



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-01>

УДК 796.412.035-055.2

### ТРАНСФОРМАЦІЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ЛОЯЛЬНОСТІ ЖІНОК 21-35 РОКІВ ДО ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Андрєєва О.<sup>ABCD</sup>, Галета М.<sup>ABCD</sup>

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Андрєєва Олена Валеріївна**

**Andricieva Olena**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: [oandreeva@uni-sport.edu.ua](mailto:oandreeva@uni-sport.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

**Галета Мирослав Олегович**

**Galeta Miroslav**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: [galetafitnes@gmail.com](mailto:galetafitnes@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6325-8047>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contributions: A – research design; B – data collection; C – statistical analysis; D – manuscript preparation; E – funding acquisition.

#### Анотація

**Вступ.** Низький рівень довготривалої залученості жінок першого періоду зрілого віку (21-35 років) до регулярних фітнес-занять актуалізує проблему формування не лише мотивації, а й стійкої мотиваційної лояльності до рухової активності. Особливої уваги потребує вивчення динаміки переходу від зовнішньо зумовлених мотивів до автономних форм мотивації у процесі системно організованих групових занять силової спрямованості. **Мета.** Науково обґрунтувати та експериментально перевірити зміни у структурі мотивації, рівні емоційного задоволення та показниках лояльності жінок 21-35 років у процесі 12-місячних групових фітнес-занять силової спрямованості. **Методи.** У дослідженні взяли участь 50 жінок першого періоду зрілого віку. Використано валідизований психодіагностичний інструментарій: МРАМ-R, BREQ-3, PACES-8, а також індекс лояльності клієнтів (NPS). Обробку даних здійснено з використанням методів математичної статистики. **Результати.** Встановлено статистично стійке зростання автономних форм мотивації, зниження контрольованої регуляції та підвищення значущості оздоровчих і внутрішніх мотивів. Виявлено достовірне зростання рівня емоційного задоволення тренувальним процесом та усвідомленості участі у заняттях. Інтегральний показник лояльності NPS підвищився: з -4 до +38 балів, що свідчить про формування стійкої мотиваційної прихильності до силових фітнес-програм. **Висновки.** Доведено, що системна організація групових фітнес-занять силової спрямованості, орієнтована на підтримку автономної мотивації, забезпечує якісну трансформацію мотиваційного профілю жінок 21-35 років і формування довготривалої мотиваційної лояльності. Отримані результати мають практичне значення для розробки та оптимізації оздоровчих фітнес-програм.



**Ключові слова:** мотиваційна лояльність, жінки 21-35 років, груповий фітнес, силові програми, автономна мотивація, індекс NPS.

## TRANSFORMATION OF MOTIVATIONAL LOYALTY OF WOMEN AGED 21–35 TOWARD GROUP STRENGTH-ORIENTED FITNESS PROGRAMS

### Annotation

**Introduction.** The low level of long-term engagement of women in early adulthood (21-35 years) in regular fitness sessions highlights the critical need to foster not only motivation but also sustainable motivational loyalty to physical activity. Particular attention is required to study the transition from extrinsically-driven motives to autonomous forms of motivation within systematically organized strength-oriented group classes. **Purpose.** To scientifically substantiate and experimentally verify changes in the motivational structure, levels of emotional satisfaction, and loyalty indicators among women aged 21-35 during a 12-month strength-oriented group fitness program. **Methods.** The study involved 50 women in early adulthood. Validated psychodiagnostic tools were utilized, including the Motivation for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R), Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), and Physical Activity Enjoyment Scale (PACES-8), as well as the Net Promoter Score (NPS) to assess client loyalty. Data processing was performed using mathematical statistics. **Results.** A statistically stable increase in autonomous forms of motivation was established, alongside a decrease in controlled regulation and an increased significance of health-related and intrinsic motives. A significant increase in emotional satisfaction with the training process and conscious participation in the sessions was observed. The integral loyalty index (NPS) rose from  $-4$  to  $+38$  points, indicating the formation of stable motivational commitment to strength-oriented fitness programs. **Conclusions.** It has been proven that the systematic organization of strength-oriented group fitness classes, aimed at supporting autonomous motivation, ensures a qualitative transformation of the motivational profile of women aged 21-35 and the development of long-term motivational loyalty. The findings hold significant practical value for the design and optimization of health-enhancing fitness programs.

**Keywords:** motivational loyalty, women aged 21-35, group fitness, strength programs, autonomous motivation, NPS index.

**Вступ.** Проблематика мотивації жінок першого періоду зрілого віку до регулярних занять руховою активністю посідає важливе місце у сучасних дослідженнях з оздоровчого фітнесу. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної жінки першого періоду зрілого віку (21-35 років) відбувається в умовах високої соціально-професійної інтенсивності, що часто супроводжується дефіцитом рухової активності та зростанням психоемоційного напруження [1]. Попри значну пропозицію на ринку фітнес-послуг, рівень довготривалої залученості жінок цієї категорії залишається недостатнім, що актуалізує пошук інноваційних механізмів формування не просто мотивації, а стійкої мотиваційної лояльності до обраного формату занять.

Питання мотивації жінок до оздоровчої активності широко

висвітлені у науковому дискурсі. Так, у дослідженні, проведеному на вибірці жінок першого періоду зрілого віку, встановлено, що їхні мотиваційні пріоритети включають прагнення до вдосконалення фізичної форми, покращення самопочуття, зниження рівня стресу та соціальну взаємодію під час занять фітнесом [2]. Подібні результати отримані й у роботі, де проаналізовано загальні мотиви жінок до занять фізичною культурою і спортом: автори підкреслюють, що важливим чинником стійкої залученості є доступність програм та розуміння їх оздоровчої цінності [3]. У дослідженнях окремих напрямів оздоровчої активності, зокрема аквафітнесу, також підтверджено, що у жінок першого періоду зрілого віку провідними залишаються мотиви здоров'я, покращення фізичного стану та емоційного благополуччя

[4]. Дослідження підтверджують, що пріоритетними для жінок 21-35 років є прагнення до корекції фізичної форми, покращення самопочуття та соціальна інтеграція [5]. Важливим чинником стійкої прихильності до спорту вчені називають доступність програм та усвідомлення їхньої превентивної оздоровчої цінності.

Методологічною основою більшості сучасних досліджень мотивації до рухової активності виступає теорія самодетермінації, згідно з якою стійкість участі в оздоровчих програмах визначається рівнем автономності мотивації, відчуттям компетентності та соціальної підтримки. У систематичному огляді, присвяченому застосуванню положень самодетермінації у сфері рухової активності, показано, що саме внутрішня та ідентифікована регуляція є ключовими предикторами дов-

готривалого дотримання режиму тренувань [6, 7, 8].

Емпіричні результати українських досліджень свідчать, що мотиваційний профіль жінок 21-35 років має комплексний характер і поєднує як внутрішні, так і зовнішні стимули [3, 9]. У роботах, присвячених різним видам оздоровчого фітнесу, підкреслюється значення емоційної привабливості занять, підтримувального соціального середовища та професійної компетентності тренера для формування стійкої прихильності до тренувань [10]. Водночас зазначається, що недостатній рівень інформованості щодо побудови програм рухової активності та відсутність індивідуалізованого підходу можуть знижувати внутрішню мотивацію і призводити до нерегулярності відвідувань [1]. Таким чином, сучасні наукові дані вказують на доцільність використання диференційованих тренувальних програм, що враховують провідні мотиви та базові психологічні потреби жінок першого періоду віку, а також передбачають системний моніторинг мотиваційної динаміки [8, 11]. Проте, попри ґрунтовність наявних розвідок, залишаються недостатньо вивченими такі аспекти як: динаміка переходу від зовнішньо зумовленої мотивації (прагнення відповідати стандартам зовнішності) до автономної регуляції (задоволення від самого процесу); взаємозв'язок між емоційним задоволенням та показником лояльності клієнтів фітнес-програм; специфіка групових програм силової спрямованості як інструменту одночасного впливу на функціональний стан і психологічну стійкість жінок у довготривалій перспективі (12 місяців).

**Наукова гіпотеза.** Наукова гіпотеза полягає в тому, що системна організація групових фітнес-програм силової спрямованості, побудована на засадах теорії самодетермінації та доповнена регулярним психолого-педа-

гогічним моніторингом мотиваційної динаміки, зумовлює якісну трансформацію мотиваційного профілю жінок 21-35 років. Передбачається, що така організація оздоровчо-тренувального процесу сприяє поступовому переходу від зовнішньо контрольованих форм регуляції (зовнішньої та інтродюкованої) до автономних типів мотивації (ідентифікованої та внутрішньої), що супроводжується зростанням емоційного задоволення від занять, підвищенням усвідомленості тренувальної діяльності та формуванням стійкої мотиваційної лояльності (споживчої прихильності) до обраного виду рухової активності.

**Мета дослідження** – визначення змін у структурі мотивації, рівні задоволення тренувальним процесом і показниках лояльності до програми під впливом системно організованих групових фітнес-занять силової спрямованості.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження та об'єктивізації динаміки мотиваційної сфери жінок було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні поведінкові прояви лояльності до оздоровчо-тренувального процесу, а саме:

1. опитувальник мотивів рухової активності (Motives for Physical Activity Measure-Revised, MPAM-R): використаний для аналізу ієрархії п'яти ключових доменів мотивації: оздоровлення, компетентність (опанування навичок), зовнішній вигляд, соціальна взаємодія і задоволення від процесу [12, 13];

– опитувальник поведінкової регуляції у вправах (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ-3): застосований для визначення рівня автономної та контрольованої мотивації згідно з теорією самодетермінації. Методика дозволяє диференціювати типи регуляції: від амотивації та зовніш-

ньої регуляції до ідентифікованої та внутрішньої мотивації [6];

– шкала задоволеності руховою активністю (Physical Activity Enjoyment Scale, PACES-8): використана для оцінювання емоційного ставлення учасниць до тренувань, що є важливим індикатором психологічного благополуччя та предиктором довготривалої участі в програмі [14];

– методика визначення індексу лояльності (Net Promoter Score, NPS): адаптована для сфери фітнес-послуг з метою оцінювання готовності учасниць рекомендувати тренувальну програму іншим. Розрахунок проводився на основі розподілу респондентів на «промоутерів», «нейтралів» і «критиків» [15];

– анкета суб'єктивної оцінки якості тренувань: спеціально розроблена анкета для моніторингу сприйняття професійної компетентності тренера, комфортності середовища та адекватності запропонованих навантажень (використання методу експертних оцінок та суб'єктивного шкалювання).

Математико-статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням методів дескриптивної статистики та аналізу значущості відмінностей за допомогою програмного забезпечення Statistica, що забезпечує достовірність та відтворюваність результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь 50 жінок першого періоду зрілого віку (21-35 років), які систематично відвідували групові фітнес-програми силової спрямованості. Середній вік респонденток становив  $28,3 \pm 1,4$  року. Коефіцієнт варіації ( $V = 5,1\%$ ) засвідчив низький рівень вікової варіабельності вибірки, що свідчить про її відносну однорідність за віковою ознакою. Оцінювання динаміки мотиваційної сфери учасниць до регулярних занять фізичною активністю здійснювалося за результатами впровадження групової програми. Програма оздоровчого фітнесу

силового спрямування для жінок 21-35 років була побудована на основі принципу FITT-VP і реалізовувалась у форматі онлайн-групових занять протягом 12-місячного макроциклу, що складався з чотирьох тримісячних мезоциклів. Вона передбачала 3-4 тренування на тиждень тривалістю 25-60 хв, із поєднанням силових і кардіо-блоків (функціональні вправи з обтяженнями, табата, інтервальні і танцювальні формати), контроль інтенсивності за ЧСС і шкалою Борга, поступове підвищення навантаження до 75-85% від максимального пульсу та зростання щільності тренування. Навантаження диференціювались відповідно до рівня фізичного стану учасниць (від низького до високого) з використанням різних методів силового тренування (сет, суперсет, піраміда, дропсет тощо) і регуляції обтяжень у відсотках від маси тіла. Програму доповнювали вправи на мобільність, дихальні та релаксаційні практики, а також мотиваційні елементи (SMART-цілі, гейміфікація, візуалізація прогресу, соціальна підтримка), що забезпечувало її безпечність, адаптивність і спрямованість на покращення силових якостей, композиції тіла, працездатності та психоемоційного стану. Усі респондентки брали участь у дослідженні на добровільних засадах.

Дослідження проведено з дотриманням етичних принципів наукових досліджень за участю людини, відповідно до положень Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації. Учасниці були поінформовані про мету, завдання та умови дослідження, можливі переваги та відсутність ризиків для здоров'я, а також про право відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Письмова інформована згода була отримана від усіх респонденток. Конфіденційність персональних даних та анонімність результатів були гарантовані на всіх етапах дослідження.

### Результати дослідження.

Аналіз результатів блоку мотивів рухової активності (MPAM-R) засвідчив поступове і статистично стійке зростання за більшістю мотиваційних доменів. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася за показниками, пов'язаними із внутрішньою мотивацією та оздоровчими мотивами: твердження «Я займаюся, бо хочу покращити свою фізичну форму» зросло з 3,6 бала на початковому етапі до 4,0 бала на 12-му місяці, а мотив «Я займаюся, щоб підтримувати здоров'я» – з 3,9 до 4,3 бала. Аналогічно відзначено підвищення за показниками емоційного благополуччя («Я почуваюся краще емоційно після тренування» – з 3,7 до 4,1) та естетичних мотивів («Я хочу виглядати краще» – з 3,8 до 4,2). Менш виражене зростання продемонстрували соціальні та змагальні мотиви, зокрема індикатор «Мені важливо бути частиною групи/спільноти» підвищився лише з 3,0 до 3,4 бала, а інтерес до змагального аспекту – з 2,9 до 3,1 бала, що свідчить про їх другорядну роль у структурі мотивації даної вікової групи.

Аналіз результатів за шкалою BREQ-3 дозволив простежити зміни у характері регуляції поведінки щодо занять фізичними вправами. Протягом дослідження спостерігалось посилення автономних форм мотивації та одночасне зниження зовнішньо зумовленої регуляції. Зокрема, показник «Я тренуюся, тому що мені справді подобається це робити» зріс з 3,2 до 3,6 бала, а твердження «Я тренуюся, бо це частина мого стилю життя» – з 3,4 до 3,8 бала. Водночас індикатори, що відображають контрольовану або інтросктовану регуляцію, демонстрували спад: «Я займаюся, тому що повинна, а не тому що хочу» зменшився з 2,9 до 2,5 бала, а твердження «Часом я тренуюсь лише тому, що «так треба» – з 3,2 до 2,8 бала. Важливим є зростання показників,

пов'язаних із відчуттям компетентності та самореалізації: «Я тренуюся, бо хочу бути кращою версією себе» підвищився з 3,6 до 4,0, а «Тренування допомагають мені відчувати себе сильною» – з 3,7 до 4,1. Такі результати свідчать про поступовий перехід від зовнішньо регульованої до більш автономної та усвідомленої мотивації.

Дані шкали PACES-8, що відображає рівень задоволення від участі у тренувальному процесі, також засвідчили виразну позитивну динаміку. Практично за всіма твердженнями відзначено стабільне зростання оцінок: показник «Я з нетерпінням чекаю кожного тренування» підвищився з 3,1 до 3,9 бала, «Тренування приносять мені задоволення» – з 3,5 до 3,9, а «Мені комфортно в групі» – з 3,7 до 4,1 бала. Особливо важливим є зростання індикатора «Я хочу продовжувати відвідувати ці тренування» з 3,8 до 4,2 бала, що відображає формування стійкої прихильності до обраного формату фізичної активності. Позитивна динаміка простежується і за показниками підтримки з боку тренера та сприятливої атмосфери на заняттях, що підтверджує значущість соціально-психологічного середовища у формуванні довготривалої мотивації.

Результати блоку суб'єктивного сприйняття тренувального процесу продемонстрували істотне підвищення задоволеності учасниць якістю організації занять. Особливо помітне зростання зафіксовано за параметрами, пов'язаними з професійною діяльністю тренера: оцінка виконання тренером програми разом із групою зросла з 3,8 до 4,4 бала, а показник індивідуальної корекції та підтримки – з 3,1 до 3,9 бала. Важливою тенденцією стало різке підвищення усвідомленості тренувального процесу: наявність SMART-цілей перед тренуванням зросла з 2,7 до 4,3 бала, а у плануванні циклу – з 3,0 до 4,2. Це свідчить про зростання структу-

рованості та осмисленості участі жінок у тренувальній діяльності, що є вагомим чинником стабілізації мотивації.

Інтегральним показником ефективності мотиваційних змін став індекс лояльності NPS. Протягом експерименту середнє значення готовності рекомендувати тренування знайомим зросло з 6,9 до 8,2 бала. Структура респондентів за категоріями також зазнала суттєвих змін: частка незадоволених (Detractors) зменшилася з 24% до 8%, тоді як частка прихильників (Promoters) зросла з 20% до 46% (рис. 1). У підсумку інтегральний показник NPS підвищився з від'ємного значення  $-4$  на початковому етапі до  $+38$  балів наприкінці дослідження, що відображає істотне зростання задоволеності та лояльності до програми. Такі результати узгоджуються з даними психометричних шкал і підтверджують, що системна організація тренувального процесу, орієнтована на внутрішню мотивацію, сприяє формуванню стійкої прихильності жінок 21-35 років до регулярних фізичних навантажень.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що цілеспрямована організація групових фітнес-програм силової спрямованості сприяє формуванню стійкої та усвідомленої мотивації жінок 21–35 років до регулярних фізичних навантажень. Отримані дані підтверджують,

що системний тренувальний процес, побудований із урахуванням психологічних потреб учасниць, чіткої структури занять, підтримки з боку тренера та створення сприятливого соціального середовища, забезпечує поступовий перехід від зовнішньо зумовлених до більш автономних форм мотивації. Підвищення рівня задоволеності тренуваннями, зростання лояльності до програми та зміцнення відчуття особистісної компетентності свідчать про ефективність використаного підходу та його доцільність для практичного впровадження у системі оздоровчого фітнесу. Отже, результати дослідження мають вагоме прикладне значення для розроблення та оптимізації програм фізичної активності, орієнтованих на довготривале залучення жінок молодого дорослого віку до здорового способу життя.

#### Дискусія

У сучасній науковій літературі мотивація до рухової активності розглядається як ключовий детермінант поведінки, що визначає довготривалу участь у тренуваннях та підтримання здорового способу життя [9]. Теорія самодетермінації вирізняється серед інших підходів тим, що саме якість мотивації – автономна чи контрольована – є предиктором регулярної участі у руховій активності: автономні форми мотивації (ідентифікована та внутрішня)

стабільно асоціюються з більш високою частотою та тривалістю фізичної активності порівняно зі зовнішньо контрольованими мотивами [16].

Наші результати узгоджуються з цими узагальненнями: зміна ієрархії мотивів у бік внутрішньої регуляції та оздоровчих доменів підтверджує, що зростання автономної мотивації пов'язане зі стійкішим залученням до групових тренувань (збільшення значущості оздоровчих та саморегулятивних мотивів). Це відповідає висновкам систематичних оглядів, де підкреслюється, що задоволення базових психологічних потреб (компетентності, автономії та соціальної інтеграції) є центральним чинником підтримки рухової активності [8].

Українські дослідження також підкреслюють складність мотиваційних процесів у дорослих та наголошують на важливості особистісно орієнтованого підходу при формуванні мотивації до рухової активності [9]. Залучення до групових програм сприяє не лише підвищенню рухової активності, а й соціальному аспекту мотивації, який у літературі представлений як фактор підтримки участі [9]. Українські роботи показують, що соціальні компоненти (відчуття групової належності, взаємодія з тренером) можуть посилювати мотивацію та створювати сприятливе середовище для тривалої участі [9].

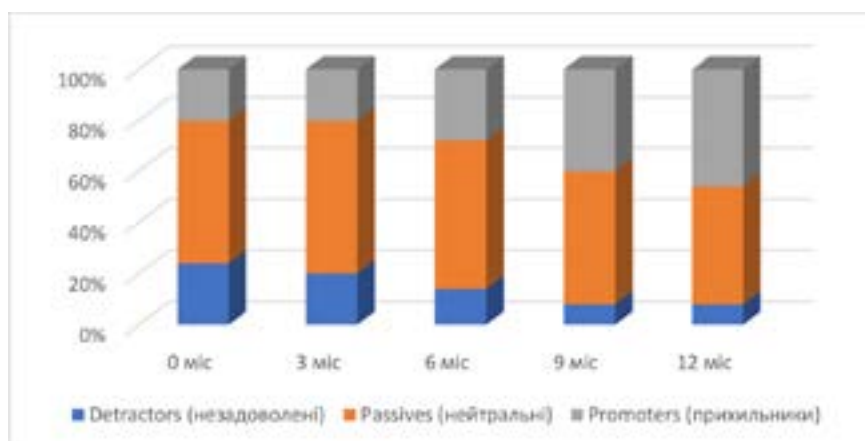


Рис. 1. Зміни у показниках лояльності жінок 21-35 років впродовж 12 місяців

Наші дані підтверджують значене. Хоча соціальні та змагальні мотиви не були домінуючими, вони все одно сприяли підтримці позитивного досвіду участі. Це узгоджується із сучасними висновками про те, що групові контексти важливіші за індивідуальні заняття для певних категорій населення (особливо жінок першого періоду зрілого віку), оскільки вони забезпечують підтримку автономії та компетентності через взаємодію та спільність цілей [8].

Емоційне задоволення від рухової активності розглядається в літературі як важливий фактор формування довготривалої прихильності до тренувань [16]. Результати, отримані з використанням PACES-8, вказують на значне зростання задоволення тренуваннями, що корелює з формуванням стійкої мотиваційної лояльності. Аналогічні висновки містять як міжнародні, так і українські публікації, де задоволення та позитивні емоції пов'язуються зі збільшенням регулярності рухової активності [16]. Це важливо з огляду на те, що автономно мотивовані учасники не лише частіше тренуються, а й довше залишаються активними навіть після завершення формальних програм [11].

Існуючі роботи підкреслюють, що регулярний моніторинг й адаптація тренувального процесу відповідно до психологічних потреб сприяють зміцненню автономної мотивації. Наші результати демонструють, що SMART-цілі та структурованість циклу значно підвищують усвідомленість тренувань і, ймовірно, є ключовим чинником стабілізації мотиваційних змін. Це відповідає концептуальним позиціям теорії самодетермінації, де підтримка компетентності та автономії є передумовою для формування стійкої поведінки [8].

Зростання лояльності та частки прихильників підтверджує гіпотезу про формування мотиваційної лояльності, яка є важливою

для практичного впровадження фітнес-програм. Важливо, що комплексний підхід, який поєднує теоретичні засади теорії самодетермінації з практичними стимуляторами участі, дозволяє не лише підвищити мотивацію, а й формує спільноту, здатну саморегулювати свою активність – аспект, що також відзначають сучасні дослідження у сфері здоров'язбережувальної поведінки [8]. Незважаючи на сильні сторони дослідження, існують потенційні обмеження. Зокрема, культурні та соціальні чинники, які можуть модулювати мотивацію до рухової активності, потребують додаткового вивчення, оскільки український дослідницький контекст частково відрізняється від міжнародного. Аналогічно, у літературі все ще обговорюється питання взаємодії самодетермінації з іншими мотиваційними моделями (наприклад, Health Action Process Approach) для пояснення переходу від намірів до поведінки, що може бути перспективним напрямом для подальших досліджень.

Отримані нами результати логічно інтегруються в сучасний науковий дискурс щодо мотивації рухової активності, підтверджуючи центральні положення теорії самодетермінації про перевагу автономної мотивації для довготривалої участі [16]. Системна організація групових фітнес-програм із психолого-педагогічним моніторингом сприяє посиленню внутрішніх мотиваційних механізмів, що відповідає міжнародним емпіричним дослідженням [8]. Практичні результати дослідження, зокрема зростання мотиваційної лояльності, мають важливе значення для розвитку оздоровчого фітнесу в Україні та за її межами.

#### Висновки

Упродовж 12-місячного циклу занять встановлено статистично значущу перебудову мотиваційної ієрархії жінок 21-35 років, що проявлялася у зростанні внутрішньої мотивації та доменів, пов'язаних із оздоровленням і са-

морегуляцією (з 3,9 до 4,3 бала за шкалою МРАМ-R) на тлі зниження відносної значущості соціальних і змагальних мотивів. Вектор мотивації поступово зміщувався від зовнішніх атрибутів (корекція зовнішності) до внутрішніх психологічних станів – емоційного благополуччя, тілесної усвідомленості та самопідтримки. Аналіз даних опитувальника BREQ-3 засвідчив послідовний перехід від контрольованих форм регуляції («так потрібно», «через почуття обов'язку») до автономних типів мотивації. Показник інтерналізації рухової активності як складової стилю життя зріс з 3,4 до 3,8 бала, що свідчить про глибоке включення оздоровчо-тренувальної діяльності у ціннісно-смислову структуру особистості респонденток і відповідає ключовим положенням теорії самодетермінації. Використання шкали PACES-8 підтвердило стабільне зростання рівня емоційного задоволення від занять (з 3,1 до 3,9 бала), що супроводжувалося підвищенням усвідомленості оздоровчо-тренувальної діяльності. Запровадження SMART-цілей і структурованого планування сприяло зростанню оцінки організованості тренувального циклу з 3,0 до 4,2 бала, що виступає важливим чинником стабілізації автономної мотивації у довготривалій перспективі. Інтегральним результатом трансформації мотиваційної сфери стало суттєве зростання показників лояльності до програми. Індекс NPS підвищився з від'ємного значення (-4) до +38 балів, а частка «прихильників» зросла з 20 % до 46 %. Отримані дані свідчать про формування стійкої мотиваційної прихильності та соціально згуртованої спільноти учасниць, що підсилює ефективність взаємодії у системі «тренер – група».

Доведено доцільність використання комплексного інструментарію для моніторингу ефективності групових фітнес-програм оздоровчої спрямованості. Такий

підхід дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес, трансформуючи його з формального виконання фізичних вправ у ці-

лісний механізм управління психоемоційним станом, мотивацією та поведінковою стійкістю жінок першого періоду зрілого віку.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Література

1. Артеменко БО, Хоменко СМ, Кожемяко ТВ, Люха ЛМ. Зв'язок енергетичного метаболізму волейболістів різного віку з ефективністю ігрової діяльності. Вісник Черкаського університету. Серія Біологічні науки 2023;(1):19-26.
2. Платонов ВМ. Сучасна система підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2021. 620.
3. Артеменко БО. Вікові особливості формування психофізіологічних властивостей і фізичного розвитку спортсменів: [дисертація]. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького; 2021.
4. Артеменко БО. Вплив координаційних здібностей гравців на виконання технічних прийомів волейболу. Вісник Прикарпатського університету. 2013;17:180-184.
5. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Супрунович ВО, Гречуха СВ. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:81-85. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-2.008>.
6. Бойчук Р. Обґрунтування засобів і методів розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України, 2013;17(1):17-23.
7. Ровний АС, Лизогуб ВС. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів: [монографія]. Харків : ХНАДУ, 2016.
8. Артеменко БО. Значимість тактичної підготовки волейболістів різного рівня майстерності в їх ігровій діяльності. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;1: 9-12.
9. Кулініч ІВ. Кількісні та якісні критерії оцінки психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;55:32-37.
10. Поліщук ЛВ. Комплексна оцінка просторово-часових параметрів рухів тенісистів високої кваліфікації: [дисертація]. Київ. 2005; 176.
11. Коробейніков ГВ, Тропін ЮМ, Вольський ДС, Жирнов ОВ, Коробейнікова ЛГ, Чернозуб АА.. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. Єдиноборства. 2020;2(17):36-48. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.04>.

## References

1. Artemenko B, Khomenko S, Kozhemiako T, Pliukha L. Zviazok enerhetychnoho metabolizmu voleibolistiv riznogo viku z efektyvnistiu ihrovoi diialnosti. Visnyk Cherkaskoho universytetu. Seria Biolohichni nauky. 2023;(1):19-26.
2. Platonov V. Suchasna systema pidhotovky sportsmeniv. Kyiv: Olimpiiska literatura. 2021; 620.
3. Artemenko B. Vikovi osoblyvosti formuvannia psykhofiziolohichnykh vlastyvostei i fizychnoho rozvytku sportsmeniv [dissertation]. Cherkasy. 2021;172.
4. Artemenko B. Vplyv koordynatsiinykh zdibnostei hravtsiv na vykonannia tekhnichnykh pryiomiv voleibolu. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. 2013;17:180-184.
5. Lyzohub V, Pustovalov V, Suprunovych V, Hrechukha S. Suchasni pidkhody do realizatsii vidboru futbolistiv vysokoi kvalifikatsii za pokaznykamy neirodynamichnykh vlastyvostei vyshchikh viddiliv tsentralnoi nervovoi systemy. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2017;2:81-85. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-2.008>.
6. Boichuk R. Obgruntuvannia zasobiv i metodiv rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunych voleibolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2013;17(1):17-23.
7. Rovnyi A, Lyzohub V. Psykhosensorni mekhanizmy upravlinnia rukhamy sportsmeniv. Kharkiv: KhNADU; 2016;359.
8. Artemenko B. Znachymist taktychnoi pidhotovky voleibolistiv riznogo rivnia maisternosti v yikh ihrovii diialnosti. Pedahohika, psykhohohiia i medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014;1:9-12.
9. Kulynich I. Kilkisni ta yakisni kryterii otsinky psykhofiziolohichnoho stanu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii ihrovykh vydiv sportu. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2005;55:32-37.
10. Polishchuk L. Kompleksna otsinka prostоровo-chasovykh parametriv rukhiv tenisystiv vysokoi kvalifikatsii [dissertation]. Kyiv; 2005. 176.
11. Korobeinikov H, Tropin Y, Volskyi D, Zhyrnov O, Korobeinikova L, Chernozub A. Rozrobka alhorytmu otsinky neirodynamichnykh vlastyvostei sportsmeniv-kikbokseriv. Yedynoborstva. 2020;3(17):36-48. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.04>.

12. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Артеменко БО, Супрунович ВО, Гребінюк НМ. Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020;1:50-56.
13. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020;10(29):83-91.
14. Rovniy A, Pasko V, Nesen O, Tsos A, Ashanin V, Filenko L, Karpets L, Goncharenko V. Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16-17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018;18:1831-1838. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4268>.
15. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Кожемяко ТВ, Черненко НІ, Шпанюк ВВ. Модельні характеристики нейродинамічних, біоенергетичних властивостей, фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Natural and Technical Sciences, BUDAPEST*. 2019;7(23):59-64.
16. Коробейніков ГВ. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. Молода спортивна наука України. 2015;(1):103-108.
17. Швай О, Гнітецький Л, Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. Луцьк, 2012;2(18):332-335.
18. Бейгул ІО, Шишкіна ОМ, Гацура ВВ. Розвиток фізичних якостей волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022;11(157):26-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).07).
19. Борисова ОВ, Шльонська ОЛ, Шутова СС, Хамуді МФ. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ "Планер". 2018;5(24):167-173.
20. Шльонська ОЛ. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;4:105-110. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns\\_v\\_2015\\_4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_4_22).
21. Бойчук РІ. Вдосконалення процесів сприйняття у студентів технічних спеціальностей засобами волейболу. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2019;2:26-30.
22. Rovniy A, Pasko V. Role of psychological qualities in the process of the formation of sports skill of young basketball players. *Physicaleducation, sports and health culture in modern society*, 2017;4:118-121.
23. Lyzohub V, Pustovalov V, Artemenko B, Suprunovych V, Hrebiniuk N. Neurodynamicichni funktsii sportsmeniv vysokoho rivnia kvalifikatsii z ihrovykh vydiv sportu. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2020;1:50-56.
13. Mitova O. Tekhnolohiia realizatsii systemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnoho udoskonalennia. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2020;10(29):83-91.
14. Rovniy A, Pasko V, Nesen O, Tsos A, Ashanin V, Filenko L, Karpets L, Goncharenko V. Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16-17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18:1831-1838. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4268>.
15. Lyzohub V, Pustovalov V, Kozhemiako T, Chernenko N, Shpaniuk V. Modelni kharakterystyky neurodynamicznykh, bioenerhetychnykh vlastyvostei, fizychnoi ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv. *Natural and Technical Sciences*. 2019;7(23):59-64.
16. Korobeinikov H. Formuvannia struktury psykhofiziologichnykh osoblyvostei voleibolistiv riznykh amplua. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2015;(1):103-108.
17. Shvai O, Hnitetskyi L, Poliakovskiy V. Efektyvnist fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2012;2(18):332-335.
18. Beihul I, Shyshkina O, Hatsura V. Rozvytok fizychnykh yakostei voleibolistiv. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 15*. 2022;11(157):26-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).07).
19. Borysova O, Shlonska O, Shutova S, Khamudi M. Otsinka spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh voleibolistiv. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2018;5(24):167-173.
20. Shlonska O. Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky voleibolistiv vysokoho klasu riznoho amplua. *Slobzhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2015;4:105-110. Dostupno: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns\\_v\\_2015\\_4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_4_22).
21. Boichuk R. Vdoskonalennia protsesiv spryiniattia u studentiv tekhnichnykh spetsialnostei zasobamy voleibolu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2019;2:26-30.
22. Rovniy A, Pasko V. Role of psychological qualities in the process of the formation of sports skill of young basketball players. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2017;4:118-121.
23. Kriventsova I, Iermakov S, Bartik P, Nosko M, Wojciech J. Optimization of student-fencers' tactical training. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017;17:21-30.

23. Kriventsova I, Iermakov S, Bartik P, Nosko M, Wojciech J C. Optimization of student-fencers' tactical training. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2017;17:21-30.
24. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2013; 2(22):129-132.
25. Щепотіна НЮ. Обґрунтування ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2017;3;537-541.
26. Щепотіна НЮ., Гудима СА., Бабенко РС. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. Спортивні ігри, 2021;3:91-100.
27. Морозовський ОЛ., Безкоровайний ДО., Четчикова ОІ., Кравчук ЄВ. Спеціальна фізична підготовка волейболістів: [монографія]. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021.
24. Kovalchuk A. Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu voleibolistiv riznoi kvalifikatsii. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2013;2(22):129-132.
25. Shchepotina N. Obgruntuvannia efektyvnosti pobudovy trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh voleibolistok na osnovi modelnykh trenuvalnykh zavdan. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. 2017;3:537-541.
26. Shchepotina N, Hudyma S, Babenko R. Prohramuvannia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh voleibolistiv u zmahalnomu periodi richnoho tsykladu pidhotovky. Sportyvni ihry. 2021;3:91-100.
27. Morozovskyi O, Bezkorovainyi D, Chetychykova O, Kravchuk Y. Spetsialna fizychna pidhotovka voleibolistiv. Kharkiv: KhNUMH im. O.M. Beke-tova; 2021;129.

*Отримано/Received: 12.12.2026*

*Прорецензовано/Reviewed: 14.01.2026*

*Прийнято/Accepted: 19.02.2026*

*Опубліковано/Published – 30.03.2026*

Як цитувати статтю / How to Cite:

Андрєєва О, Галета М. Трансформація мотиваційної лояльності жінок 21–35 років до групових фітнес-програм силової спрямованості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2026 Бер 30;(2):8-16.

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-01>

Andriieva O, Galeta M. Transformation of motivational loyalty of women aged 21–35 toward group strength-oriented fitness programs Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2026 Mar 30;(2):8-16.

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-01>