

## МОТИВАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ ОНЛАЙН ТРЕНУВАНЬ З ФІТНЕСУ СЕРЕД ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

**Резюме.** Стаття присвячена дослідженню онлайн тренувань серед жінок молодого віку. Фітнес у онлайн форматі досягнув піку популярності під час пандемії, а більшість жінок зрозуміли, що надають перевагу фітнесу в онлайн форматі. Проведено опитування серед жінок молодого віку, яке допомогло зрозуміти, що впливає на вибір певного тренування у онлайн режимі. **Мета.** Дослідити особливості відбору фітнес тренувань у онлайн форматі серед жінок молодого віку. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні були використані: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи математичної статистики. **Отримані результати та висновки.** Отримані результати допомогли зрозуміти мотивацію при виборі онлайн тренувань серед жінок молодого віку.

**Ключові слова:** фітнес, мотивація, онлайн тренування, фітнес тренування для жінок молодого віку, гендерні ролі.

**Summary.** The article is dedicated to the investigation of online fitness training among young women. Online fitness reached the peak of its popularity during the pandemic. In addition to obvious reasons for choosing online training, there are also implicit motivational processes. The aim of the article is to explore the peculiarities of selecting online fitness training among young women. **Objective.** To investigate the peculiarities of how young women choose online fitness workouts. **Material and methods of research.** The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of literature, survey, and methods of mathematical statistics. **Obtained results.** The obtained results help to understand the motivation behind the selection of online workouts among young women. **Conclusions.** The conducted survey helped to find out that the menstrual cycle has a great influence on most women, and they are forced to change their workout routine depending on the phase of their menstrual cycle. Online workout allows women to choose the pace of workout depending on their health and preferences, this explains why most of the women (60.4%) are motivated to exercise using online workouts. Among the reasons for choosing online training, it is worth highlighting individualization and the convenience of preparing and organizing such workout. The ability to choose the optimal pace motivates the majority of respondents (58.5%) to do sports. The audio-visual component of workouts in the online format plays a big role in choosing a certain video, women's preferences may vary. Another advantage of online workout is the ability to combine different types of fitness workouts, for example, dance aerobics and stretching.

**Keywords:** fitness, motivation, online workout, fitness workout for young women, gender roles

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Позитивний вплив фізичних вправ на життя людини важко переоцінити, оскільки регулярні тренування допомагають покращити фізичний стан, розвинути фізичні якості, унормувати масу тіла. Проте вплив тренувальних занять на життя людини не обмежується лише фізичними показниками, вони також урівноважують життя наповнене щоденними стресами, сприяють балансу ментального та фізичного здоров'я.

Фітнес, як спортивний напрямок оздоровчої спрямованості є одним з найпопулярніших видів фізичної активності у світі. Після вступу України до Міжнародної фізкультурно-оздоровчої спілки популярність оздоровчого фітнесу помітно зростає. Проте загалом, лише невеликий відсоток українок займається фітнесом, а дослідження розробок відповідних фітнес-програм зокрема, для жінок досі недостатні. Багато жінок ведуть малорухливий спосіб життя, що спричинений особливостями професійної діяльності. Довготривале сидіння на одному місці, дуже часто перед екраном комп'ютера, що погіршує їх фізичний стан.

Варто зауважити, що у більшості випадків робота жінки триває не традиційних 8 годин, а продовжується у домашніх справах, піклуванні за дітьми або пристарілими батьками. Ще однією причиною, яка унеможливує відвідування тренувань є значна затрата часу на дорогу в спортзал або тренування на встановлену годину. Існують також імпліцитні причини, які перешкоджають регулярним тренуванням у спортивному залі, зокрема, погане самопочуття під час несприятливих фаз

менструального циклу. Через ці та інші причини у жінок виникає брак можливостей для тренувань водночас, актуалізуються онлайн заняття, які за певних умов здатні замінити традиційні тренування.

Таким чином, визначення та аналіз мотивації молодих жінок до занять фітнесом загалом та до онлайн-тренувань зокрема, може допомогти популяризувати фітнес-тренування в онлайн форматі та розробити ефективні методики тренувань для жінок, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Фітнес займає лідируючу позицію в Україні серед програм, які сприяють покращенню фізичного та ментального здоров'я. Сам факт позитивного впливу спорту на життя – не достатній, щоб стимулювати людей до занять спортом різної спрямованості. Для регулярних занять спортом людям потрібна мотивація, як складний психологічний механізм, на який можуть впливати, як і внутрішні, так і зовнішні чинники.

Особливості мотивації жіночої статі до тренувань було об'єктом вивчення Р. Муррея [1], О. Іванік [2], Н. Ковальова [3]. Мотивація жінок до занять спортом походить від внутрішніх переконань та від зовнішніх чинників. Серед явищ, які впливають на мотивацію до занять спортом, також виділяють соціально-контекстуальні фактори, наприклад, клімат певного регіону, стиль ведення тренування певного тренера та міжособистісних змінні, до яких належить саморегуляція та сприйняття автономії [4].

До внутрішніх переконань, що стимулюють до занять спортом, можна віднести бажання покращити рівень здоров'я та фізичної підготовленості, унормувати масу тіла, бути задоволеним своїм відображенням у дзеркалі тощо. Багато науковців зазначають відмінності у мотивації до спортивних тренувань серед чоловіків та жінок. Серед внутрішніх мотивів, які називають чоловіки – «насолада до занять спортом, виклики, соціальне визнання, афіліація, змагання, сила і витривалість», більшість мотивів чоловіків зосереджені на заняттях у вільний час та активному відпочинку, жінки орієнтовані на благополуччя, яке пов'язане із здоров'ям, їм важливо «попередити хвороби, підтримувати здоров'я, контролювати вагу та їхню зовнішність» [2, с. 157].

Зовнішній вплив може мати, як позитивний, так і негативний характер. Часто через тиск суспільства жінки припиняють заняття професійним спортом, оскільки це суперечить ідеалу ніжної та елегантної жінки. Серед зовнішніх чинників, які найбільше впливають на зацікавлення спортом, важко переоцінити спілкування з друзями чи близькими, які займаються спортивною діяльністю. Якщо рідні чи друзі жінки займаються певним видом спорту, то така жінка більш схильна почати цікавитися тим самим напрямком у спорті [2, с. 2].

Цікаво, що мотивація серед жіночої статі змінюється з віком. У дитячому віці мотивація хлопчиків і дівчаток не надто відрізняється, а вже у період статевого дозрівання дівчата-підлітки починають менше займатися спортом, ніж протилежна стать [2, с. 1]. Це обумовлено тиском суспільства, яке має певні гендерні очікування від обох статей, якщо говорити про традиційні гендерні ролі. Жінки описуються як ніжні, елегантні, але аж ніяк не як сильні та мужні [5]. У середньому віці у членів подружжя часто нерівномірно розподілений час дозвілля, історично склалося, що більшість жінок піклуються про благополуччя і виховання дітей та турбуються про дім, тому середньостатистичний чоловік має більше часу на активний відпочинок [1, с. 158]. Після проведеного опитування Н. Ковальова виділила основні способи проведення вільного часу серед жінок: 82% жінок проводять дозвілля в Інтернеті, 62% – готують їжу, 29% – займаються дітьми та 58% – виконують домашні справи [6, с. 67].

Місце проживання відіграє велику роль у формуванні кругозору особи загалом та її спортивних інтересах зокрема. У проведеному дослідженні Г. Маланчук відзначає відмінності у інтересах до спорту серед жінок в залежності від місця їхнього проживання в Україні. Жінки, які проживають у міській місцевості, переважно

вибирають «фітнес-програми, плавання та аквааеробіку, спортивні ігри, танці та туризм». Вподобання українок, які живуть у сільській місцевості дещо відрізняються, найпопулярнішими є спортивні ігри, серед яких бадмінтон та настільний теніс, а також заняття фітнесом [7, с. 85].

Досліджуючи заняття руховою активністю Т. Круцевич підкреслює кореляцію, між підвищенням мотивації до фізичної активності та систематичністю тренувань [8]. Водночас О. Іванік вбачає позитивний вплив індивідуалізації тренувань на мотивацію до занять спортом. Оскільки важливо провести попередню діагностику фізичної підготовленості, щоб правильно підібрати інтенсивність навантаження.

Ще донедавна спорт асоціювався із тренуваннями у спортзалі, а заняття вдома були чимось незвичним. На сучасному етапі розвитку людства заняття фітнесом вже не пов'язують з виключно фітнес-студіями. Завдяки технологічному прогресу можна займатися різними видами рухової активності, в тому числі й фітнесом в онлайн форматі.

За останні роки міжнародна спільнота загалом та українське суспільство зокрема, стикнулися з багатьма викликами при організації тренувань. Зокрема, пандемія, спричинена вірусом SARS-CoV-2, унеможливила велике скупчення людей та посприяла створенню новітніх онлайн тренувань. Повномасштабне вторгнення в нашу країну та військові дії змусили багато українок емігрувати в безпечніші регіони та країни. Незнання мови новоприбулими біженцями обмежили їхню здатність відвідування локальних спортивних центрів, а доступність занять онлайн, записаних рідною мовою, дозволила підтримувати фізичну форму під час перебування у новій країні.

Тому, вибір нашої теми дослідження зумовлений соціальними викликами а також тенденцією індивідуалізації спортивних програм з урахуванням гендерних особливостей та підбором адекватного темпу для кожної жінки, який може реалізуватися завдяки онлайн тренуванням.

**Мета дослідження** – з'ясувати критерії відбору фітнес тренувань в онлайн форматі серед жінок молодого віку.

**Методи й організація дослідження.** Аналіз наукової літератури, опитування, яке було проведене способом анкетування. Анкета була створена з використанням Google forms й заповнялася онлайн, серед респондентів були жінки молодого віку..

**Результати і дискусія.** З метою з'ясування популярності фітнесу онлайн та визначення особливостей тренувань серед жінок молодого віку, нами було проведено опитування за допомогою Google forms, серед жінок віком від 18 до 40 років. У ньому взяло участь 60 респондентів, які відповіли на 11 запитань у анкеті «Online fitness workout with young women» («Фітнес тренування онлайн із жінками молодого віку»).

Серед респондентів 33,3% – це жінки віком від 35 до 40 років, 31,7% – від 25 до 30 років, 26,7% – від 18 до 25 років та 8,3% – у віці від 30 до 35 років (рис.1).

How old are you?/ Скільки вам років?

60 відповідей

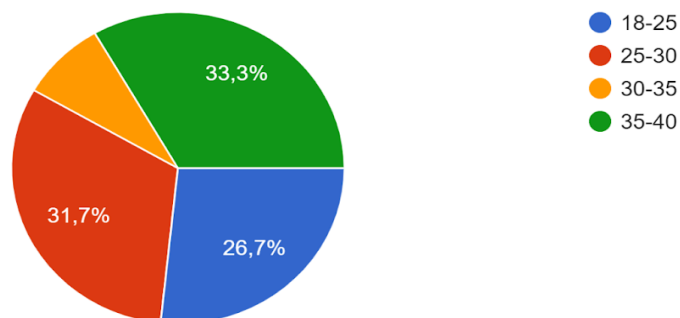


Рис. 1 Розподіл респондентів за віком

Більшість опитаних жінок проживає в Україні – 80%; у США – 10%, та по 1,66% в Італії, Німеччині, Англії, Австралії, Данії та Польщі.

З'ясовано, що виключно онлайн тренуваннями займається 46,7% респондентів, 41,7% жінок тренуються онлайн та офлайн і лише 11,7% – відвідують виключно тренажерні зали і ніколи не тренувалися онлайн. Таким чином, 88,4% опитаних зазначають, що займалися фітнесом онлайн (рис. 2). Очікувано, що серед двадцяти восьми молодих жінок, які виконують тренування тільки у онлайн режимі, лівову частку – 42,9 % складають жінки у найбільш працездатному віці 25-30 років. Наступні за чисельністю прихильників фітнесу онлайн – жінки віком 18-25 років, які складають 28,6%, ця група наймолодша та найбільш обізнана в сучасних інформаційних технологіях. Лише онлайн тренується 21,4% жінок віком 35-40 роки та 7,1% –30-35 років. Серед жінок, які поєднують тренування вдома онлайн і у тренажерному залі, 48% складають респонденти віком 35-40 років, 24% – віком від 18-25, 16% – у віці від 25-30 років та 12% –30-35 років. Малий відсоток жінок у віці 30-35, які тренуються онлайн може бути обумовлений тим, що в опитуванні взяло найменше учасників у цій віковій категорії.

Choose options that best describe your experience./ Виберіть варіанти, які найкраще описують

Ваш досвід.

60 відповідей



Рис. 2 Розподіл контингенту щодо місць занять спортом (онлайн/офлайн)

Переважна більшість респондентів (88,4%), які завжди або час від часу тренуються онлайн, мали змогу вибрати з поданих варіантів відповіді про переваги занять онлайн над офлайн та дописати свої варіанти в графі «Інше». Заняття фітнесом у онлайн режимі вважають більш зручними 52,8% респондентів. Невелика кількість людей є перевагою для 35,8% жінок. Те, що під час тренувань онлайн можна вибрати свій власний темп є вирішальним для 58,5% респондентів. На думку 7,5% респондентів, онлайн тренування є безпечнішими для здоров'я. Найбільше жінок (60,4%) вибирають тренування у онлайн форматі, бо можуть вибрати тренування, яке їм до вподоби. Економія часу на дорогу в спортзал є однією з важливих пунктів популярності фітнесу онлайн. Цей варіант відповіді обрали 56,6% респондентів. Серед інших причин, чому подобаються онлайн тренування, було зазначено неможливість постійно відвідувати спортзал (рис. 3).

Слід зауважити, що переважна більшість жінок займають фітнесом двічі або тричі на тиждень (30% та 33,3% відповідно). Шість або сім днів на тиждень роблять вправи 18,3% респондентів. П'ять разів на тиждень тренуються 15% молодих жінок.

Найменше респонденти обирали відповідь «Один раз на тиждень» та «Чотири рази на тиждень» по 1,7% відповідно (рис. 4).

Це опитування показало, що менструальний цикл впливає на здатність виконувати певні вправи. Настання менструації впливає на тренування 80%

респондентів, лише 20% опитаних жінок відзначили, що цикл на них ніколи не впливає, або така ситуація може відбуватися дуже рідко.

If you work out online, tell us why you prefer online workouts to offline ones./ Якщо Ви тренуєтеся онлайн, розкажіть нам, чому ви надаєте перевагу тренуванням онлайн над офлайн-тренуваннями.  
53 відповіді

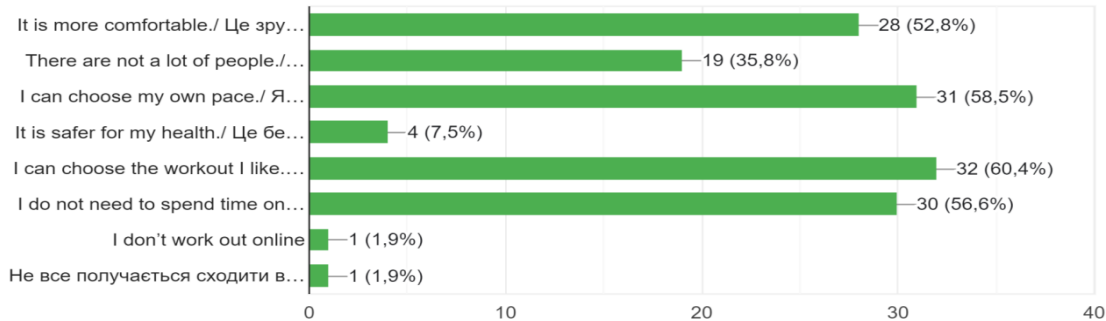


Рис. 3 Розподіл контингенту за опитуванням щодо переваг онлайн тренувань

How many times per week do you work out?/ Скільки разів на тиждень Ви тренуєтеся?  
60 відповідей

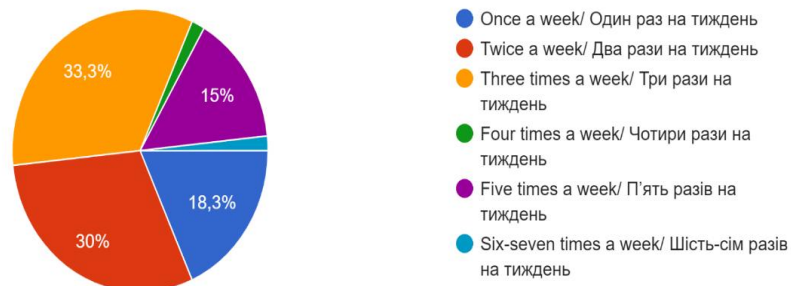


Рис. 4 Розподіл контингенту за кількістю тренувань на тиждень

Молоді жінки оцінювали вплив менструального циклу по шкалі від 1 (Ніколи не впливає або впливає дуже рідко) до 4 (Дуже сильно впливає). За даними опитування менструація ніколи впливає на тренування 33,3% респондентів, 25,0% жінок молодого віку піддаються дуже сильному впливу від менструації, 21,7% – часто зазнають дискомфорту при заняттях спортом у цей період (рис. 5).

Does your menstrual cycle affect your ability to work out? (Rate it from 1 to 4, where 4 means your menstrual cycle affects your ability to exercise ... сильний вплив на вашу здатність робити вправи.)  
60 відповідей

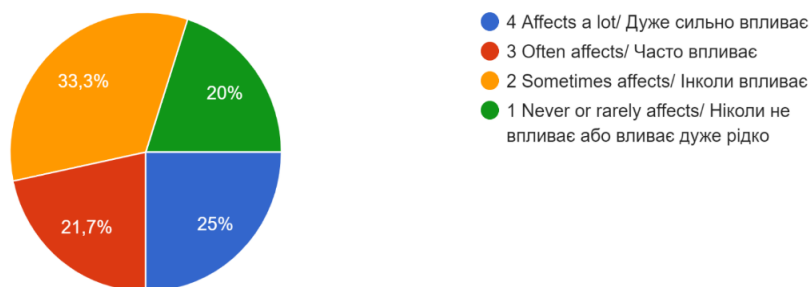


Рис. 5 Вплив менструального циклу на здатність до тренувань

Відвідування стандартних групових занять з фітнесу не передбачає змоги індивідуального підбору вправ у залежності від самопочуття жінки. Згідно з опитуванням, оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) заставляє модифікувати план тренувань 71,7% респондентів, а 28,3% – можуть не змінювати свій звичний ритм. Під час менструації 68,3% респондентів адаптують тренування в залежності від свого самопочуття. У варіанті з відкритою відповіддю 3,4% респондентів зазначили, що лише інколи застосовують зміни до звичних вправ чи тренувального процесу (рис. 6).

Do you modify your workout schedule according to your menstrual cycle?/ Ви змінюєте свій план тренувань згідно з менструальним циклом?

60 відповідей

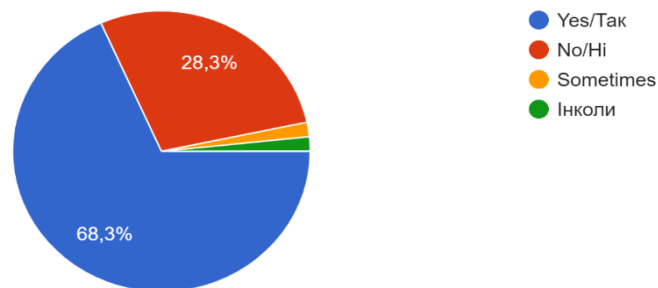


Рис. 6 Зміни плану тренувань згідно з менструальним циклом

Отже, більшості жінок потрібно змінювати свій графік тренувань у залежності від менструального циклу. Тренування онлайн дають гнучкість вибору тренувань, що мотивує займатися спортом частіше, дозволяє жінкам досягти бажаних результатів та при цьому добре себе почувати.

Рівень фізичної підготовки відіграє важливу роль у підборі адекватного фізичного навантаження. Половина жінок (50%) відзначає, що у них середній рівень підготовки, у 25% респондентів рівень підготовки нижче середнього. У 8,3% опитаних жінок низький рівень підготовки, що вимагає підбору легших вправ, 8,4% респондентів стверджують, що у них рівень вище середнього, а 8,3% – високий рівень підготовки, що передбачає підбір більшого навантаження, складніших вправ тощо (рис. 7).

Rate your overall fitness level./ Оцініть свій рівень фізичної підготовки.

60 відповідей

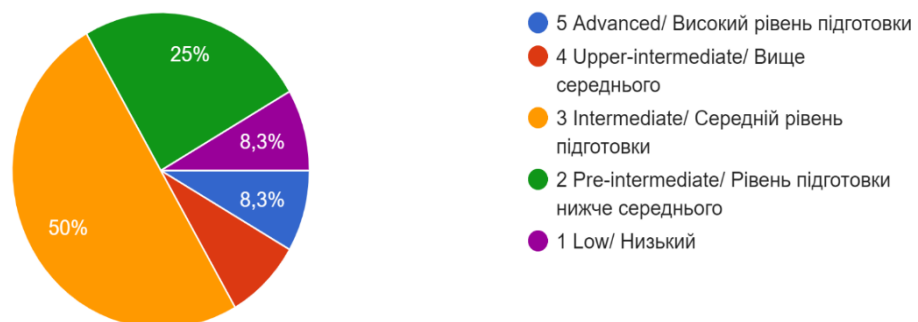


Рис. 7 Розподіл контингенту за рівнем фізичної підготовленості респондентів

Під час групових занять тренер орієнтується на золоту середину, середній рівень, а онлайн тренування дозволяють підібрати потрібний темп кожній людині. Як зазначалося раніше, індивідуалізація тренувань сприяє підвищенню мотивації.

Фітнес має багато напрямків, тому молоді жінки, які тренуються онлайн мають змогу поєднувати різні види тренувань. У нашому опитуванні ми з'ясували, які види фітнесу є популярними (рис. 8), та які напрямки фітнесу жінки поєднують між собою (рис. 9). Вправи для розтягування м'язів або стретчинг є найпопулярнішим видом фітнесу, цим видом фітнесу займаються 51,7% респондентів. Кардіотренування відіграють важливу роль у тренувальному процесі 43,3% респондентів, дещо менше жінок займаються високоінтенсивними інтервальними тренуваннями 30%. Силовими тренуваннями займаються 31,7% молодих жінок. Пілатесом та йогою займаються 30% та 26,7% відповідно. Значний відсоток молодих жінок люблять займатися танцювальними тренуваннями 30%. Найменший відсоток респондентів 18,3% займається Фулбаді, тренуваннями для всього тіла.

What kind of online workouts do you do? / Які види онлайн-тренувань ви робите?  
60 відповідей

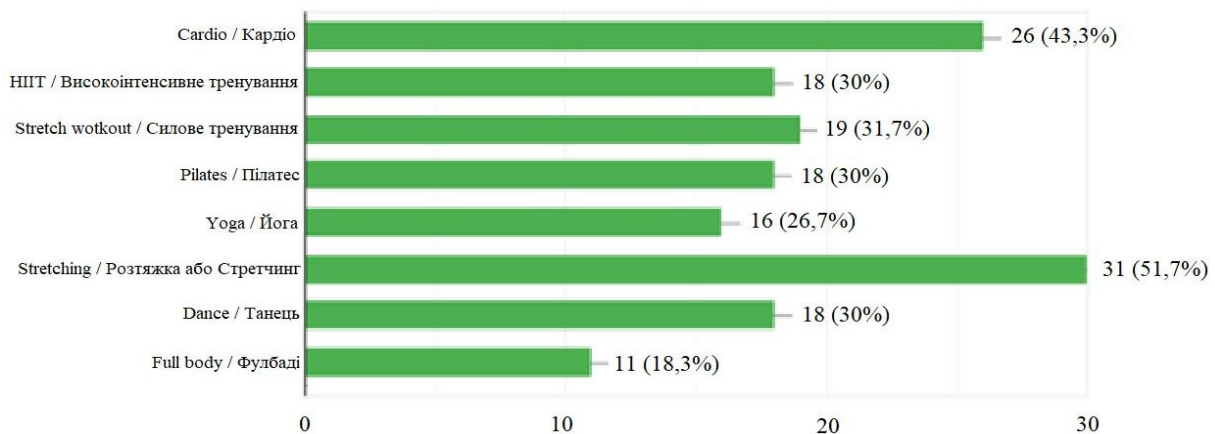


Рис. 8 Розподіл контингенту за популярністю видів онлайн тренувань

Більшість респондентів поєднують декілька напрямків фітнесу під час тренувань онлайн (73,4%), наприклад, 3,3% жінок поєднують кардіо та силові тренування з танцями. Лише 26,6% респондентів займається одним видом фітнесу, наприклад, 8,3% займаються виключно розтяжками або стретчингом (рис. 9).

What kind of online workouts do you do? / Які види онлайн-тренувань Ви робите?

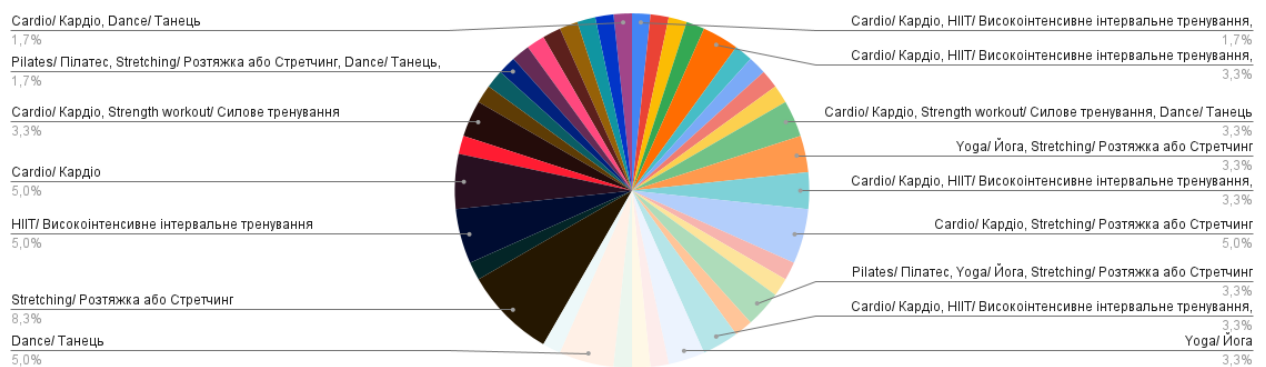


Рис. 9 Розподіл контингенту за напрямками популярних видів онлайн тренувань

Музика є беззаперечним чинником, який впливає на настрій людей. Підбір правильної музики може покращити тренувальний процес та додати стимулу завершити тренування. У нашому дослідженні ми визначили, скільки жінок вибирають онлайн тренування саме з музичним супроводом, що їм до вподоби. Більшість респондентів (65%) зазначили, що музика впливає на вибір певних відео тренувань, а

отже, вони можуть переключити відео, якщо музика їм не сподобалася. Для 35% молодих жінок музичний супровід не є визначальним при виборі онлайн тренувань. (рис. 10).

Does music in the workout video influence your choice of workouts? / Чи музика в відео тренуванні впливає на Ваш вибір тренування?  
60 відповідей

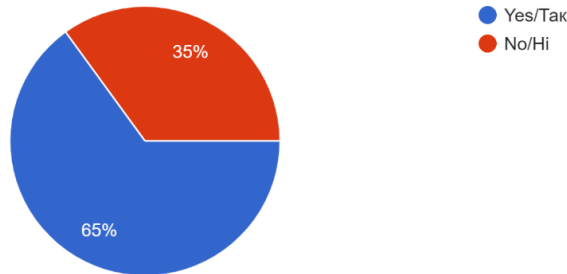


Рис. 10 Розподіл контингенту щодо впливу музичного супроводу на вибір тренувань

Є багато факторів, які можуть вплинути на вибір певного відео тренування, наприклад, красива заставка, влучна назва чи довжина відео, зовнішній вигляд тренера тощо. Нами було досліджено, яким відео тренуванням надають перевагу жінки молодого віку. Не дивно, що більшість онлайн тренерів додають до своїх тренувань таймер, який показує відлік часу, 65% респондентів шукають відео, де він наявний. Для 5% жінок таймер не потрібний, вони надають перевагу відео без нього. Озвучення відео фітнес тренером та його голосові рекомендації та настанови у поєднанні з приємною музикою важливі для 75% респондентів. На думку 20% молодих жінок, тренування онлайн краще з лише музичним супроводом, без слів тренера. Субтитри роблять відео інклюзивним та є особливо важливими для людей з порушенням слуху. Перевагу наявності субтитрів відзначили 15% респондентів (рис. 11).

What kinds of workout videos do you like? Check what is relevant to you./ Які види відео-тренувань Вам до вподоби? Поставте галочку біля відповідних варіантів.  
60 відповідей

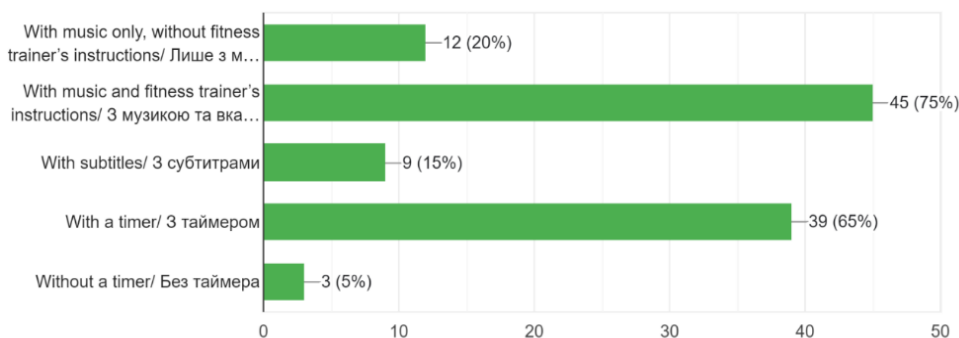


Рис. 11 Характеристики відео тренувань, що впливають на вибір глядачів

Отже, велика різноманітність фітнес відео різних спрямувань у онлайн форматі дозволяє жінкам вибирати оптимальний вид фізичного навантаження та при бажанні поєднувати декілька напрямків фітнесу.

**Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.** Бажання жінок займатися спортом загалом, та фітнесом зокрема, обумовлене мотивацією, яка походить від самої жінки (внутрішня мотивація), або ж стимуляцією від інших джерел (зовнішня мотивація).

Проведене опитування допомогло з'ясувати, що на більшість жінок менструальний цикл має великий вплив, та вони змушені змінювати тренування у

залежності від фази ОМЦ. Онлайн тренування дозволяють жінкам підібрати темп тренувань в залежності від свого самопочуття та вподобань, це пояснює мотивацію більшості жінок (60,4%) займатися онлайн тренуваннями. Серед причин вибору онлайн тренувань варто виділити зручність підготовки і організації таких тренувань та індивідуалізацію. Жінки почали більше цінувати можливість уникнути скупчення людей під час пандемії чи сезонних захворювань. Можливість вибрати оптимальний темп мотивує до занять спортом більшість респондентів (58,5%). Аудіо-візуальна складова тренувань у онлайн форматі відіграє велику роль при виборі певного відео, переваги жінок можуть варіюватися. Ще однією перевагою онлайн тренувань є змога поєднувати різні тренувальні напрямки, наприклад, танцювальну аеробіку та стретчинг.

Отже, мотивація відіграє вирішальну роль у виборі тренувань. Симбіоз особистісних вподобань жінок, які походять від внутрішньої мотивації, та гендерних очікувань, які є зовнішніми чинниками формування світогляду, впливають на вибір фізичної активності певної спрямованості та формату тренувань.

1. Lauderdale M, Yli-Piipari S, Irwin C, Layne T. Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*. 2015;72(5):153–72. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682>
2. Murray RM, Koulanova A, Sabiston CM. Understanding girls' motivation to participate in sport: The effect of social identity and physical self-concept. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022;3:1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.787334>
3. Іванік ОБ. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018;4.2(56.2):5–8. Доступно: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/2.pdf>
4. Kovács KE, Kovács K, Szabó F, Dan BA, Szakál Z, Moravec M, et al. Sport motivation from the perspective of health, institutional embeddedness and academic persistence among higher educational students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(12):7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
5. Chinurum JN, Ogunjimi LO, O'Neil CB. Gender and sports in contemporary society. *Journal of Education and Social Research*. 2014;4(7):25–30. <https://doi.org/10.5901/jesr.2014.v4n7p25>
6. Ковальова НВ, Єременко НІ, Ужвенко ВА. 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):66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).16)
7. Маланчук ГГ, Ріпак ГІ, Ріпак МО. Мотиви та інтереси жінок 25–35 років до занять фізичною культурою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023;5K(165):82–6. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).18)
8. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ; 2012. 368 с.

#### References

1. Lauderdale M, Yli-Piipari S, Irwin C, Layne T. Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *Phys Educ*. 2015;72(5):153–72. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682>
2. Murray RM, Koulanova A, Sabiston CM. Understanding girls' motivation to participate in sport: The effect of social identity and physical self-concept. *Front Sports Act Living*. 2022;3:1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.787334>
3. Ivanyk OB. Motyvatsiini priorytety do zaniat riznymy vydamy rukhovoї aktyvnosti za hendernymy oznakamy [Motivation priorities to make various movement types of gender observations]. *Molodyi vchenyi*. 2018;4.2(5b.2):5–8. Available from: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/2.pdf> (in Ukrainian).
4. Kovács KE, Kovács K, Szabó F, Dan BA, Szakál Z, Moravec M, et al. Sport motivation from the perspective of health, institutional embeddedness and academic persistence among higher educational students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(12):7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
5. Chinurum JN, Ogunjimi LO, O'Neil CB. Gender and sports in contemporary society. *J Educ Soc Res*. 2014;4(7):25–30. <https://doi.org/10.5901/jesr.2014.v4n7p25>

6. Kovaliova NV, Yeremenko NP, Uzhvenko VA. Suchasni problemy formuvannia motyvatsii zhinok do zaniat ozdorovcho-rekreatsiinou rukhovoіu aktyvnistiu v umovakh karantynnykh obmezhen [Modern problems of formation of women's motivation to work in health and recreation movement activities under quarantine restrictions]. Nauk chasop NPU imeni MP Drahomanova. Ser 15. 2022;7(152):66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).16) (in Ukrainian).
7. Malanchuk HH, Ripak HI, Ripak MO. Motyvy ta interesy zhinok 25–35 rokiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Motives and interests of women aged 25–35 to physical education]. Nauk chasop NPU imeni MP Drahomanova. Ser 15. 2023;5K(165):82–6. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165)) (in Ukrainian).
8. Krutsevych TYu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia [Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education. faculties of physical education and sports. T.2. Methods of physical education of different population groups]. Kyiv: 2012. 368 p. (in Ukrainian).

---

#### Цитування на цю статтю:

Гуменюк СВ, Кошівка ОП, Ладика ПІ. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. Серія: Фізична культура. 2024 Листопад 11; 43: 27-36.

---

---

#### Відомості про авторів

**Гуменюк Сергій Васильович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
e-mail: [gumenyik@gmail.com](mailto:gumenyik@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>

**Кошівка Ольга Петрівна** – магістр з фізичної культури і спорту, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
e-mail: [koshivkaolya@gmail.com](mailto:koshivkaolya@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0003-0973-0958>

**Ладика Петро Ігорович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
e-mail: [ladyka@tnpu.edu.ua](mailto:ladyka@tnpu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

---