплексу вправ за цілями та потребами (47,1%).

На основі отриманих відповідей можна зробити висновок, що пілатес є універсальним видом фізичної активності, який задовольняє різноманітні потреби людей. Він не лише покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на ментальний добробут. Крім того, він є доступним і зручним для занять, що робить його привабливим для інших (рис. 3.9).

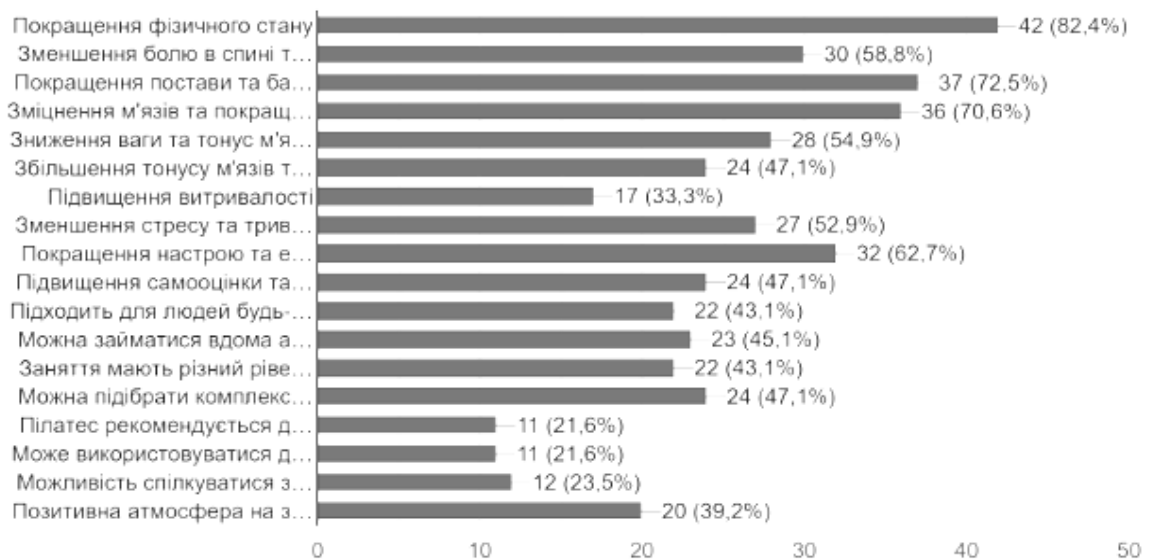


Рисунок 3.9 – Фактори, що спонукають до занять пілатесом

Представлений нижче рисунок демонструє результати дослідження щодо позитивного впливу занять пілатесу на фізичний та естетичний стан здоров'я жінок першого періоду зрілого віку.

Більшість респонденток відзначили про формування стрункого та підтягнутого тіла (62,7%), збільшення м'язового тону та пружності тіла (52,9%), підвищення витривалості та функціональності тіла (51,0%). Що свідчить про ефективність тренувань для формування привабливих жіночих форм, займаючись навіть в домашніх умовах, з мінімальною кількістю інвентарю.

Найважливішими змінами стали: покращення постави та зменшення сутулості (58,8%); зменшення болю в спині, шийному відділі, колінах та інших суглобах (52,9%); зміцнення м'язів спини та зменшення болю в попереку (52,9%); покращення координації та балансу (41,2%). Це свідчить про те, що пілатес є ефективним методом профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату.

Більше третини опитаних відзначили збільшення діапазону рухів у суглобах (33,3%). Це вказує на те, що пілатес сприяє розвитку гнучкості та підвищенню мобільності руху.

Також учасниці відзначили покращення загального самопочуття (58,8%); помірно покращився загальний стан здоров'я (2,0%); зниження ваги (27,5%); зменшення безсоння та порушень сну (19,6%); відчуття бадьорості та відпочинку після сну (21,6%); збільшення тривалості та глибини сну (15,7%). Це свідчить про те, що заняття пілатесом позитивно впливають не тільки на зовнішні фактори формування естетичного тіла, але й на психологічне здоров'я.

Серед інших позитивних змін були вказані наступні дані: збільшення сили та рельєфності м'язів (23,5%); збільшення тону м'язів тазового дна (31,4%); покращення сексуального життя (27,5%). Завдяки заняттям методом пілатесу жінки першого періоду зрілого віку мають змогу поліпшити стан

свого інтимного здоров'я, що є важливим особливо в період відновлення після вагітності.

Таким чином, пілатес є універсальним методом для підтримки здоров'я на всіх рівнях. (рис. 3.10).

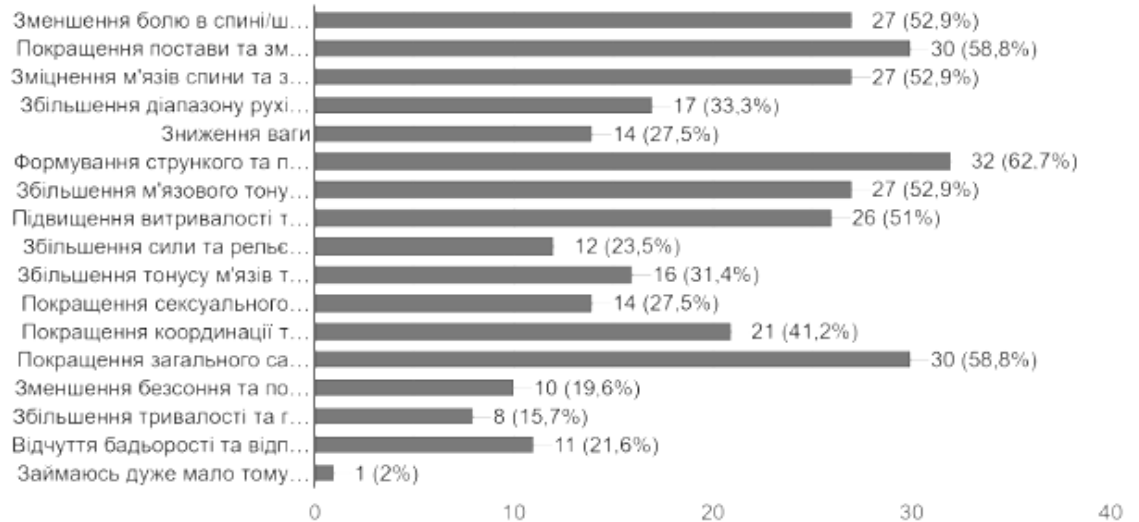


Рисунок 3.10 – Критерії фізичних та естетичних змін, які відмічають у своєму організмі жінки після оздоровчо-рекреаційних занять методом пілатес

Завдяки представленим результатам нижче, ми можемо оцінити наскільки значним є вплив занять пілатесом на психологічний стан учасників дослідження.

Більшість респондентів відзначили зменшення рівня стресу та тривожності (64,7%), покращення здатності до подолання стресових ситуацій (33,3%). Це свідчить про те, що регулярні фізичні навантаження, особливо ті що поєднуються із дихальними вправами, є найефективнішим методом боротьби зі зниженням стресу та тривожності, що позитивно впливає як на ЦНС та ментальний добробут опитуваних.

Значна частина респондентів відмітила про зменшення стомлюваності та апатії (45,1%), покращення здатності до фокусування на завданнях (33,3%), а також підвищення когнітивних функцій (15,7%). Це підтверджує те, що регулярні заняття пілатесом позитивно впливають на когнітивні функції учасників та їх здатність до концентрації.

Також учасниці опитування позначили підвищення самооцінки та впевненості в собі (56,9%), почуття задоволеності своїм тілом (56,9%), підвищення лібідо та сексуальності (37,3%), відчуття щастя та радості (43,1%). Ці результати свідчать про те, що пілатес має позитивний вплив на самосприйняття жінок, їх емоційний стан, сексуальне здоров'я й інтимні стосунки.

Отже, отримані результати свідчать про комплексний позитивний вплив пілатесу на здоров'я й життя респонденток поза межами тренувань (рис. 3.11).

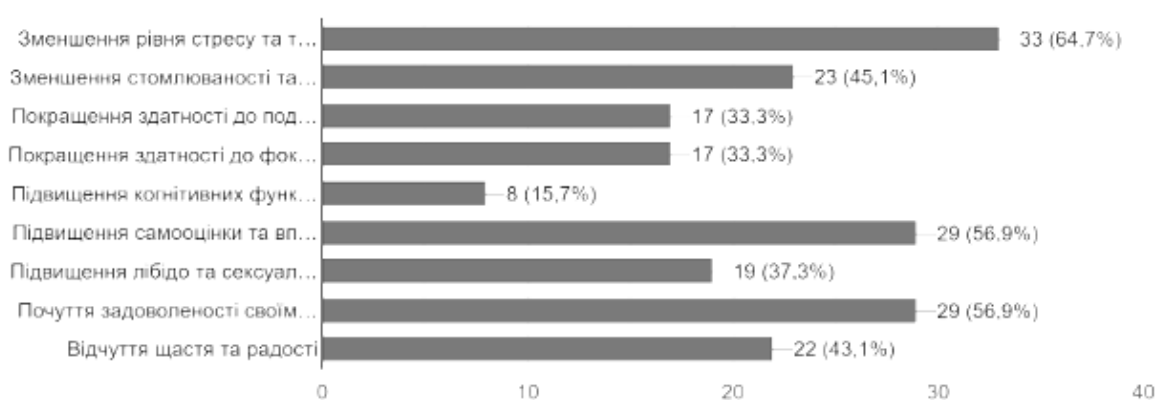


Рисунок 3.11 – Критерії позитивних психологічних змін, які відмічають у своєму організмі жінки після оздоровчо-рекреаційних занять методом пілатес

Представлені результати відображають динаміку мотивації жінок під час занять. Аналіз голосів показав, що більшість опитаних жінок (62,7%) відзначають зростання своєї мотивації до тренувань. Це свідчить про те, що пілатес не лише допомагає досягати короткострокових цілей (наприклад, покращення фізичної форми), але й сприяє формуванню стійких звичок та позитивного ставлення до фізичної активності.

Близько третини опитаних зазначили, що їхня мотивація залишилась на тому ж рівні (31,4%). Це може свідчити про те, що ця група жінок вже мали високий рівень мотивації до занять пілатесом ще до початку дослідження або

ж про те, що вони знайшли баланс між тренуваннями та іншими аспектами життя, що стало причиною стабільності їх мотивації.

Незначна частина голосів (5,9%) відмітили зниження мотивації до занять. Вірогідно це пов'язано з різними причинами, такими як поява інших пріоритетів або відсутність часу. Отже, для підтримки мотивації необхідно враховувати особливості та потреби кожної клієнтки (рис. 3.12).

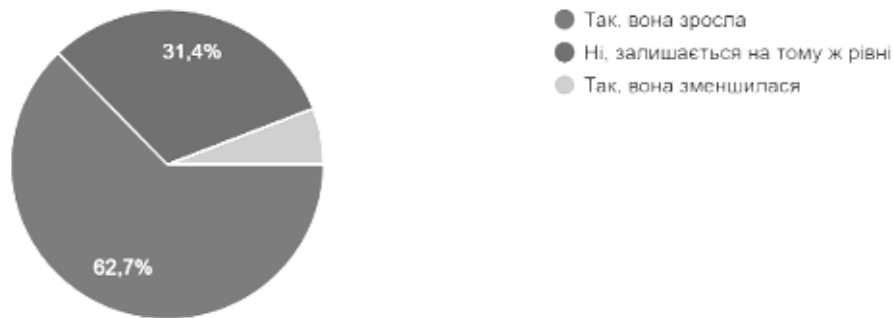


Рисунок 3.12 – Зміна мотивації до пілатесу, під час занять

Нижче наведено результати опитування, спрямованого на оцінку впливу занять пілатесом на загальну якість життя респондентів.

Більшість опитаних відзначили позитивні зміни у своєму житті (58,8%) завдяки регулярним тренуванням.

Значна частина голосів позначили незначні покращення (37,3%). Це свідчить про комплексний вплив занять пілатесом на загальне самопочуття. І тільки деякі не відзначили покращень (3,9%). Що виражено незначним досвідом занять на рівня початківця або недостатньою відвідуваністю тренувань.

Позитивні зміни відбулись у 96,1% респондентів, що свідчить про позитивний вплив пілатесу, як виду рухової активності, на якість життя (рис. 3.13).



Рисунок 3.13 – Оцінка змін та покращення якості життя, які відмічають у своєму організмі жінки після оздоровчо-рекреаційних занять методом пілатес

Також ми запитали респонденток про те, чи поєднують вони заняття з пілатесу з іншими видами рухової активності.

Значна частина опитаних (84,3%) відповіли «так». Незначна частина відповіли «ні» (15,7%).

Ми зробили висновки, що переважно жінки першого періоду зрілого віку все ж мають декілька видів рухової активності та вміють балансувати їх з відпочинком й іншими аспектами життя. Ті хто не має декілька активностей, скоріш за все мають брак часу.

Загалом всі опитані достатньо активні для свого віку (рис. 3.14).

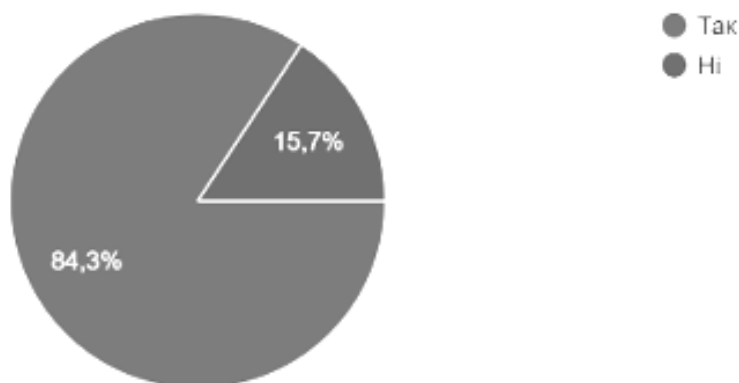


Рисунок 3.14 – Поєднання пілатесу з іншими видами рухової активності

Одним з найбільш дивовижними результатами опитування були відповіді, щодо того, якою мірою вони досягли цілей, які ставили перед собою, коли вперше почали відвідувати заняття пілатесом, до сьогодні.

Майже всі (94,1%) жінок відзначили, що досягли поставлених цілей. Ці результати свідчать про високий рівень ефективності методу пілатес, як виду оздоровчо-рухової активності для досягнення як естетичних показників, так і для вирішення психологічних аспектів.

Незначна частка респондентів (5,9%) зазначили, що не досягли поставлених цілей. Можливі фактори, що вплинули на відсутність бажаного результату: неправильно підібрана програма, якщо займались по стокових відеоуроках самостійно; не регулярне відвідування занять; нереалістичні очікування щодо результатів.

У підсумку, результати дослідження продемонстрували ефективність методу пілатесу (рис. 3.15).



Рисунок 3.15 – Досягнення поставленої мети завдяки методу пілатес

Наведений рисунок нижче наочно демонструє про з'ясування намірів учасниць щодо продовження занять пілатесом у майбутньому.

Абсолютна більшість опитаних (94,1%) планують й далі займатися пілатесом. Це свідчить про високу задоволеність результатами від тренувань

та бажання продовжувати підтримувати здоров'я й поліпшувати фізичну форму.

Лише невелика частина опитаних не планують продовжувати заняття. Це може бути пов'язано з різними причинами, такими як обмеження за часом, фінансовими труднощами або переходом на інші види фізичної активності.

Все ж для багатьох пілатес став способом життя, який допомагає підтримувати здоров'я та гарне самопочуття (рис. 3.16).



Рисунок 3.16 – Наміри учасниць продовжувати займатись пілатесом у майбутньому

Наведене нижче опитування, спрямоване на з'ясування готовності чи не готовності респонденток рекомендувати пілатес іншим жінкам.

Абсолютно всі учасниці (100%) зазначили, що рекомендують заняття пілатесом іншим жінкам. Цей результат є однозначним та позитивним.

Він свідчить про надзвичайно високий рівень задоволеності результатами тренувань, що наочно підтверджує високу ефективність занять пілатесом.

Як наслідок, пілатес сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та досягненню довготривалих результатів (рис. 3.17).

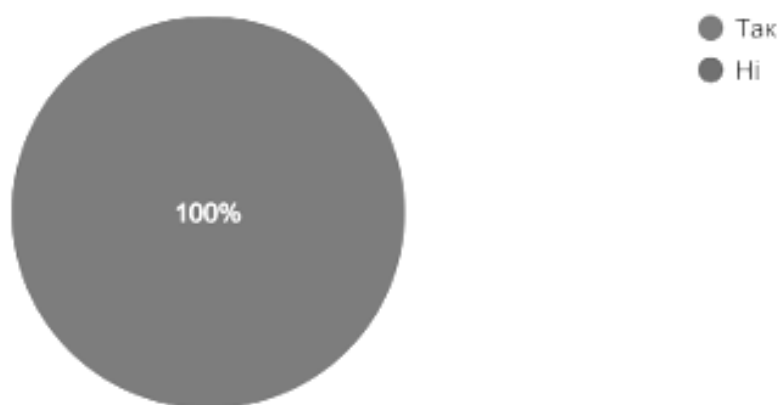


Рисунок 3.17 – Рекомендації респонденток до занять оздоровчо-руховою активністю методом пілатес для жінок

Отже, результати дослідження свідчать про високий рівень ефективності пілатесу, як виду фізкультурно-оздоровчої рухової активності для підвищення мотивації, покращення фізичних показників, поліпшення психологічного стану, загального оздоровлення та зміцнення імунітету серед жінок першого періоду зрілого віку. Фізичні вправи в поєднанні з дихальними техніками, які використовуються в пілатесі, сприяють нормалізації циркадних ритмів та покращенню якості сну респонденток. Система занять побудована таким чином, щоб уповільнити процеси старіння та знизити ризик розповсюджених захворювань, зберігаючи повну функціональність тіла. Учасниці опікуються про своє здоров'я вже з першого періоду зрілого віку аби довше залишатися молодими, енергійними та привабливими.

Висновок до третього розділу

Завдяки отриманим даним, від респонденток, ми визначили, що регулярні заняття пілатесом сприяють формуванню гармонійного та функціонального тіла.

Ми помітили, що фізичні й дихальні вправи в тандемі дають гарні результати не тільки у розвитку фізичних якостей учасниць, але й в підтримці їх ментального здоров'я. Дихальні вправи, що інтегровані в комплекс пілатесу, сприяють активації парасимпатичної нервової системи, що відповідає за релаксацію, нормалізацію циркадних ритмів та покращенню якості сну респонденток.

Тренування за програмою пілатес сприяють схудненню, підтримці м'язового каркаса в тонусі, зміцненню м'язів попереку й тазового дна.

Пілатес є ефективним засобом реабілітації та профілактики захворювань опорно-рухового апарату, пов'язаних зі старінням, таких як: остеопороз, артроз та серцево-судинні захворювання. За результатами дослідження респондентки відзначили: покращення постави; координації руху та балансу; зменшення локального болю, в спині, попереку, шиї, колінах і так далі; підвищення еластичності зв'язок, фасцій, м'язів; мобільність суглобів.

Даний вид рухової активності підходить жінкам будь-якого рівня підготовленості та з різними фізичними можливостями.

Оскільки всі вправи сфокусовані на власних відчуттях учасників тренувального процесу й контролю над власним тілом, це дає змогу легше справлятися із повсякденними справами та сприяє зниженню рівня стресу й тривоги, підвищенню когнітивних функцій мозку, а також підвищенню самооцінки й впевненості в собі.

Серед різноманіття даного виду рухової активності більшість жінок обирають класичний варіант пілатесу й переважно займаються, в офлайн

студіях у групах із тренером, 3-4 рази на тиждень, поєднуючи з іншими видами рухової активності.

У початківців, що тільки почали займатись, в перші три місяці, за результатами опитування, мотивація значно підвищилась. У просунутих та досвідчених учасниць, що регулярно займаються пілатесом, заняття сформували стійку внутрішню мотивацію, до занять руховою активністю.

94,1% респонденток відзначили, про позитивні зміни у фізичному та психологічному стані. А також повідомили про те, що досягли своїх цілей, які ставили перед собою, коли вперше почали відвідувати заняття пілатесом, до сьогодні.

Всі учасниці мають високий рівень вмотивованості та чудово обізнані щодо важливості регулярних занять.

Отже, за отриманими даними результатів анкетування, ми дійшли висновку, що пілатес має високий рівень ефективності, як вид фізкультурно-оздоровчих занять для досягнення естетичних показників, вирішення психологічних аспектів, формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною активністю жінок першого періоду зрілого віку, що проживають на території України.

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Роль мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у сучасній науковій літературі досліджено достатньо глибоко. Так О. Андрєєва зі співавт. [1] дослідила особливості зміни мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в осіб різних вікових груп.

Г. Безверхня зі співавт. [6] дослідили, що високий рівень мотивації до продовження занять та отримання задоволення від тренувального процесу отримують лише ті спортсмени, які мають високий рівень фізичної підготовленості.

А. Гакман зі співавт. [14] дослідили оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого періоду зрілого віку. А. І. Ткачова [42] дослідила диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації.

Прямий зв'язок між мотивацією до рухової активності та рівнем самооцінки у своїй праці, дослідили Л. Маслянцева, Г. Меднікова [30].

Метааналіз, проведений Р. Еккекакіс, S.J. Petruzzello [57], показав, що позитивні емоції, такі як радість і задоволення, підвищують мотивацію, в той час, як негативні емоції, такі як стрес і тривога, можуть її знизити. За результатами даних нашого дослідження, респондентки відмітили, що однією із причин по якій вони почали займатись пілатесом було прагнення зняти стрес – 43,1%.

Автор G.T. Doran [55], зазначає, що внутрішні цінності є рушійною силою для надання сенсу діяльності, формуванню стійких звичок та підвищенню мотивації до регулярних занять руховою активністю.

Зважаючи на вище розглянуту літературу, у кожного дослідження чинник який розглядає мотивацію відрізняється. Серед найбільш популярних чинників: корекція фігури, рівень самооцінки, бажання покращити фізичне

здоров'я, задоволення від тренувального процесу. Це вказує на те, що єдиної думки щодо розгляду чинників які визначають мотивацію до фізкультурно-оздоровчої активності не існує.

Цілісний підхід, який враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на мотивацію, є найбільш перспективним у заохоченні людей до регулярних занять фізичними вправами.

На відміну від силових тренувань, кардіо тренувань та тренувань на витривалість, пілатес пропонує м'який і безпечний підхід, який дозволяє працювати з обмеженим діапазоном рухів і зміцнювати м'язи без зайвого навантаження на суглоби [5].

Це особливо важливо для людей з проблемами зі спиною, суглобами або тих, хто шукає дбайливого ставлення до свого тіла [3, 17, 77]. Отже, пілатес займає свою нішу серед різних видів рухової активності.

Можливість адаптувати вправи під потреби кожної людини робить пілатес доступним для людей з різним рівнем фізичної підготовки [12, 42].

Пілатес, як система фізичних вправ, має ряд особливостей, які формують специфічну мотивацію до занять.

Пілатес – це не просто фізичні вправи, це практика, яка поєднує рух з диханням і концентрацією. Такий комплексний підхід допомагає зняти стрес, поліпшити поставу і відчути внутрішню гармонію [10, 33, 61, 84]. Це робить його привабливим для людей, які шукають не тільки фізичних результатів, але й гармонію тіла і духу.

Попри велику кількість досліджень стосовно мотивації до різних видів рухової активності. Даних наукової літератури щодо мотивації до занять пілатесом ми не виявили.

Хоч вікова категорія жінок першого періоду зрілого віку у фізкультурно-оздоровчому напрямку досліджена достатньо глибоко, роль мотивації до занять пілатесом у цієї вікової категорії не досліджена.

Тому дане дослідження є актуальним і новим.

На початку дослідження ми поцікавились, звідки учасниці опитування дізнались про пілатес. 64,7% зазначили, що цікавились новим видом рухової активності. 23,5% – побачили рекламу публікацій в Instagram, Facebook, TikTok. 17,6% – самостійно знайшли інформацію про студії пілатесу в соціальних мережах. 13,7% – направив лікар-фізіотерапевт. 11,8% – розповіла знайома. 7,8% – запросила подруга. Отримані дані свідчать про зацікавленість жінок першого періоду зрілого віку до стану здоров'я та вчасному впровадженню оздоровчої рухової активності, як методу підтримки фізичної форми.

Yuriy M. Furman et al. [88] дослідили фізичну і функціональну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку. В. Мірошніченко вивчав їх особливості адаптації до фізкультурно-оздоровчих занять різними видами рухової активності [32, 33], розробляв концептуальні моделі фізкультурно-оздоровчих занять для цієї категорії осіб [36], та моделі ефективності таких занять [35]. С. Сальникова дослідила вплив занять аквафітнесом у поєднанні з ендогенно-гіпоксичним диханням на жінок зрілого віку. Ю. Фурман зі співавт. встановив особливості адаптаційних змін у жінок 25-35 років різних соматотипів під впливом фізкультурно-оздоровчих занять бігом [43]. А. Ткачова досліджувала диференційований підхід до жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом [42]. В. М. Мірошніченко зі співавт. [31], дослідив адаптаційні реакції серцево-судинної системи на оздоровчі заняття різними видами рухової активності. О. С. Кожанова зі співавт. [26] дослідила особливості корекції фігури жінок першого зрілого віку засобами шейпінгу з урахуванням типу статури. А. Ковтун [25] досліджував особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. А. Гакман зі співавт. [13] досліджували особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19.

Результати наших досліджень, які проводилися методом анкетування, довели, що заняття пілатесу позитивно вплинули на зниження маси

досліджуваних, покращилась гнучкість, відкоригувалась постава, що привело до підвищення стану задоволеності власним тілом. Отримані нами дані підтверджуються дослідженням Н. Базилевич [5], де було встановлено зростання функціональних і морфологічних показників у жінок зрілого віку. С. Савлюк [40] виявила зниження жирових складок, в осіб зрілого віку, під впливом занять пілатесом в поєднанні із корекційно-оздоровчими технологіями.

Досліджуючи мотивацію, яка спонукала наших досліджуваних почати займатися пілатесом, ми виявили, що ключовими факторами були бажання покращити фізичну форму, зміцнити м'язи, підвищити гнучкість, поліпшити поставу, схуднути, зняти стрес, прагнення позбутись болю в спині та інших частинах тіла, спробувати новий вид рухової активності.

Прагнення покращити фізичну форму було найбільш пріоритетним чинником учасниць дослідження. Разом з тим, дослідження Т.Ю. Круцевич зі співавт. [27], зазначили, що у більшості осіб пріоритетом є зовнішній вигляд та фізичний розвиток. Як зазначають дослідники Л. Єракова зі співавт. [19], для жінок з надмірною вагою мотивація може бути пов'язана не лише з бажанням бути прийнятним, а й з потребою покращити здоров'я. Завдяки цілеспрямованим вправам на різні групи м'язів пілатес допомагає створити струнку і підтягнуту фігуру, уникаючи перенавантаження та травм [59, 68].

Учасниці нашого досліджування вказали на те, що до занять з пілатесу їх спонукало багато чинників, серед них є такі як: прагнення позбутись локального болю в тілі; покращити гнучкість; поліпшити мобільність в суглобах; відновити жіноче здоров'я; зміцнити м'язи; отримати струнку й підтягнуте тіло; знизити рівень стресу; схуднути; підвищити самооцінку; поліпшити загальний психологічний та фізичний стан здоров'я.

За результатами дослідження більшість голосів (88,2%) зазначили, що мають досвід регулярних занять. Тоді як менша частина голосів (11,8%) зазначили, що не мають досвіду систематичних занять руховою активністю.

Також ми визначили, що більшість жінок (54,9%) мають середній рівень активності протягом дня, а саме 30-60 хвилин фізичної активності три-чотири рази на тиждень. Помірний рівень активності (30-45 хвилин, один-два рази на тиждень) та високий рівень активності (1-2 години на день, 5-6 разів на тиждень) набрали однакову кількість голосів по 15,7%. Низький рівень активності (до 30 хвилин на день) – 9,8%. Високий рівень активності (2-3 години на день, щодня протягом тижня) – 3,9%. Відповідно сучасні жінки є достатньо обізнаними у важливості щоденної активності для зміцнення здоров'я та підтримки своєї фізичної форми.

В наступному питанні ми ознайомились із тривалістю періоду занять пілатесом в учасниць дослідження на момент опитування. Ми визначили, що початковий рівень занять має 31,4% опитаних жінок, бо вони почали займатися пілатесом менш ніж три місяці тому. Просунутий рівень мають 13,7% респонденток, які займаються від трьох до шести місяців, а також 19,6%, які займаються від шести до дванадцяти місяців. Досвідчені учасниці займаються пілатесом від одного до двох років – 11,8%, понад два роки – 23,5%. Отримані результати свідчать про високий рівень зацікавленості у пілатесі, як виду фізкультурно-оздоровчої рухової активності та методу розвитку дисципліни у жінок першого періоду зрілого віку.

Також ми дослідили частоту відвідуваності занять пілатес за один місяць. Найпоширенішою відповіддю було відвідування занять 1-2 рази на тиждень (4-8 тренувань на місяць) – 49,0% жінок. Відповідь 2-3 рази занять на тиждень (8-12 занять на місяць) набула меншу кількість голосів – 29,4%. Менш поширеними є варіанти відвідування занять 3-4 рази на тиждень (12-16 занять на місяць) – 11,8%, через день тренуються – 5,9%, поєднують регулярні тренування пілатес з іншими видами рухової активності – 21,6%.

Дотичним було запитання про поєднання пілатесу з іншими видами рухової активності. 84,3% зазначили, що мають додаткову фізичну активність окрім занять пілатесом. 15,7% вказали на те, що займаються тільки пілатесом.

Оскільки більшість жінок займається даним видом оздоровчої-рухової активності від 4 до 12 тренувань на місяць, це свідчить про його доступність та ефективність у підтримці фізичної форми на регулярній основі в довготривалій перспективі, що позитивно впливає на розвиток стійкої мотивації.

Система занять пілатес побудована таким чином, щоб уповільнити процеси старіння та знизити ризик розповсюджених захворювань, зберігаючи повну функціональність тіла.

Завдяки регулярним тренуванням, респондентки досягли всіх своїх цілей, які ставили на початку занять та які відповідають переліченим вище чинникам.

Учасниці опікуються про своє здоров'я вже з першого періоду зрілого віку аби довше залишатися молодими, енергійними та привабливими.

Наші результати дослідження виявились достатньо позитивними. Інші дослідники також підтверджують ефективність пілатесу. J. Kloubec [68] дослідив, що для активних осіб зрілого віку достатньо займатись пілатесом мінімум 60 хвилин на тиждень, протягом 12 тижнів із низькою інтенсивністю, аби це сприяло значному покращенню загальної витривалості, поліпшенню гнучкості підколінного сухожилля та витривалості м'язів верхньої частини тіла, а також корекції постави та рівноваги. R. Fernández-Rodríguez et al. [59], дослідили що пілатес покращує стан кардіореспіраторної системи незалежно від стану здоров'я населення й може бути використано як профілактика захворювань серцево-судинної та дихальної системи. J. Kloubec [69] дослідив ефективність вправ пілатес і довів, що вони сприяють збільшенню м'язової маси та витривалості спортсменів; покращують координацію, гнучкість, поставу; забезпечують стабільність м'язів попереку та попереково-тазового відділу хребта.

Було досліджено вплив пілатес на опорно-руховий апарат. Найпоширенішою проблемою сучасності є порушення пов'язані зі спиною. Результати дослідження Y. Gou et al. [62] та E. Μαρκάκη [89] показують, що

метод пілатесу може поліпшити деякі параметри сколіозу, такі як кут Кобба, кут ротації, рівень болю, амплітуду рухів тулуба і навіть якість життя пацієнтів.

У 58,8% учасниць, проведеного нами дослідження, значно покращилась постава та зменшилась сутулість. Багато досліджень свідчать про те, що пілатес є ефективним засобом профілактики захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинних захворювань та інших хронічних хвороб [18, 21, 80]. І. Асаулюк зі співавт. [3] зазначили, що правильно підібрані індивідуальні програми з пілатесу, допомагають покращити загальний стан здоров'я та знизити симптоми захворювань.

Також більшість респонденток зазначали що зникли болі в попереку після початку регулярних занять пілатесом. Окремо цю тему досліджував М. Eliks et al. [56], а саме застосування вправ на основі пілатесу в лікуванні хронічного неспецифічного болю в попереку. Результати якого свідчать про сприятливий вплив пілатесу на пацієнтів із CNLBP. А.А. Joyce, D.H. Kotler [66] написали навчання з пілатесу щодо болів в попереку, де зазначили, що система вправ пілатес, яка зосереджена на стабільності та контролі тіла, є одним з ефективних консервативних методів лікування болю в попереку.

Завдяки заняттям, за системою пілатес, 72,5% опитаних жінок зміцнили м'язи та поліпшили гнучкість. Дослідження [49] демонструють, що пілатес може сприяти підвищенню гнучкості та витривалості.

Респондентки відзначили покращення загального самопочуття – 58,8%, покращення настрою – 62,7%, відчуття бадьорості та відпочинку після сну – 21,6%, підвищення самооцінки й впевненість у собі – 47,1%. Наші дані збігаються з результатами інших досліджень [37, 72], які демонструють, що регулярні заняття пілатесом призводять до підвищення енергетичного рівня, зменшення втоми, покращення загального самопочуття та сприяють підвищенню самооцінки.

Через те, що перший період зрілого віку жінок відповідає дітородному віку, завдяки тренуванням з пілатесу, респондентки покращили стан м'язів

тазового дна та пресу, а також покращили сексуальне життя. D. Sarpkaya Güder [83] встановив, що перинатальний пілатес завдяки вправам пов'язаним із диханням, допоміг жінкам зробити пологи комфортнішим. С. Feria-Ramírez et al. [58], дослідили вплив методу пілатесу на травми тазового дна під час вагітності й пологів.

Науковці наголосили на важливості використання програм вправ для тазового дна під час підготовки до вагітності. Завдяки заняттям пілатесу жінки першого періоду зрілого віку мають змогу поліпшити стан свого інтимного здоров'я, що є важливим особливо в період відновлення після вагітності. На актуальність залучення жінок першого періоду зрілого віку, з метою покращення демографічної ситуації в Україні, у своїх роботах вказує В. Мірошніченко [34]. Автор зазначає, що саме на перший період зрілого віку припадає період народження першої дитини у цивілізованих країнах.

Ми отримали результати про поліпшення загального стану респонденток (58,8%), покращення якості сну (19,6%), відчуття бадьорості та відпочинку після сну (21,6%), збільшення тривалості та глибини сну (15,7%), зниження тривожності й зменшення стресу (64,7%), покращення здатності до подолання стресових ситуацій (33,3%), зменшення стомлюваності та апатії (45,1%), підвищення когнітивних функцій (15,7%), покращення здатності до фокусування на завданнях (33,3%). Підтверджує ці результати дослідження Н.І. Воловик [12], яка наголошує на тому, що пілатес є цінним внеском у здоров'я людини, який сприяє не тільки фізичному вдосконаленню тіла, але й ментальному здоров'ю, а саме зниженню рівня стресу та тривоги, підвищенню рівня енергії.

94,1% респонденток планують й далі займатися пілатесом, що свідчить про високу задоволеність результатами від тренувань та прагненням продовжувати підтримувати здоров'я й поліпшувати фізичну форму. А. Manca et al. [73], які дослідили вплив онлайн-програм пілатес та виявили, що: приблизно 270 хвилин на тиждень занять необхідні вагітним жінкам для запобігання погіршення стану болю в попереку, запобігання погіршенню сну

та депресії. Проте достатньо і 150 хвилин занять на тиждень аби покращити стан жінок до та після пологів.

Однак користь пілатесу стосується не тільки вагітних жінок, але й усіх людей різної вікової категорії. L. Meikis et al. [76], дослідили що вплив пілатес є перспективним та безпечним терапевтичним засобом до фізичної активності для гетерогенної популяції літніх людей. M.J. Pereira et al. [78] довели, що класичний пілатес є цінним внеском у здорове старіння літнього населення, а також він доступний та безпечний для більшості людей. С.Л. Пітенко, О.С. Кожанова [38] дослідили користь використання програми пілатес, спрямованої на підтримку здорового способу життя для офісних співробітників. Н.І. Воловик, О.Ю. Путров [11] довели, що пілатес є ефективною програмою занять у фізичному вихованні студентів в закладах вищої освіти.

Крім цього ми виявили чинники, які створюють труднощі для відвідування фізкультурно-оздоровчих занять. Серед найпоширеніших відповідей учасниць були відсутність часу на заняття, складнощі під час виконання вправ, труднощі з узгодженням координації рухів.

Дослідження проведене І.М. Григус, О.В. Хома [15], також вказують фактор відсутності часу на заняття, як такий, що чинить перешкоду до занять руховою активністю.

Л.В. Степанова [41] зазначає, що перевірений часом пілатес є ефективним методом реабілітації після травм, оскільки він дозволяє зміцнювати м'язи, покращувати гнучкість та координацію рухів.

Серед інших чинників обраних респондентками були: фактор невпевненості у собі, сором'язливість, порівняння себе з іншими та відчуття власної неповноцінності (9,8%), занепокоєння з приводу фізичної форми або здатності досягати цілей (13,7%). Г. Безверхня зі співавт. [6] зазначають, що часто низька самооцінка ускладнює досягнення успіху у заняттях фізичною активністю. Дослідники Л. Єракова та В. Примасюк [20] наголошують на важливості створення сприятливих умов для фізичної активності. Кожне

тренування з пілатесу має мету, яка поступово досягається учасниками, що сприяє розвитку самодисципліни та впевненості в собі [37, 50, 72, 79].

Таким чином, ми встановили, що пілатес – це сучасний вид рухової активності, який популярний серед населення України. Заняття пілатесом сприяє формуванню стійкої мотивації до тривалих регулярних занять руховою активністю, формуванню позитивної самооцінки до власного тіла, сприяє підтриманню на належному рівні здоров'я жінок репродуктивного віку. Визначено чинники, які формують мотивацію до занять пілатесом. Дані чинники слід враховувати при плануванні заходів для заохочення населення до фізкультурно-оздоровчих занять.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. На основі даних з наукових джерел встановлено, що пілатес є всесвітньо визнаною методикою оздоровлення, яка підходить для людей різного віку, статі та різного рівня фізичної підготовленості. Ми визначили найпоширеніші теорії мотивації серед яких слід виділити: самодетермінаційна, когнітивно-поведінкова, соціально когнітивного дисонансу, планування поведінки, концепція SMART-цілей, соціально когнітивного навчання, очікування-цінності. Визначили фактори, які впливають на мотивацію до фізичної активності: генетичний фактор, віковий фактор, фактор самооцінки власного здоров'я і самопочуття, отримання позитивних емоцій у процесі занять руховою активністю, фактор соціального середовища, фактор навколишнього середовища. Серед факторів які чинять негативний вплив на мотивацію визначено епідеміологічна ситуація (COVID-19) та безпекова ситуація.

2. За результатами констатувального експерименту визначено складові мотивації до занять пілатесом у жінок першого періоду зрілого віку, які мешкають в Україні. 82,4% опитувальних зазначили, що головним чинником їх мотивації є прагнення покращення загальний фізичний стан. 72,5% – зміцнення м'язів та поліпшення гнучкості. 54,9% – зниження ваги та тону м'язів. 72,5% – прагнуть поліпшити свою поставу та баланс. 52,9% – зменшення стресу. Універсальність щодо місця занять – 45,1%. Можливість варіювати різним рівнем складності занять – 43,1%.

3. Вплив занять пілатесом на мотивацію жінок першого періоду зрілого віку проявився її зростанням у 62,7% жінок, що свідчить про формування стійких звичок та позитивного ставлення до фізичної активності. У 31,4% жінок мотивація збереглась на тому ж рівні. При цьому нами було встановлено, що більшість із цих жінок вже мали тривалий досвід занять пілатесом ще до початку дослідження. Лише 5,9% досліджуваних вказують

на зниження мотивації до занять. Ми встановили, що причиною зниження мотивації було відсутність часу та поява інших пріоритетів.

4. Вплив занять пілатесом на особисте сприйняття естетичної корекції фігури та формування позитивного ставлення до власного зовнішнього вигляду розподілився за двома напрямками: психологічні та естетичні. Психологічний фактор проявився зменшенням рівня стресу та тривожності у 64,7% досліджуваних. Підвищення самооцінки та впевненості в собі – 56,9%. Почуття задоволеності своїм тілом – 56,9%. Відчуття щастя та радості – 43,1%. Підвищення лібідо та сексуальності – 37,3%. Естетичний фактор проявився формуванням стрункого та підтягнутого тіла 62,7% жінок. Покращення постави та зменшення сутулості – 58,8%. Збільшення діапазону рухів у суглобах – 33,3%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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>.
2. 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 наукових праць. Вінниця, 2023. № 15(34), С. 7–17. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17).
3. Асаулюк І., Афанасьєв С., Козловська С., Маринчук П. Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактико-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2023. № 15 (34). С. 394–405. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-394-405](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405).
4. 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>.
5. 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>.
6. 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.
7. Безверхня Г., Цибульська В. Діагностика рівня сформованості мотиваційно-цільового компонента 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>.

8. 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>.

9. 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. науково-практ. конф., м. київ, 14–15 груд. 2022 р. Київ, 2023. С. 71–73.

10. Воловик Н. І., Путров О.Ю. (2020). Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.

11. Воловик Н. І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.

12. Воловик, Н. І. (2023). Пілатес. Навчальний посібник. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40427>.

13. 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>.
14. 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>.
15. 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.
16. 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>.
17. Довгалюк О., Шинкарюк О., Дадзис 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://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/10750>.
18. 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>.
19. 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).
20. 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>.
- 21 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>.
22. 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.unisport.edu.ua/handle/787878787/2568>.
23. Кисельов В.І. Пілатес: теорія і практика. – К.: Освіта, 2004. – 152 с.
24. Ковальова Н., Єременко Н., Ужвенко В. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7 (152). С. 66–69. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37834>.
25. Ковтун А. О. Особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні 2021 рік: матеріали IV Всеукр. ел. конф. COLOR OF SCIENCE 29 січ. 2021 р. Вінниця : Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, 2021. С. 62-66. 189.
26. Кожанова О. С., Пітенко С. Л., Гаврилова Н. Г., Цикоза Є. В., Гудим Г. П., Александрова О. О. Особливості корекції фігури жінок першого зрілого віку засобами шейпінгу з урахуванням типу статури. Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. - К., 2021. - №1(5). С. 30 - 42 (фахове видання України).

27. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. 15. 2019. Вип. 2(108)19. С. 95-99.
28. Мазнев В. С., Мазнева О. В. Фізична активність і здоров'я населення. – К.: Здоров'я, 2001. – 240с.
29. 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>.
30. 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, м. Barcelona, 23–25 жовт. 2022 р. 2022. С. 259–264.
31. 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. Вип. 13(32). Вінниця, 2022. С. 54-62.
32. Мірошніченко В., Фурман Ю., Брезденюк О., Швець О. Вплив занять фітнесом на анаеробну продуктивність організму жінок 25-35 років різних соматотипів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2021. Вип. 12 (31). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 17-22. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12\(31\)-17-22](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-17-22).
33. 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>.
34. Мірошніченко В.М. Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку

різних соматотипів. Реф. дис. ... докт. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2024. – 43 с.

35. Мірошніченко В. М., Паришкара (Козерук) Ю.В., Брезденюк О.Ю., Редько С.Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. 8(168)23: С. 98-102. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19).

36. 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, 2023. № 4(163), 26. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).26).

37. 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>.

38. Пітенко С. Л., Кожанова О. С. Особливості використання програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних 196 співробітників. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. №1. С. 73-79.

39. 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>.

40. Савлюк С., Ваколюк А., Панчук І., Бутенко Т. З досвіду застосування засобів пілатесу у корекційно-оздоровчих технологіях з особами зрілого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;(16):86–90.

41. Степанова Л.В. Пілатес: здоров'я, краса, довголіття. – К.: Освіта, 2005. – 128 с.

42. 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.
43. Фурман Ю., Мірошніченко В., Онищук В. Корекція фізичної підготовленості жінок 25-35 років з різним соматотипом шляхом застосування бігових навантажень в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022; 14 (33): С.43-47.
44. Футорний С., Асаулюк І. Порушення 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>.
45. 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>.
46. Ajzen I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
47. Bandura A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
48. Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
49. Comparison of Pilates and Core Exercises for Flexibility, Endurance and Weight Reduction in Adults / R. Mannan et al. *Journal of Health and Rehabilitation Research*. 2024. Vol. 4, no. 2. P. 1411–1416. URL: <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.1001>.
50. Deci E. L., Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*.

51. Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
52. Di Lorenzo C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports health*, 3(4), 352–361. URL: <https://doi.org/10.1177/1941738111410285>.
53. Dimeo F., Leproult R. (2010). Exercise and depression: A review of neurobiological mechanisms. *Sports Medicine*, 40(10), 857-874.
54. Dishman R. K. (2000). Advances in exercise adherence research: Past, present, and future. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(1), 1-64.
55. Doran G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 34-35.
56. Elik M., Zgorzalewicz-Stachowiak M., Zeńczak-Praga K. (2019). Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic nonspecific low back pain: state of the art. *Postgraduate medical journal*, 95(1119), 41–45. URL: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2018-135920>.
57. Ekkekakis P., Petruzzello S. J. (2001). Affective responses to exercise: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 127(3), 463-486.
58. Fera-Ramírez C., Gonzalez-Sanz J. D., Molina-Luque R., MolinaRecio G. (2021). The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6995. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136995>.
59. Fernández-Rodríguez R., Álvarez-Bueno C., Ferri-Morales A., TorresCostoso A. I., Caverro-Redondo I., Martínez-Vizcaíno V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>.
60. Festinger L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

61. Geweniger V., Bohlander A. (2014). *Pilates – A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation*. Berlin: Springer.
62. Gou Y., Lei H., Zeng Y., Tao J., Kong W., Wu J. (2021). The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 100(39), e27254. URL: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027254>.
63. Ilbeigi S., Haghroodi M. R., Nikseresht A., Alidoost M. (2024). The effect of a Pilates exercise training on muscle fatigue, balance indices and muscle strength in patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Medical Sciences*. DOI: 10.22089/smj.2024.13859.1723.
64. Isacowitz R., Clippinger C. (2019). *Pilates anatomy*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 272 p.
65. Isacowitz R. (2022). *Pilates*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 392 p.
66. Joyce A. A., Kotler D. H. (2017). Core training in low back disorders: Role of the Pilates method. *Current Sports Medicine Reports*, 16(3), 156-161. DOI:10.1249/JSR.0000000000000365.
67. Kaczynski A. T., & Mummery K. (2021). The COVID-19 pandemic and the built environment: implications for physical activity and health inequities. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 9180.
68. Kloubec J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 661-667. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181c277a6.
69. Kloubec J. (2011). Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles, ligaments and tendons journal*, 1(2), 61–66.
70. Latey P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5, 275–282. DOI: 10.1054/jbmt.2001.0237.
71. Lee I. M., Shiroma E. J., Lobelo F. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and trends. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

72. Lim E. J., Hyun E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>.
73. Manca A., Meloni M., Ventura L., Consoli G., Fenu S., Mura G., Deriu F., Cugusi L. (2024). Dose-Response Effects on LBP, Sleep, and Depression of Online Pre-Partum and Post-Partum Pilates-Based Programs. *Pain*, 155(6), 1321-1330. DOI:10.1080/02701367.2024.2340047.
74. Markland D., Ryan R. M. (2003). The motivation for physical activity: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 95-117.
75. Maslow A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
76. Meikis L, Wicker P, Donath L. Effects of Pilates training on physiological and psychological health parameters in healthy older adults and in older adults with clinical conditions over 55 years: a meta-analytical review // *Front Neurol*. 2021. – Vol. 12. – Article 724218.
77. Patti A., Zangla D., Sahin F. N., Cataldi S., Lavanco G., Palma A., Fischietti F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: 181 A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289. DOI: 10.1097/MD.00000000000025289.
78. Pereira M. J., Mendes R., Mendes R. S., Martins F., Gomes R., Gama J., Dias G., Castro M. A. (2022). Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. – 2022. – Vol. 12, № 3. – P. 236-268. DOI: 10.3390/ejihpe12030018.
79. Rahman M. M., Liang C. Y., Gu D., Ding Y., Akter M. (2019). Understanding Levels and Motivation of Physical Activity for Health Promotion among Chinese

Middle-Aged and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation. *Journal of Public Health*. DOI: 10.1155/2019/9828241.

80. Rodríguez-Fuentes G., Silveira-Pereira L., Ferradáns-Rodríguez P., Campo-Prieto P. (2022). Therapeutic Effects of the Pilates Method in Patients with Multiple Sclerosis: A Systematic Review // *Journal of Clinical Medicine*. – 2022. – Vol. 11, № 3. – P. 683. DOI: 10.3390/jcm11030683.

81. Rodríguez-Laso A., Martínez-González M. A. (2004). The built environment and physical activity: a review. *Public health nutrition*, 7(6), 707-716.

82. Sallis J. F., Owen N., Bauman A. E. (2000). Ecological approaches to the promotion of physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(2), 129-147.

83. Sarpkaya Güder D. (2022). Determining the childbirth stories of women doing prenatal Pilates and their views on the advantages of Pilates // *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*. – 2022. – Vol. 6, № 2. – P. 486-494. DOI: 10.30621/jbachs.934172.

84. Verywellfit (2023). What Happens to Your Body When You Do Pilates Every Day? URL: <https://www.verywellfit.com/the-first-10-pilates-mat-exercises-andmore-2704611>.

85. Vroom V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.

86. Wong M. Y. C., Ou K. L., Chung P. K., Chui K. Y. K., Zhang C. Q. (2023). The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 10, [914548]. DOI: 10.3389/fpubh.2022.914548.

87. World Health Organization. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

88. Yuriy M. Furman, Vyacheslav M. Miroshnichenko, Victoria Yu. Boguslavska, Natalia V. Gavrilova, Oleksandra Yu. Brezdeniuk, Svitlana V. Salnykova, Viktoria V. Holovkina, Igor P. Vypasniak, Vasyl Y. Lutskyi. Modeling of functional

preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022. Vol.26. №2, P. 129-136.

89. Μαρκάκη Ε. (2024). Τα οφέλη της μεθόδου Pilates στην αντιμετώπιση της σκολίωσης. Α δημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. URL: <https://ikee.lib.auth.gr/record/355990>.