

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

**на тему: ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО ФІЗИЧНОГО
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Лаврука Віктора Дмитровича
Науковий керівник: Пасічняк Л.В.
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
Рецензент: Деренько В.М., канд. пед. наук,
викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №6 від 12.12.2023 року)
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.,
д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	8
1.1 Огляд сучасного рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді, роль закладів освіти у формуванні мотивації до занять фізичними вправами	8
1.2 Регулярна фізична активність – невід’ємна складова здорового способу життя та підвищення якості життя молоді.....	14
1.3 Новітні технології у підвищенні мотивації до занять фітнесом та збільшення рухової активності. Мотиваційні установки молоді щодо фізичного самовдосконалення	16
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ...	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел	23
2.1.2 Соціологічні методи	23
2.1.3 Педагогічні методи	24
2.1.4 Методи функціональної діагностики	24
2.1.5 Методи математичної статистики.....	26
2.2 Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	28
3.1 Вивчення запитів, мотивів клієнтів щодо занять фізичними вправами.....	28
3.2 Перешкоди до фізичної активності та самовдосконалення.....	35

3.3	Вплив комплексної програми, спрямованої на фізичне самовдосконалення респондентів.....	39
3.4	Розробка підходів щодо фізичного самовдосконалення молоді, отримання позитивного досвіду від активності та зміни способу життя	47
	Висновки до розділу 3.....	54
	ВИСНОВКИ	56
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

HRPF – фізична підготовленість (Health-related physical fitness)

РА – рухова активність

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ACSM – Американський коледж спортивної медицини (The American College of Sports Medicine)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді. Компонентами здорового способу життя виступають: раціональне співвідношення праці, навчання та відпочинку студентів; раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок та інші чинники [15].

Як зазначається у Національній стратегії розвитку освіти України, пріоритетним завданням країни є турбота про здоров'я молоді, формування здорового способу життя. Виховання здорової нації можлива лише за умови осмислення того, що основи тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням.

Разом з тим, науковці зауважують проблему, яка спостерігається в сучасному освітньому просторі, це суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і молоді; невідповідність заявлених принципів та відсутністю комплексного підходу у формуванні здорової нації [18].

За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, спостерігаються початкові стадії захворювань. За період навчання у ЗВО, стан здоров'я студентів погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [11].

Серед студентів зустрічається байдуже відношення до власного здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Існують випадки виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень за станом здоров'я в той час, коли студент відноситься до основної медичної групи. Основними причинами такого відношення до занять фізичними вправами у студентів є:

нехтування цінностями фізичної культури; нестача часу; завантаженість роботою та навчанням; немає умов для занять фізичною культурою тощо [8].

Як зазначає О.Мозговий, 2012, відбувається тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді, про що свідчать дані збільшення студентів спеціальної групи в одному із закладів вищої освіти України (ЗНУ), тому на думку автора, слід більше приділяти уваги заняттям фізичними вправами, фітнесом. Проблемі дефіциту рухової активності присвячені дослідження С.Футорного, 2013, А.Сухарєва. Вони зазначають, що при низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни мало помітні, проте негативний кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі.

Нові технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, центрах здоров'я, слід впроваджувати і в навчальному процесі, для підвищення мотивації студентів до занять, в рамках модернізації освіти України (О.Сококонь).

Праці науковців Г.Апанасенка, Т.Ю.Круцевич, І.О.Павленко, 2016, О.М.Жданової, Л.Я.Чеховської, О.В.Андрєєвої спрямовані на дослідження проблеми підвищення рівня фізичного стану молоді. Вчені В.І.Бобрицька, О.В.Вакуленко, Ю.М.Галустьян, Н.М.Комарова, О.О.Яременко працювали над проблематикою формування здорового способу життя студентства.

Автори загострюють свою увагу на пошуках організаційно-методичних аспектів оптимізації як рухового режиму молоді так і пошуку сучасних технологій, які б сприяли зміцненню здоров'я та підвищення якості життя.

Мета дослідження – визначити ставлення молоді до чинників здорового способу життя та розробити механізми впливу на їх фізичне самовдосконалення

Завдання дослідження:

1. Вивчити дані літературних джерел щодо поняття «здоров'я», «фізичний стан»; «фізичне удосконалення», фактори, які впливають на формування потреби до самовдосконалення.

2. З'ясувати мотивацію (ціннісно-мотиваційні установки) молоді до занять фізичними вправами, самовдосконалення засобами фітнесу.

3. Визначити ставлення молоді до чинників до власного здоров'я, вільного часу та оцінити рівень фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження – ціннісно-мотиваційні установки молоді стосовно фізичного вдосконалення.

Предмет дослідження – стратегія фізичного самовдосконалення молоді засобами фітнесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел, соціологічні методи, педагогічні методи, методи функціональної діагностики, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у доповненні даних літератури стосовно мотиваційних установок молоді, форм занять фізичними вправами та проведення вільного часу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці «генераторів» активності та підтримки мотивації молодих осіб, майбутніх клієнтів фітнес-клубів. Дані рекомендації можуть бути застосовані у роботі фітнес-тренерів і фахівців, які працюють з неактивними особами з надлишковою масою тіла та які ведуть малорухливий спосіб життя.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Робота на здобуття ступеня магістра викладена на 63 сторінках машинописного тексту і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 6 таблиць і 8 рисунків).

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Огляд сучасного рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді, роль закладів освіти у формуванні мотивації до занять фізичними вправами

Високий рівень фізичної підготовленості є головним пріоритетом для фахівців сфери фітнесу. Фізична підготовленість працівника фізичного виховання і спорту є запорукою його конкурентоспроможності на ринку праці та основою професійно-особистісного становлення та розвитку (Deak & Boros-Balint, 2017; Hlukhov et al., 2022; Pop et al., 2016).

Високий рівень фізичної підготовленості дає можливість молодим особам, студентам університету успішно оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками за обраною спеціальністю, брати активну участь у громадському житті, адаптуватися до повсякденних завдань, а також дозволяє зберегти працездатність, активність та мобільність молодих спеціалістів [6, 19].

Опубліковані дослідження показують, що, незважаючи на зростання вимог до фізичної підготовленості сучасної молоді, вони мають низький рівень фізичної підготовленості (Антипова та ін., 2020; Несен О, Клименченко В, 2020; Таможанська та ін., 2018).

Протягом останніх десятиліть спостерігається постійне зниження фізичної підготовленості студентів університетів (Kaj et al., 2015; Pribis et al., 2010). Крім того, існує проблема дисгармонія між масою тіла та зростом (Несен та Клименченко, 2020; Пелех та Григус, 2016; Сидорова та Горіна, 2020). Як наслідок, можна спостерігати зниження рівня здоров'я, збільшення кількості студентів спеціальної медичної групи тощо. Однією з основних причин цієї проблеми є низький рівень фізичної активності, тоді як інша причина – безвідповідальне ставлення до власного здоров'я [51].

Фахівці [19] відзначають тенденцію до зниження показників фізичної підготовленості значної частини студентів вищої освіти, що призвело до неодноразового перегляду нормативів фізичної підготовки в бік зниження вимог у навчальних закладах різного профілю.

На сьогодні, науковці повідомляють про низький рівень фізичної підготовленості українських студентів, від 75,1 % у сільській місцевості до 49,3 % у місті Києві (Сидорова, Горіна, 2020).

Питання, пов'язані з визначенням характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних соціально-економічних груп та їх динаміки внаслідок різних видів фізичної активності, залишаються однією з найбільш цінних тем досліджень (Hafsteinsson Östenberg та ін., 2022; Пан та ін., 2022).

Молодь та студенти бакалаврату представляють одну із зазначених груп інтересів для наукової спільноти (Дегтяренко та ін., 2022). Особливу увагу науковці приділяють фізичному розвитку та оцінці фізичної підготовленості спеціальностей фітнесу та фізичного виховання (Гресь та Острогляд, 2020; Кашуба та ін., 2019; Кашуба та ін., 2020).

Незважаючи на підвищені вимоги до фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, які дають змогу ефективно здійснювати навчальну діяльність, на даний момент спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості молоді. Загальновідомо, що для спеціальностей фізичного виховання високий рівень фізичної підготовленості є першочерговим, оскільки він дозволяє бути конкурентоспроможними на ринку праці та є основою професійного та особистісного становлення та розвитку.

Питання оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів і спортсменів залежно від спеціалізації широко обговорюються фахівцями, а особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості фахівців фізичного виховання недостатньо висвітлені в науковій літературі.

Як зазначає Пічурін В., 2023 [22], причиною недостатньої рухової активності молоді є значне скорочення обсягу викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, і в свою чергу, дуже негативно відбивається на фізичній підготовленості студентів.

Фізична підготовленість – це здатність людини виконувати звичайні завдання з витривалістю та усвідомленістю, за відсутності надмірної втоми та з достатньою енергією, щоб оцінити діяльність у вільний час і впоратися з непередбаченими надзвичайними ситуаціями (Caspersen et al., 1985; Elshaer & Zayed, 2022) [9].

Компоненти фізичної підготовки поділяються на дві групи: одна пов'язана зі здоров'ям (кардіореспіраторна витривалість, м'язова витривалість, м'язова сила, склад тіла та гнучкість), а інша пов'язана з навичками, необхідними для спортивних результатів (спритність, рівновага, координація, швидкість, потужність і час реакції) (Caspersen et al., 1985).

З точки зору громадського здоров'я моніторинг фізичної підготовки молодих людей був і залишається надзвичайно важливим (Bonilla et al., 2023; Boroş-Balint et al., 2015; Deak et al., 2014; Pribis et al., 2010; Sang & Wang, 2022), особливо за останні кілька років, через пандемію COVID-19 (Barkley та ін., 2021; Elshaer & Zayed, 2022; Hu та ін., 2022).

Однією з головних причин для моніторингу рівня фізичної підготовки в загальній популяції є той факт, що фізична форма є ключовим показником стану здоров'я з доказами, які свідчать про сильний зворотний градієнт смертності для людей із високою фізичною формою (Nassif et al., 2012).

Разом з тим, фізичну підготовленість науковці тісно пов'язують з благополуччям людини, фізичною активністю і академічною успішністю.

Фізична підготовленість може бути концептуалізована як низка здібностей людини виконувати та/або брати участь у фізичній активності.

Фізична підготовленість теоретично розглядається як два типи підготовленості: фізична підготовленість, яка пов'язана з навичками і фізична підготовленість, пов'язана зі здоров'ям (HRPF) (Sjostrom M, Oja P).

Фізична підготовленість, пов'язана з навичками, наголошує на розвитку рухових навичок, пов'язаних зі спортивними досягненнями, наприклад швидкості, сили, координації та спритності.

Можна стверджувати, що пов'язана з навичками фізична підготовленість не може бути надійним і відповідним показником, що надає значущу інформацію для сприяння здоровому способу життя людей загалом. З іншого боку, наголошує на важливості розвитку загального здоров'я та профілактики захворювань (Dumith SC, Hallal PC).

Фізична підготовленість, що пов'язана зі здоров'ям (оздоровчий фітнес) (HRPF) складається з п'яти компонентів:

- склад тіла,
- серцево-судинна витривалість,
- гнучкість
- м'язова сила та
- м'язова витривалість.

Ефективність HRPF у сприянні загальному здоров'ю та профілактиці захворювань для заохочення здорового способу життя була ретельно вивчена. Результати показують, що фактори HRPF сприяють здоровому способу життя. Таким чином, оздоровча фізична підготовленість є критично важливим фактором здоров'я, який може бути використаний для допомоги в плануванні протидії виклику гіпокінезії під час культивування громадського здоров'я.

Головним суб'єктом інноваційного розвитку вищої освіти й суспільства у сучасних умовах є студент. Навчальні заклади стають центральним місцем для формування та зміцнення характеру юнацтва, які стають гармонійними особистостями та громадянами держави.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших чинників формування, зміцнення та збереження здоров'я людини. Все це безпосередньо стосується студентської молоді. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів потребує вирішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням

більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я та фізичної працездатності.

У вітчизняній системі фізичного виховання, на думку О. Сабірова, 2022, спостерігається криза. Науковець наголошує, що система фізичного виховання не відповідає світовим стандартам фізичної підготовленості людини.

За даними МОЗ України, серед студентів спостерігаються: функціональні відхилення серцево-судинної системи у 26 %, захворювання органів травлення – 17 %, захворювання ендокринної системи – 10 %. Загалом більше 50 % юнацтва мають розлади здоров'я, щороку збільшується кількість осіб, віднесених до спеціальної медичної групи за станом здоров'я. Також, на 40 % зменшилась кількість молоді, що залучаються до обов'язкових форм фізичної культури. За даними Українського інституту соціальних досліджень, тільки 20 % підлітків можна вважати здоровими. Крім того, вже в початковій школі кожна третя-четверта дитина має різні відхилення у стані здоров'я, і лише 25 % випускників загальноосвітніх навчальних закладів можна віднести до здорових людей [13]. Ця ситуація безумовно впливає і на відношення студентської молоді до використання фізичних вправ у вільний час та активного дозвілля.

Студентське життя – це унікальний період, який являє собою перший значний перехід від підліткового віку до ранньої дорослості в житті, і звична поведінка, яка склалася в цей період, вплине на спосіб життя людей у майбутньому. Серед підлітків та молоді віком виявлено зниження кардіореспіраторної підготовленості, виміряної за допомогою 6-хвилинного тесту (Sjostrom M, Oja P). Це зниження кардіореспіраторної підготовленості може призвести до ризику нездорового способу життя молодого покоління у майбутньому. Наприклад, діти з нижчим рівнем кардіореспіраторної підготовленості, швидше за все, зазнають підвищених проблем зі здоров'ям у вигляді ожиріння та резистентності до інсуліну у дорослому віці. Однією з можливих стратегій подолання проблем зі здоров'ям є фізична активність.

За даними моніторингу Xiaoxi Dong, Fan Huang [60], які проводили у 23 країнах, виявили, що приблизно чотири з десяти студентів коледжу не залучені до громадського життя закладу та мають недостатній рівень фізичної активності для зміцнення здоров'я. Зрештою, ця тенденція до зниження РА завдає шкоди окремим особам і громадському здоров'ю. З метою зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я, однією із оздоровчих цілей, рекомендованих ВООЗ для покращення рівня здоров'я, є підвищення рівня РА серед осіб різного віку.

Проте найактуальнішою проблемою фізичного виховання у вищих навчальних закладах залишається низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Це пояснюється тим, що сьогодні фізичне виховання студентів здебільшого не є навчальним процесом, передумовою якого є тісна співпраця викладача та студента.

Як повідомляє дослідник [22], на практиці така взаємодія зустрічається рідко, здебільшого викладач і студент опиняються в ситуації конфронтації. Причину такого стану вчені вбачають у неврахуванні педагогом, викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості учня. Тому процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, основною метою якої є здача нормативів і отримання заліку.

Фахівці заявляють про необхідність розробки шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді так і підходів щодо підвищення мотивації до занять фізичними вправами у вільний час [3, 28].

Фітнес та рекреація є складовою всебічного розвитку особистості. Вона спрямована на забезпечення фізичного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, морфологічне та функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні та духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності та продуктивності. Тому проблема залучення молоді до активних занять фізичними вправами є актуальною і суспільно значущою на сьогодні. Здорова людина більш активна, рухлива, життєрадісна і в цілому

більш життєздатна. Сучасний стан фізичної культури студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій

Як показав аналіз літературних джерел та наукових досліджень [9, 21, 33 та ін.], методика та проведення занять з фітнесу у закладах вищої освіти потребує подальшого розвитку, удосконалення та наукового обґрунтування нових шляхів підвищення та зміцнення здоров'я осіб.

Тому фізичне виховання у вищому навчальному закладі є складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів [17]. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона також є засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Під час навчання важливо сформуванати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, вести здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Це зобов'язує дослідників шукати нові форми і методи проведення занять та організовувати навчально-виховний процес з урахуванням не лише вікових та індивідуальних особливостей, а й приділяти максимальну увагу дітям, які мають проблеми зі здоров'ям.

Аналізуючи літературні джерела [32, 44, 54, 55], можна стверджувати, що найбільш ефективного впливу на зміцнення здоров'я студентської молоді можна досягти шляхом оптимізації підходів щодо підвищення мотивації до занять фізичними вправами

1.2 Регулярна фізична активність – невід'ємна складова здорового способу життя та підвищення якості життя молоді

Індустрія фітнесу постійно розвивається в усьому світі, однак, епідемії гіподинамії та ожиріння спостерігаються вищими темпами, ніж будь-коли раніше в історії людства [45].

Крім того, поряд з наголосом на тому, що регулярна фізична активність має бути пріоритетом для всіх груп населення будь-якого віку, роль фітнес-професіоналів у фітнес-центрі та клінічних умовах швидко змінюється (Співпраця факторів ризику НІЗ (NCD-RisC). Світові тенденції щодо індексу маси тіла, недостатньої ваги, надмірної ваги та ожиріння з 1975 по 2016 рік: об'єднаний аналіз 2416 популяційних вимірювань у 128,9 мільйонів дітей, підлітків і дорослих [26, 30].

Малорухливий спосіб життя та відсутність фізичної активності є важливими проблемами громадського здоров'я.

Недостатня фізична активність є одним із провідних глобальних факторів ризику смерті [50]. Це пов'язано з багатьма поширеними хронічними захворюваннями, включаючи депресію.

Наприклад, у 2018 році ВООЗ підрахувала, що понад 20 % дорослих і 80% підлітків у всьому світі не займалися фізичною активністю, рекомендованою рекомендаціями ВООЗ для здоров'я. Не дивно, що висока поширеність гіподинамії наклала значний фінансовий тягар на державну систему охорони здоров'я. Таким чином, індивідуальна проблема відсутності фізичної активності також стала проблемою громадського здоров'я. Розумно припустити, що стратегії, які можуть сприяти збільшенню фізичної активності, можуть потенційно зменшити поширеність гіподинамії.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує 2,5 години РА помірної інтенсивності щотижня. Однак у 2018 році менше половини дорослих американців досягли цієї мети [53]. Існує потреба в технологіях, які допомагають людям збільшити та підтримувати РА. Поведінкові інтервенції за допомогою мобільних пристроїв, наприклад текстових повідомлень або додатків для смартфонів є великими перспективами для просування РА. Вони можуть допомогти визначити переваги та можливості вправ, а також допомогти у встановленні цілей і контролю [13].

Дані дослідження, які проводились за допомогою Health-додатку, який надсилав щоденні текстові повідомлення в межах категорій на основі моделі

когнітивно-поведінкових змін: можливості, можливості, мотивація, поведінка. Завершення мотиваційного текстового повідомлення може бути позитивним доповненням щодо впливу на РА [40]. Додаток використовував вбудовані крокоміри телефону через їх широку доступність – кожен, хто має смартфон, може використовувати цей додаток. Студенти університету з різними рівнями базової РА брали участь у цьому дослідженні. Незважаючи на те, що більшість учасників хотіли більше займатися фізичними вправами, їх, можливо, більше цікавили інші види РА (наприклад, тренажерний зал або командні види спорту).

Однак ефект від мотиваційних повідомлень був незначним і з часом зменшувався. Майбутні дослідження повинні збільшити персоналізацію, включаючи адаптацію до щоденних змін учасників, надання дієвого зворотного зв'язку та врахування особистих уподобань. Висновки з раніше опублікованих робіт свідчать про те, що надсилання мотиваційних повідомлень може мати позитивний ефект у збільшенні кроків, зроблених за день; однак позитивний вплив мотиваційних повідомлень, з часом слабшає.

1.3 Новітні технології у підвищенні мотивації до занять фітнесом та збільшення рухової активності. Мотиваційні установки молоді щодо фізичного самовдосконалення

Європейський сектор здоров'я та фітнесу систематично зростає, а кількість користувачів фітнесу зросла на 72% за останні 10 років. Крім того, майже 10% усіх дорослих європейців є користувачами фітнес-послуг [42]. Згідно з цими даними, європейська фітнес-індустрія вважається енергійним сектором, який сформувався багатьма інноваціями в останні роки та демонструє великий потенціал для професійних можливостей і розвитку бізнесу. Однак майже 50% дорослого населення на даний момент веде малорухливий спосіб життя, і більше 60% з них мають надлишкову вагу (Томпсон В.Р., 2018) [33].

Американський коледж спортивної медицини (ACSM) проводить щорічне всесвітнє дослідження фітнес-тенденцій в індустрії здоров'я та фітнесу з метою допомогти власникам, операторам, директорам програм, менеджерам оздоровчих клубів і фітнес-професіоналам у прийнятті важливих бізнес-рішень. Підтримувати залучення клієнтів через позитивний досвід тренувань. Власне, носимі технології зайняли перше місце у цьому списку. Носимі пристрої орієнтовані на технології, для підвищення фізичної активності, зменшення надмірної ваги/ожиріння та навіть лікування хронічних захворювань. Користувачі можуть відстежувати хвилини фізичної активності, кроки за день і поверхи, на які вони піднялись за день, що дозволяє їм отримувати відгуки про свою активність. На думку Hartman, et al., 2015, носимі пристрої, які відстежують фізичну активність, дешевші, ніж абонемент у спортзал, або багато видів тренажерного обладнання.

Відбувся швидкий прогрес у відносно недорогих носимих пристроях, які допомагають споживачам контролювати свою фізичну активність і ставати більш активними (Hartman, et al., 2015; Wang, et al.). Крім того, користувачі можуть отримати доступ до програми та веб-інтерфейсу, щоб спілкуватися з друзями та виконувати групові заняття.

Для того, щоб носимі пристрої були корисними для підвищення фізичної активності, інформація, яку вони надають, має бути зрозумілою людям із різним рівнем медичної освіти та грамотності (Chiauzzi, et al., 2015). За оцінками фінансистів уже продано 32 мільйони переносних трекерів фізичної активності, і прогнозується, що продажі цих пристроїв перевищать 82 мільйони до 2019 року (Parks Associates, 2015; Allied Market Research, 2015). Незважаючи на це, населення набагато частіше користується смартфонами, ніж носимими пристроями.

Приблизно 75 % підлітків мають смартфони, і кількість програм для мобільних телефонів збільшується щодня. З понад 40 000 додатків для здоров'я доступних у американському магазині Apple iTunes®, понад 50 % завантажуються менше ніж 500 разів, і лише п'ять додатків складають 15 %

усіх завантажених додатків для здоров'я. Бажання молодих людей користуватися своїми мобільними телефонами робить мобільні програми ідеальним засобом залучення їх загалом, а пропаганда здорової поведінки – головна цільова сфера.

Незважаючи на те, що це все ще нова сфера досліджень, є певні перспективи, пов'язані з тим, як технології можуть покращити традиційні методи зміни поведінки. Як зазначають науковці [1, 37, 38, 41 та ін.], якість сну як посередник між якістю сну, пов'язана з технологіями, депресією та тривогою.

Мотиваційні установки молоді щодо фізичного самовдосконалення

Вивчення кількісних і якісних характеристик мотивації дає важливу інформацію для розуміння поведінки у сфері фітнесу та спорту молоді. Сейдж описує мотивацію як зусилля людини щодо певної діяльності та її інтенсивність. На основі ієрархічної моделі Валлерана, мотивація глибоко вкорінена в особистості, і її тип (внутрішня мотивація проти зовнішньої) може змінюватися під час діяльності, а також іноді залишається прихованим.

Форд М.Е [35] у своїй книзі представив 32 теорії людської мотивації. Також було описано роль переконань у особистих діях, а також те, як цілі та емоції впливають на мотивовану поведінку людей. Вивчення кількісних і якісних характеристик мотивації дає важливу інформацію для розуміння поведінки у фізичному вихованні та спорті молоді. Сейдж описує мотивацію як зусилля людини щодо певної діяльності та її інтенсивність. Відповідно до ієрархічної моделі Валлерана, мотивація глибоко вкорінена в особистості. Її тип (внутрішня мотивація проти зовнішньої) може змінюватися протягом діяльності, а також іноді залишається прихованою. Це також залежить від особистості (загальний рівень мотивації), контексту (наприклад, заняття з фітнесу, навчання в школах або ситуації (наприклад, важливість конкретного спортивного змагання чи екзаменаційної ситуації тощо).

Можна запобігти розвитку звички сидячого способу життя (сидяча поведінка), що особливо важливо в підлітковому віці (Biddle, Soós & Chatzisarantis).

Важливу роль у поширенні фізично активного та здорового способу життя серед молоді відіграє не лише ступінь мотивації, а й її спрямованість та тип. Консолідація внутрішньої регуляції в підлітковому віці є хорошим показником того, що людина, швидше за все, залишатиметься фізично активною до кінця свого життя. Мотивація означає внутрішню потребу індивіда, яка починається з наміру, а тим більше стає рішучістю, що, відповідно, посилює мотив.

Мотиваційна драбина для індивіда:

- Схвалення (тренера, батьків, членів сім'ї, групи)
- Винагорода (спортивний інвентар, екіпірування)
- Призи та медалі (визнання)
- Знижки, або безкоштовні поїздки, події;
- Публікації в пресі та телебаченні;
- Активізація почуття відповідальності або як приклад - «Ти це здатний, ти це зможеш!» – сила слова, персоналізовані відповідні речення.

Для досягнення мети необхідна відповідна поведінка; хтось може отримати від себе максимальну віддачу на основі об'єктивних даних; комусь потрібні слова підтримки (Namar and Mocsai, ed., 2019).

Крім активізації внутрішньої потреби, засобом мотивації є також заохочення з боку вчителя чи батьків, з одного боку, при постановці мети, а з іншого – у процесі досягнення результатів. Після досягнення поставлених цілей і результатів слідує вимоги вищого рівня, формування ставлення та мобілізація більшої енергії для вправ, що підтримують здоров'я, або підвищення продуктивності (Namar and Mocsai, eds., 2019).

Соціальна підтримка впливає на намір молодих людей займатися фізичною активністю. Мотивація передається в різних контекстах (наприклад, від школи/освіти до вільного життя), і тому посилюється

поведінка у вільний час. Існує найсильніший позитивний зв'язок між минулою поведінкою та намірами студентів, а потім помірний зв'язок у минулій поведінці та ставленні студентів.

Угорські вчені, зокрема Сус І, 2023 [31], звертають увагу на те, що контекст дозвілля може допомогти освітнім і медичним працівникам зрозуміти, що впливає на пов'язану зі здоров'ям фізичну активність молодих людей. Обов'язкові заняття фізичним вихованням мають прищепити поведінку та ставлення, які сприяють фізичній активності у вільний час та пропагують здоровий спосіб життя. Тим не менш, фахівці вказують, що очікувана функція фізичного виховання в школах та університетах іноді не відповідає критеріям, які призводять до розвитку мотивації молоді до дозвілля, і особливо до фізичної активності.

Як зазначають вчені хронологію молодого дорослого віку важко точно визначити, але розуміється, що це період людського розвитку, який включає складні та послідовні питання. Від 18 до 45 років, дозволяє нам охопити перехідні роки після підліткового віку до дорослого життя.

Досвід на ранніх етапах молодого дорослого життя (влаштування на роботу, пошук подружжя, забезпечення житлом, здійснення великих покупок, створення сім'ї) ускладнює для людей визначення пріоритету фізичної активності і розвиток способу життя, заснованого на оздоровленні. Зміни протягом цього часу часто включають зниження РА та значне збільшення маси тіла. Молодий вік також є періодом, коли можуть почати з'являтися перші ознаки захворювань, пов'язаних зі способом життя (наприклад, ожиріння, гіпертонія, діабет 2 типу, хвороби серця).

Щоб уникнути зниження здоров'я на цьому критичному життєвому етапі, необхідно зробити правильний вибір поведінки в молодому віці. Фахівці з охорони здоров'я та фітнесу можуть допомогти клієнтам із цим вибором, особливо заохочуючи до фізично активного способу життя, рухова активність може мати широкомасштабний вплив на різні аспекти здоров'я людини.

Як показано на рисунку 1.1 Фізичне здоров'я знаходиться в центрі діаграми, підкреслюючи, як цей вимір здоров'я може вплинути на всі інші компоненти життя.



Рис. 1.1. Взаємозв'язок та вплив здоров'я на інші компоненти життя

Рішення щодо способу життя та звички, сформовані в молодому віці, можуть значно вплинути на якість і кількість життя в подальшому житті. Хоча в будь-якому віці можна розпочати нову поведінку, звички, сформовані раніше в житті, як правило, легше зберігати з віком. Рішення щодо способу життя та звички, сформовані в молодому віці, можуть значно вплинути на якість і кількість життя в подальшому житті.

Спрямування молодих дорослих клієнтів на активний спосіб життя позитивно впливає на розвиток благополуччя.

Повчальним і корисним є загальний список основних перешкод для ведення здорового способу життя. Хоча нестача часу часто є головною причиною відмови від вибору здорової поведінки, фахівець у сфері охорони

здоров'я та фітнесу повинен усвідомлювати, що інші бар'єри, такі як брак ресурсів і особисті переваги, також можуть стояти на шляху прийняття здорової поведінки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розкрито теоретико-методичний аналіз проблеми, здійснено огляд сучасного рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді, роль закладів освіти у формуванні мотивації до занять фізичними вправами. Охарактеризовано мотиваційні установки молоді щодо фізичного самовдосконалення та новітні технології у підвищенні мотивації до занять фітнесом.

За даними літератури, майже 50 % дорослого населення на даний момент веде малорухливий спосіб життя, і більше 60 % з них мають надлишкову вагу. Однак рішення щодо способу життя та звички, сформовані в молодому віці, можуть значно вплинути на якість і кількість життя в подальшому житті [2, 7, 13].

На сьогодні, науковці повідомляють про низький рівень фізичної підготовленості українських студентів, від 75,1 % у сільській місцевості до 49,3% у місті Києві (Сидорова, Горіна, 2020). Регулярна рухова активність має широкомасштабний вплив на різні аспекти здоров'я людини, а фізичне здоров'я може вплинути на всі інші компоненти життя.

Однією з найбільш трендових і новітніх технологій у підвищенні мотивації до занять фітнесом та збільшення рухової активності молоді, як зазначають фахівці, є застосування інноваційних технологій. Зазначимо, що регулярна фізична активність – це невід'ємна складова здорового способу життя і підвищення якості життя молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети у роботі використовувались наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел.
- Соціологічні методи.
- Педагогічні методи.
- Методи функціональної діагностики (оцінка інтенсивності фізичного навантаження за шкалою Борга)
- Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел

Вивчення науково-методичної літератури та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформуванню загальної уяви про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об'єкт і предмет, сформуванню мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу наукових джерел було охарактеризовано основні засади мотиваційних установок дорослого населення; зміст рухової активності молодого віку та рекомендації стосовно оздоровчо-рекреаційних програм занять; здійснювався огляд сучасного рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді та роль закладів освіти у формуванні мотивації до занять фізичними вправами

2.1.2 Соціологічні методи

З метою доповнення даних науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо проблеми, яка досліджується, проводилось опитування (анкетування, бесіда).

Обсяг рухової активності, ми визначали за міжнародним опитувальником для з'ясування рівня та характеру фізичної активності людини як важливого чинника її здоров'я. Опитувальник складений на основі матеріалів International Physical Activity Prevalence Study [16].

Опитування (анкетування), в якому брали участь 68 осіб, проводилось з метою визначення відношення до здорового способу життя осіб; рівня фізичної підготовленості та рівня організованої рухової активності, мети тренувальних занять тощо.

Нами було розроблено анкету, яка містила питання, що стосувались:

- даних про вік, стать, характер професійної діяльності;
- кількості рухової активності протягом доби;
- залученості до оздоровчо-рекреаційної активності (занять) респондентів;
- визначення оптимальних параметрів занять на думку експертів.

2.1.3 Педагогічні методи

Педагогічне спостереження з молоддю проводилося систематично, протягом всього процесу дослідження. Під час дослідження ми звертали увагу на індивідуально-типологічні особливості молоді, реакцію їх організму на визначені навантаження. Застосування даного методу дало змогу проаналізувати дії осіб, яких досліджували у різноманітних ситуаціях.

2.1.4 Методи функціональної діагностики

Рейтинг сприйнятого навантаження за Боргом (RPE) – це спосіб вимірювання рівня інтенсивності фізичної активності. Оцінку інтенсивності перенесеного навантаження та задишки під час виконання тесту здійснювали за 10-бальною шкалою Борга, які є доступними для початківців та важливим доповненням для поточного та етапного контролю нашого дослідження.

Уявна напруга – це те, наскільки сильно людина відчуває, що її тіло працює. Засноване на фізичних відчуттях, які людина відчуває під час фізичної активності, включаючи прискорене серцебиття, прискорене дихання, підвищене потовиділення та м'язову втоми. Незважаючи на те, що це

суб'єктивний показник, оцінка фізичного навантаження, заснована на оціночній шкалі від 6 до 20, може забезпечити досить хорошу оцінку фактичного пульсу під час фізичної активності (Borg, 1998). Під час тренування ви можете оцінити своє сприйняте навантаження за допомогою кількох опорних елементів. Вони включають оцінку від 6, що сприймає «зовсім без зусиль», до 20, що сприймає «максимальне навантаження». Лікарі-практики загалом погоджуються, що оцінка сприйнятого навантаження від 12 до 14 балів за шкалою Борга свідчить про те, що фізична активність виконується з помірним рівнем інтенсивності. Завдяки досвіду спостереження за самопочуттям тіла стане легше зрозуміти, коли регулювати інтенсивність.

Існує висока кореляція між оцінкою сприйнятого навантаження, помноженою на 10, і фактичною частотою серцевих скорочень під час фізичної активності; тому оцінка фізичного навантаження людини може забезпечити досить хорошу оцінку фактичного пульсу під час активності (Borg, 1998). Наприклад, якщо оцінка сприйнятого навантаження (RPE) людини становить 12, то $12 \times 10 = 120$; тому частота серцевих скорочень повинна бути приблизно 120 ударів на хвилину.

Модифікована десятибальна шкала Борга представлена на рис. 2.1 [39].

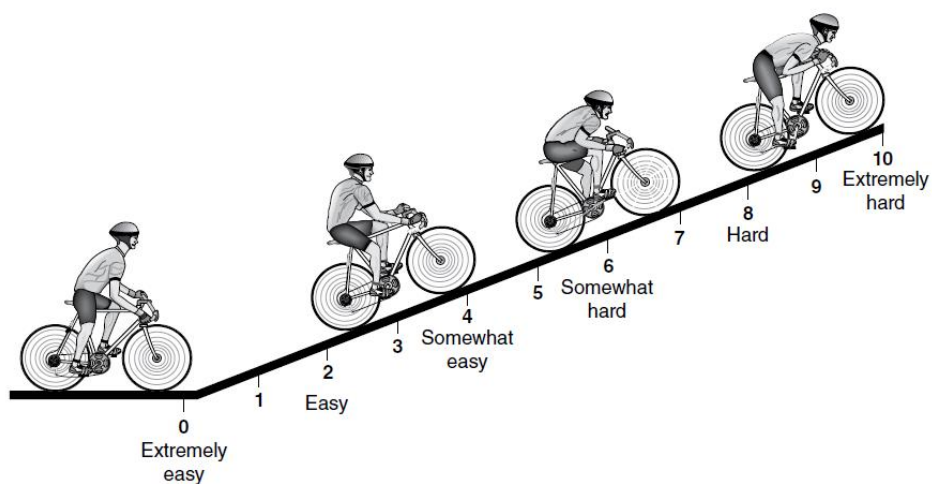


Рис. 2.1 Суб'єктивна оцінка задишки за шкалою Борга.

Модифікована шкала задишки Борга передбачає від 0 до 10 балів:

0. немає взагалі (стан спокою);
1. дуже легка (слабка);
2. доволі легка (слабка);
3. трохи сильніша (помірна);
4. виражена (достатньо важка);
5. важка;
6. помірно важка;
7. дуже важка (сильна);
8. дуже-дуже важка;
9. майже максимальна;
10. максимальна;

2.1.5 Методи математичної статистики

Для обробки даних, отриманих при проведенні експерименту використовувались наступні методи статистичної обробки: метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення, стандартного відхилення. Статистична обробка даних здійснена за допомогою програмних пакетів математичної статистики “Statistika 6.0”.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводились на базі Відокремленого структурного підрозділу Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, та фітнес-клубів м. Івано-Франківська.

Дослідження проводились за участю фітнес-тренерів, клієнтів та керівників фітнес-клубів м. Івано-Франківська.

Загалом, в дослідженні прийняли участь 68 осіб, а саме:

- 14 тренерів фітнес-клубів міста Івано-Франківська – «InterFit», «Hazard» (надають фізкультурно-оздоровчі послуги населенню).
- 54 особи, віком 19-32 роки.

Дослідження проводилося у три етапи протягом жовтня 2022 – листопада 2023 року.

На першому теоретико-пошуковому етапі (жовтень-грудень 2022 року) здійснювався аналіз літературних джерел, документальних матеріалів із проблеми дослідження. Сформулювалася мета, об'єкт, предмет, завдання, методи дослідження, розроблявся методологічний апарат та блок-схема дослідження.

На другому етапі дослідження (січень-червень 2023 року) проводилось анкетування та констатуючий експеримент, у процесі яких вирішувались основні завдання, що висувались перед дослідженням. Нами було з'ясовано найбільш ефективні підходи щодо підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення молоді.

Третій етап дослідження (вересень-листопад 2023 року) передбачав обробку й узагальнення експериментальних даних, порівняння результатів, з'ясування особливостей щодо фізичного самовдосконалення молоді засобами фітнесу, формулювання висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Вивчення запитів, мотивів клієнтів щодо занять фізичними вправами

Мотивація додає нам енергії для досягнення наших цілей і цінностей. Оскільки мотивація підживлює нашу поведінку, то і відіграє важливу роль у довгостроковій поведінці людей під час фізичних вправ, здоров'ї та самопочутті. Більшість респондентів, які брали участь в нашому дослідженні, вважають мотивацію необхідною умовою початку тривалих занять фізичними вправами і фізичної активності.

Разом з тим, наші дослідження показують, що мотивація до змін є результатом основної причини або мети людей почати займатися фітнесом.

Результати проведеного дослідження показали, що особи, які починають займатися фітнесом із зовнішніх причин, таких як контроль ваги, відчувають більше незадоволення своїм тілом, незалежно від їхнього фактичного розміру тіла (особливо жінки), мають нижчу самооцінку та нижчу мотивацію.

Понад чверті вибірки (27%) повідомили, що на даний час займаються певною фізичною активністю (активна група), 51% займаються, однак нерегулярно. Натомість, 22% респондентів повідомили, що не займалися фізичною активністю, або займаються вкрай рідко (неактивна група). За даною характеристикою, ми віднесли учасників, до активних та неактивних категорій, що представлені на рисунку 3.1.

Частка чоловіків і жінок, віднесених до категорії активних і неактивних, була подібною. Половина (50%) активної групи та 56% неактивної групи мали вищу освіту. Пропорції надмірної ваги/ожиріння були подібними серед активних (58%) і неактивних (62%) груп. Між активними та неактивними категоріями за віком, освітою та вагою спостерігалось дуже мало гендерних відмінностей.

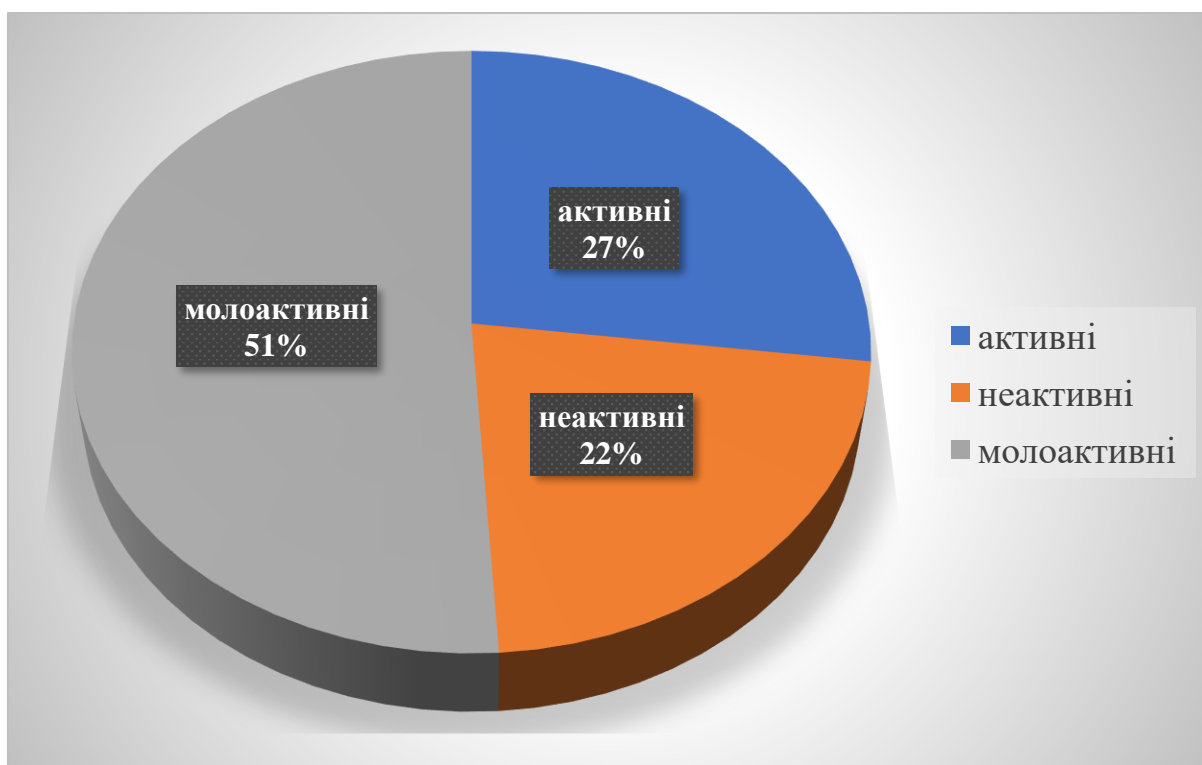


Рис. 3.1. Співвідношення активних та неактивних респондентів за даними самооцінювання респондентів

На рисунку 3.2. представлені результати тестування параметрів та структури тіла респондентів. Таким чином, тільки 1 особа з 10 «активної групи» має надлишкову вагу, 8 з 19 учасників «малоактивної групи» та 5 з 8 учасників «неактивної групи», відрізняється надлишковою вагою/ожирінням, що складає більше ніж половини групи.

За даними дослідження з'ясувалось, що чимало респондентів ніколи не відчували задоволення від тренувань, усвідомлюючи це, при цьому, продовжувати займатись і відвідувати фітнес-клуб.

Як виявилось, респонденти обирають мету втрати ваги, але, щоб досягти довгострокового ефекту, важливо зосередитися на інших цілях, які є більш внутрішніми, як-от задоволення від самого процесу занять фізичними вправами.

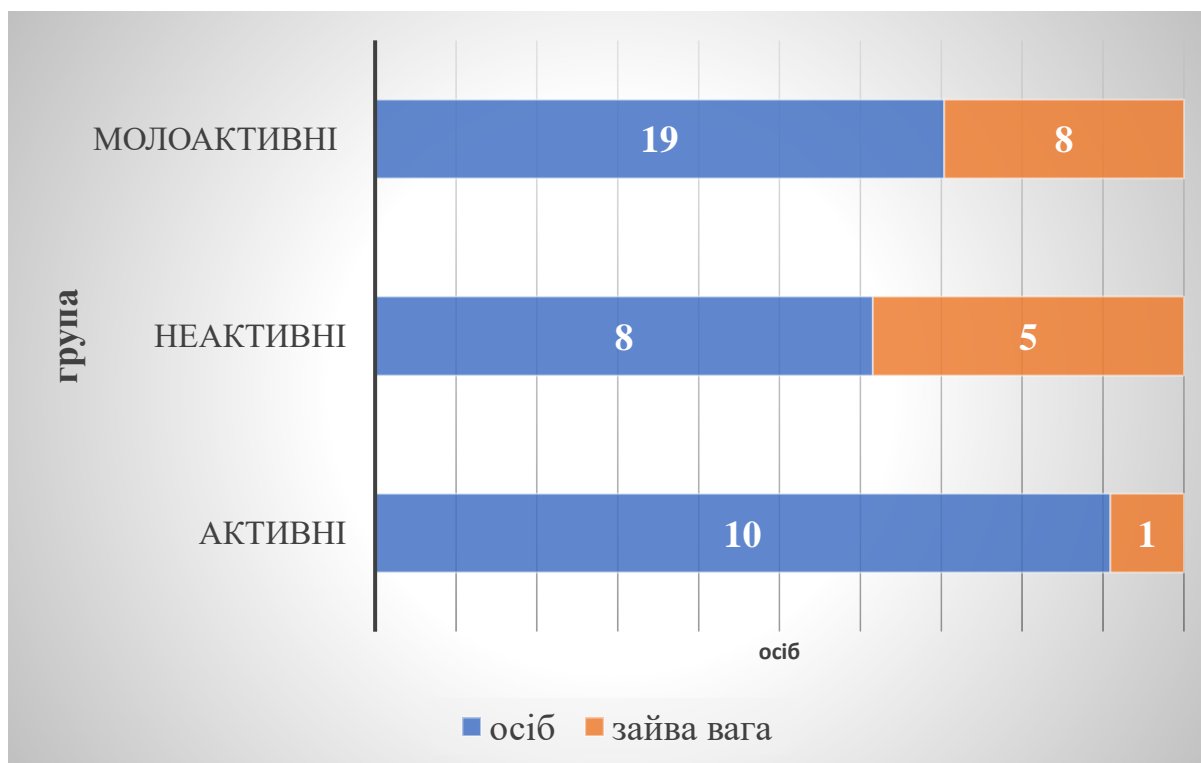


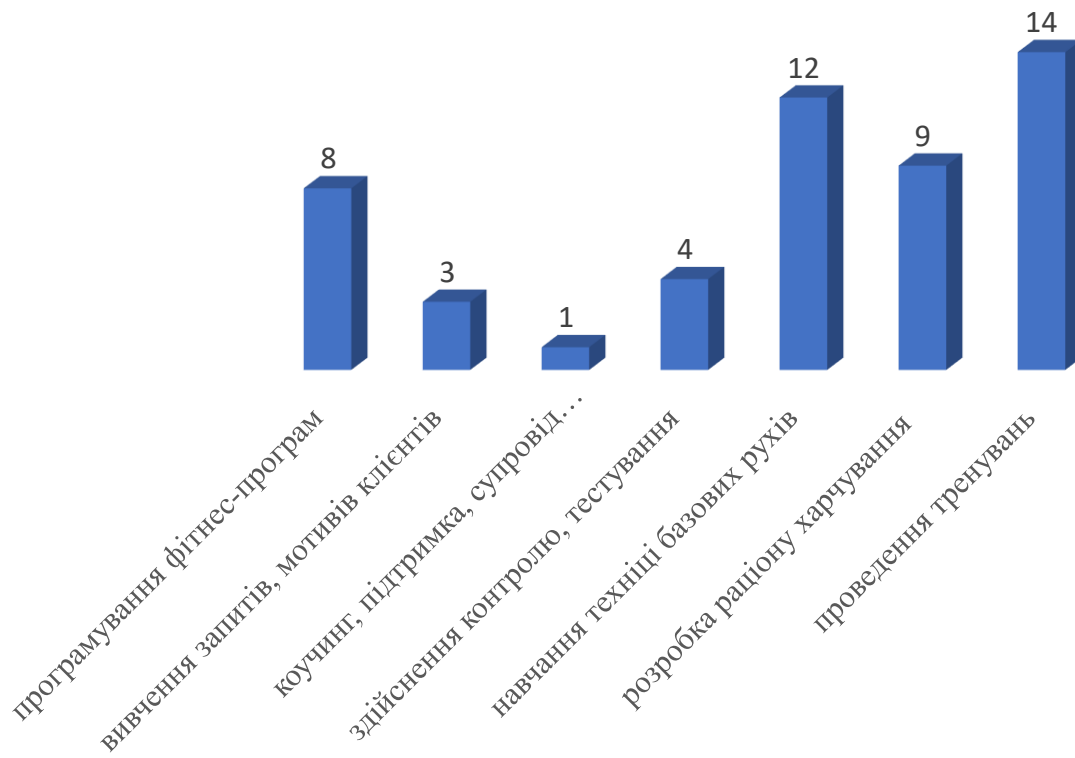
Рис. 3.2. Співвідношення респондентів, які мають надлишкову вагу за даними опитування, n=37

За даними проведеного дослідження, більшість фітнес-тренерів зосереджені на зовнішніх цілях, обирають загальні твердження на кшталт «фізичні вправи корисні для здоров'я», і чудово навчають людей виконувати вправи, однак, недостатньо уваги приділяється вивченню запитів клієнтів та мотивів до занять (рис. 3.3.).

На рисунку 3.3. представлені дані щодо опитування фітнес-тренерів стосовно професійних функцій на робочому місці. Очевидно, що 100% (14 тренерів, які прийняли участь в анкетуванні), зосереджені виключно на проведенні тренувань та навчанні техніці рухів у тій, чи іншій фітнес-програмі.

Слід зауважити, що не усі тренери програмують власні заняття (8 з 14), а працюють за схемою, шаблоном тренувань клубу, або колег по роботі. Тільки 4 тренера регулярно здійснюють оперативний та попередній контроль клієнтів, оцінюють параметри тіла та рівень поточного фізичного стану. Слід

зазначити, що більшість тренерів (9 із 14-ти) надають рекомендації по харчуванню та розробляють раціон харчування для клієнтів.



3.3. Сфери діяльності (компетенції) фітнес-тренера, які впроваджені в роботі з клієнтами, n=14

Тільки п'ята частина тренерів вивчає запити, мотиви клієнтів перед початком занять та здійснює корекцію тренувальних програм у процесі відвідування клубу. Більшість тренерів вважають за доцільне тільки цікавитись першопрчиною візиту до фітнес-клубу. Психологічна підтримка та супровід клієнта, спільна постановка цілей щодо тренувань – вкрай важлива для клієнта. Однак, за даними опитування, тільки 1 тренер з 14 проводить таку роботу.

Роль фітнес-професіонала полягає в тому, щоб допомогти людям змінити мотивацію від «треба» до «хочу». Недостатньо навчити клієнтів, що потрібно робити. Виходячи з результатів дослідження, також важливо звернути увагу на відповідність вправ протягом усього життя людини. Слід

допомогти клієнтам запланувати виклики, на які вони здатні та мають доступ. Крім того, і, мабуть, найважливіше, важливо створити середовище, в якому нові клієнти відчуватимуть комфорт і підтримку. Варто звернути увагу на соціальний аспект. Люди не хочуть почуватися або виглядати недоречними у порівнянні з іншими на тренуванні. На жаль, набагато легше підірвати мотивацію, особливо на ранніх стадіях формування мотивації, ніж її підкріплення. Один поганий досвід може звести нанівець години наполегливої роботи тренера та клієнта, оскільки мотив уникнути збентеження є дуже сильним.

Намагаючись уникнути негативної соціальної оцінки, тренери виявили, що початківці, які займаються фітнесом, будуть носити мішкуватий одяг і стояти позаду під час групових занять. Ці стратегії можуть фактично підірвати мотивацію, оскільки новий клієнт погано бачить або чує, а мішкуватий одяг може перешкоджати рухам, що призведе до того, що клієнт почуватиметься душно та некомфортно, посилюючи негативні почуття. Результатом є негативний досвід, оскільки не було компенсаційного ефекту, принаймні оволодіння деякими вправами.

Таким чином, 54 дорослих осіб віком від 19 до 32 років заповнили опитувальники, включаючи пункти, пов'язані з мотивацією та перешкодами до фізичної активності.

Зниження маси тіла та покращення зовнішнього вигляду, які є зовнішніми регулюючими факторами, є поширеними причинами для початку тренувань (рис. 3.4.).

Найбільш часто обирають відповіді щодо мотивації до фізичної активності серед тих, хто віднесений до категорії активних осіб, це:

- втрата або підтримка ваги тіла (36,6%);
- зміцнення або контроль стану здоров'я (17,8%);
- бажання покращити зовнішній вигляд (12,8%).



Рис. 3.4. Причини початку занять фізичними вправами та відвідування фітнес-клубів за даними респондентів, n=54

Деякі гендерні відмінності були виявлені з більшою часткою жінок (43,8%), які повідомили про зниження або підтримку ваги як головну мотивацію до фізичної активності порівняно з чоловіками.

Іншими обраними мотивами були:

- покращення спортивних результатів, у першу чергу сили та гнучкості (11,5 %);
- покращення настрою (7,9 %).

Більша частка жінок (43,8 %) вибрала втрату або збереження ваги порівняно з чоловіками (31,9%), і ця різниця була значною ($p < 0,05$).

Інших істотних відмінностей у відповідях між чоловіками та жінками не спостерігалось. Менше 6 % обраних варіантів стосувалось набору ваги, покращення концентрації, ігри з дітьми, або участь у громадських заходах.

Тільки 8 % респондентів відвідують заняття з метою покращення настрою. Однак, благотворний вплив фізичної активності, вправ і спорту для

профілактики та лікування проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, є відомим фактом. У той час як фізична активність викликає вивільнення ендорфінів і серотоніну, які впливають на настрій, це також надає можливість брати участь у соціальній взаємодії, розвивати самоефективність.

Сприятливий вплив фізичної активності на настрій може стати важливою майбутньою національною кампанією громадського здоров'я, особливо з огляду на тривожну частку українців, які страждають на розлади, пов'язані зі стресом, непослідовну ефективність фармакологічного лікування та потребу в доступних та ефективних методах профілактики.

Надмірна вага/ожиріння в поточній вибірці (59%) відображало об'єктивно виміряні національні оцінки з Національного огляду охорони здоров'я 2014–2015 року, згідно з якими 63% дорослих осіб віком від 18 років мали надмірну вагу/ожиріння. Хоча три чверті вибірки, яка брала участь, стверджували, що вони активні, враховуючи дані про національні рівні активності, малоймовірно, що ця частка відповідає національним рекомендаціям щодо фізичної активності.

Висновок про те, що втрата або підтримання ваги була найчастіше мотивацією для фізичної активності, що узгоджується з попередніми дослідженнями, які виділяють мотиви активності, пов'язані із зовнішнім виглядом і здоров'ям. Стосовно теорії самовизначення, Гевін та ін. (2014) мотивація може відображати як внутрішні, так і зовнішні елементи [54]. Наприклад, мотивація, пов'язана з вагою, може відображати майбутні та поточні проблеми зі здоров'ям, які можна вважати внутрішніми, тоді як бажання фізичної привабливості може стосуватися зовнішніх мотивацій. Не дивлячись на тип мотивації, ми виявили, що одна третина чоловіків і навіть більша частка жінок визначають втрату або підтримку ваги як свою основну мотивацію до фізичної активності.

Більша частка жінок порівняно з чоловіками повідомили про зниження або збереження ваги як основну мотивацію до фізичної активності, а також про те, що більша частка чоловіків із надмірною вагою/ожирінням були активними порівняно з жінками з надмірною вагою/ожирінням.

Результати дослідження показали, що незадоволеність своїм тілом вища у жінок, ніж у чоловіків, і поняття ідеалів тіла також відрізняється за статтю. У той час як жінки часто повідомляють про бажану втрату ваги та ідеальну худорлявість, чоловіки часто повідомляють про ідеал рельєфного, атлетичного тіла. Невдоволення тілом, збігається з різними психологічними та фізичними ризиками для здоров'я.

3.2 Перешкоди до фізичної активності та самовдосконалення респондентів

Вияв фізичної активності респондентів, втім, як більшості населення, вимагає певних зусиль та мотивації. Серед осіб, які були віднесені до категорії неактивних, половина підгрупи повідомила, що брак часу є перешкодою для фізичної активності (50%), і це була відповідь, яку найчастіше обирали респонденти (таблиця 3.1).

Іншими перешкодами на шляху до фізичного самовдосконалення були відсутність задоволення від занять (43,9%), і бажання займатись іншими справами (42,9%).

Жодних істотних відмінностей між чоловіками та жінками не спостерігалось.

Насамкінець, зазначається, що лише невелика (<15%) частка учасників визначила фактори навколишнього середовища: наприклад, «погану» погоду, відсутність відповідних приміщень, дорожній рух або безпеку на дорогах як перешкоди, незважаючи на докази, що демонструють зв'язок між такими факторами та фізичною активністю.

Таблиця 3.1

Перешкоди для фізичної активності для тих, хто повідомив про відсутність активності (Відповідь на запитання анкети: «Що з перерахованого є вашими основними перешкодами для фізичної активності?»)

Перешкоди	Чоловіки	Жінки	Всього
Нестача часу	46,8 (37,5–56,0)	53,9 (43,4–64,2)	50,0 (43,0–56,8)
Віддають перевагу іншим справам	38,5 (29,8–48,1)	48,3 (38,0–58,8)	42,9 (36,2–50,0)
Відсутність насолоди	39,4 (30,6–49,0)	49,4 (39,0–59,9)	43,9 (37,1–51,0)
Ні з ким тренуватися	17,4 (11,3–25,9)	21,3 (13,9–31,3)	19,2 (14,3–25,3)
Недостача впевненості	22,0 (15,1–30,9)	19,1 (12,1–28,8)	20,7 (15,6–27,0)
Нестача грошей	14,7 (9,1–22,8)	17,9 (11,2–27,6)	16,2 (11,6–22,0)

Примітка: дозволяється кілька відповідей, n = 54 % вибрана частка.

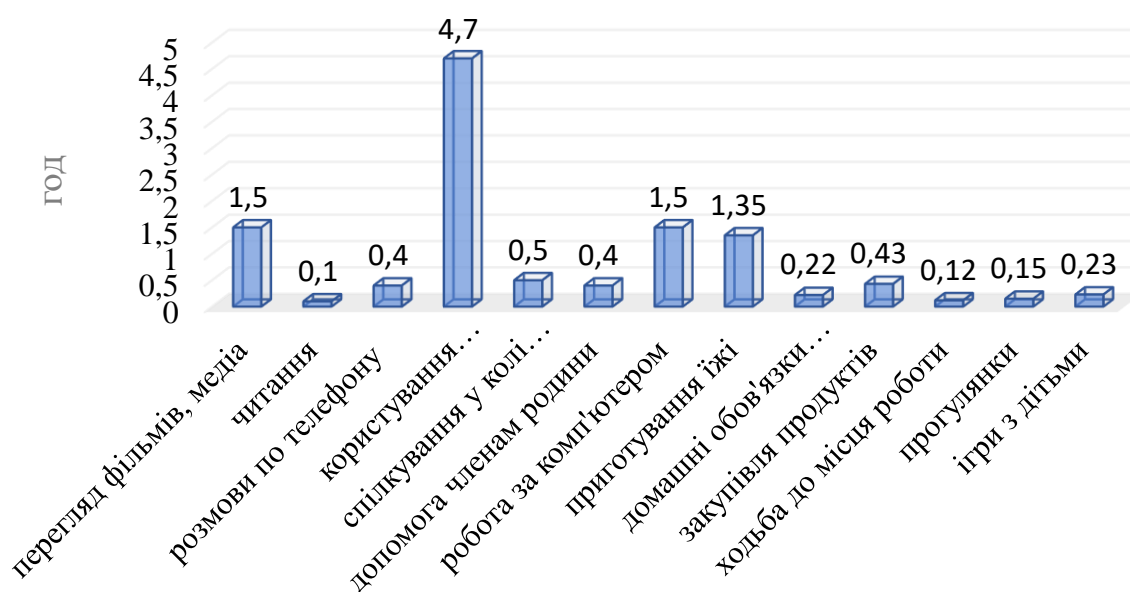


Рис. 3.5. Затрачений час респондентами протягом доби на різні види діяльності у вільний час

Враховуючи велику частку часу, коли дорослі особи проводять у сидячому положенні (рис. 3.5.), а також зі збільшенням кількості доказів фізіологічних і метаболічних переваг обмеження часу, проведеному перед монітором, чи пасивному сидінні, рекомендується, збільшувати спонтанну та організовану фізичну активність у вигляді звичних та/або приємних завдань.

Таблиця 3.2

**Розподіл активних та пасивних видів діяльності респондентів
протягом доби у вільний час**

Вид занять (сидяче положення)	Затрачений час, у хв	Види занять (положення стоячи/ в русі)	Затрачений час, у хв
перегляд фільмів, медіа	1,5	приготування їжі	1,35
читання	0,1	домашні обов'язки (прибирання)	0,22
розмови по телефону	0,4	закупівля продуктів	0,43
користування соцмережами	4,7	ходьба до місця роботи	0,12
спілкування у колі друзів, родини	0,5	прогулянки прогулянки з собакою	0,15 0,41
допомога членам родини (домашні завдання)	0,4	ігри з дітьми	0,23
робота за комп'ютером	1,5	Робота в саду, нагороді, догляд за кімнатними рослинами	0,37
Їзда за кермом, у громадському транспорті	0,28		
Загалом:	9,38 год	Загалом:	3,28

Така стратегія не обов'язково вимагають великих витрат часу і можуть бути доступними для великої частини дорослих.

Як бачимо, на рисунку 3.6., час, затрачений респондентами на щоденні справи та активність показує, що значно переважає сидячі положення тіла. В такому положенні, особи проводять понад 9 годин (70%) свого вільного часу. Відповідно, третина часу (понад 3 години) відводиться на активну діяльність та справи, які можна виконати у положенні стоячи.

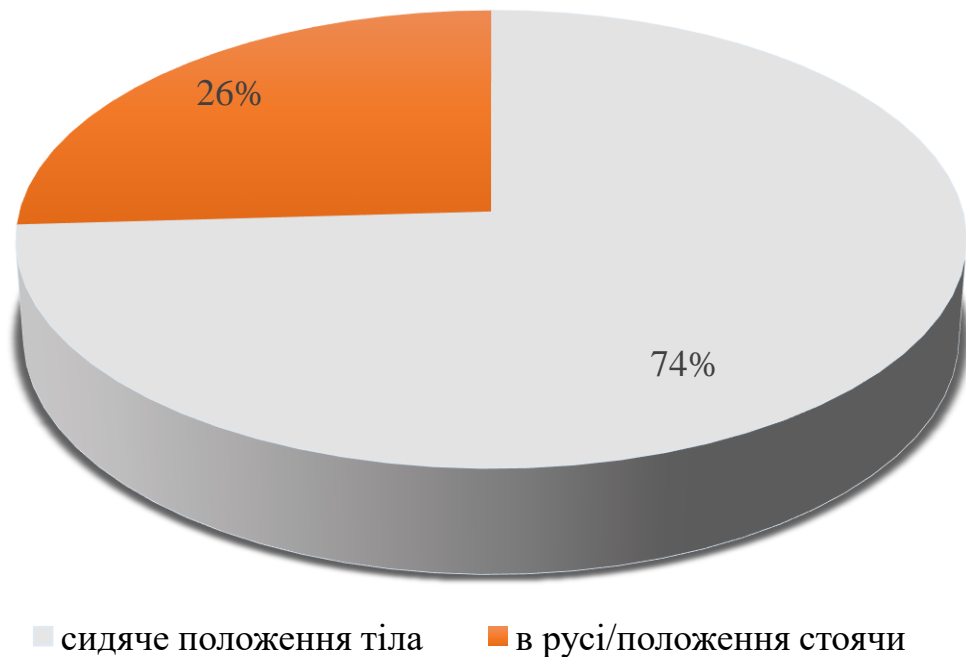


Рис. 3.6. Пріоритетне (звичне) положення тіла респондентів протягом доби

Отже, перешкоди для фізичної активності узгоджуються з попередніми літературними даними [54] про такі фактори, як наявність часу, переваги та відсутність задоволення, як ключові обмеження для активності, особливо серед тих, хто неактивний.

Стратегії громадського здоров'я, спрямовані на подолання таких бар'єрів, як-от управління часом і зусилля, спрямовані на сприяння насолоді, як-от соціальна взаємодія та зв'язок із громадою, мають вирішальне значення для досягнення національних рекомендацій щодо активності населення.

Дані опитування свідчать про те, що рівень щоденного сидячого положення зростає через технологічний прогрес і зміни навколишнього середовища, у той час коли сидячий спосіб життя став типовою поведінкою в офісі, транспорті та вдома.

3.3 Вплив комплексної програми, спрямованої на фізичне самовдосконалення респондентів

Комплексна програма, спрямована на фізичне самовдосконалення респондентів та пов'язаних зі здоров'ям компонентах фітнесу, включаючи м'язову силу та витривалість, кардіореспіраторну витривалість, гнучкість, нейромоторну підготовленість і склад тіла. Ці компоненти можуть бути досягнуті за допомогою принципів специфічності, динамічності та варіативності, які зазвичай включені в модель FITT-VP (табл. 3.3).

Поточний фізичний стан людини та рівень фізичних навантажень як базові показники можна використовувати для визначення належного вибору фізичних вправ, інтенсивності та обсягу. Такі інструменти, як Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), опитувальник Godin Leisure-time Exercise Questionnaire та Yale Physical Activity Survey (YPAS), можна використовувати для визначення поточного рівня РА людини перед вибором відповідних вправ.

Таблиця 3.3

Рекомендації FITT-VP для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах

Компонент навантаження	Рухова якість		
	Силові вправи	Аеробні вправи	Гнучкість
Частота	<ul style="list-style-type: none"> Тренування основних груп м'язів 	<ul style="list-style-type: none"> 3–5 днів на тиждень 	<ul style="list-style-type: none"> Статичне розтягування кожної основної групи м'язів протягом 2–3 днів на тиждень

	<ul style="list-style-type: none"> ● 2–3 дні на тиждень 	<ul style="list-style-type: none"> ● Залежно від інтенсивності та наявності часу 	<ul style="list-style-type: none"> ● Динамічна розтяжка як частина розминки
Інтенсивність	<ul style="list-style-type: none"> ● OMNI RPE 6–8 (від помірної до високої інтенсивності) за шкалою 0–10 для початківців і тих, хто займається середнім рівнем 	<ul style="list-style-type: none"> ● RPE Борга 12–17 (від помірної до високої інтенсивності) за шкалою 6–20 для дорослих 	<ul style="list-style-type: none"> ● Статичне розтягування слід виконати з середнім відчуттям дискомфорту у м'язах
	<ul style="list-style-type: none"> ● OMNI RPE 7–9 (інтенсивність від енергетичної до дуже високої) для просунутого рівня 	<ul style="list-style-type: none"> ● Borg RPE 9–11 (інтенсивність світла) для початківців і людей з декондицією 	<ul style="list-style-type: none"> ● Динамічну розтяжку слід виконати з повною амплітудою рухів
	<ul style="list-style-type: none"> ● OMNI RPE 1–4 (інтенсивність від дуже легкої до легкої) для людей похилого віку, які починають тренуватися для підвищення сили. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ● Втома, а не виснаження (OMNI RPE 10), має відчуватися на підході до останнього повторення, встановленого для правильного перевантаження 		

Фітнес-тренер повинен інтерпретувати результати IPAQ або YPAS разом з іншими зібраними даними скринінгу або оцінки, щоб визначити відповідну початкову інтенсивність для клієнта.

Відсоток від максимуму одного повторення не є практичним способом визначення інтенсивності вправи з опором ваги тіла. Використання шкали OMNI-Resistance Exercise Scale (OMNI-RES) для моніторингу інтенсивності тренування з опором є можливим варіантом вимірювання інтенсивності, пов'язаної з фізичними вправами. Втома, а не виснаження, доречно, коли наближаються до кількох останніх повторів підходу для адекватного навантаження (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Рекомендації FITT-VPP для розвитку фізичних якостей
в домашніх умовах**

Компонент навантаження	Силові вправи	Аеробні вправи	Гнучкість
Тривалість	<ul style="list-style-type: none"> Залежно від конкретної мети тренування рекомендовано 20–45 хвилин на тренування 	<ul style="list-style-type: none"> 20–40 хвилин на день з помірною та високою інтенсивністю, щоб відповідати загальним рекомендаціям 	<ul style="list-style-type: none"> Статична розтяжка: утримання 10–60 сек. на кожному підході для кожної конкретної групи м'язів; це можна зробити в одному окремому сеті або в кількох підходах
	<ul style="list-style-type: none"> Більше кількості сетів, повторень і вправ збільшити тривалість серій 	<ul style="list-style-type: none"> Тривалість залежить від інтенсивності; більша інтенсивність призводить до меншої тривалості 	<ul style="list-style-type: none"> Динамічне розтягування
		<ul style="list-style-type: none"> Безперервний підхід, один інтервальний підхід або кілька тривалістю ≥ 10 хвилин для накопичення бажаної тривалості ≥ 10 хвилин на день для тих, хто має обмеження в часі, щоб отримати користь від фізичних вправ 	
Вид	<ul style="list-style-type: none"> Багатосуглобові вправи, такі як віджимання, присідання тощо 	<ul style="list-style-type: none"> Програма аеробних вправ для всього тіла з вагою тіла може включати поліометричні вправи для підвищеної інтенсивності або її можна поєднувати з вправами на опір в інтервальному колі. 	<ul style="list-style-type: none"> Серії розтяжок, зосереджених на різних групах м'язів Йога, тай-чи також можуть покращити гнучкість і рухів
Обсяг	<ul style="list-style-type: none"> 8–12 повторень для вправ на зміцнення м'язів 	<ul style="list-style-type: none"> важливо тривалість роботи, а не повторення; наприклад, три підходи по 45 секунд на кожен групу 	<ul style="list-style-type: none"> 60 секунд для кожної вправи на гнучкість
	<ul style="list-style-type: none"> 13–20 повторень для м'язової витривалості або спалювання жиру 		<ul style="list-style-type: none"> Жодного конкретного тижневого об'єму не

	<ul style="list-style-type: none"> ● Щонайменше 2 підходи для кожної групи м'язів 	<ul style="list-style-type: none"> ● Споживання $\text{MET} \cdot \text{хв}^{-1}$ щотижня; рекомєндований обсяг 500–1000 $\text{MET} \cdot \text{хв}^{-1}$ на тиждень 	визначено, але вправи можна виконати в будь-який час
	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 рази на тиждень по 4 підходи для кожної групи м'язів 		

Виходячи з індивідуальної мети, ми пропонуємо від 8 до 12 повторень для вправ на зміцнення м'язів і від 13 до 25 повторень для м'язової витривалості з тривалістю відпочинку 2 хвилини між підходами (табл. 3.5).

Наведені нижче поради можна використовувати, щоб регулювати інтенсивність тренування з опором ваги тіла та зробити вправи більш складними:

1. Зосередження на повільних і контрольованих рухах і чергуванні темпу вправ, щоб продовжити напругу м'язів. Наприклад, віджимання в темпі 3:1 із 3-секундним ексцентричним скороченням, а потім 1-секундним концентричним скороченням.

2. Маніпулювання важелями рухів так, щоб утворився більший кут у момент роботи м'язів. Наприклад, підйом ніг та ширше розташовуються руки, виконуючи регулярні віджимання.

3. Перехід від двосторонніх до односторонніх вправ можна використовувати для збільшення складності та інтенсивності вибраних вправ. Наприклад, перехід від двостороннього присідання до присідання на одній нозі з стільцем.

Серцево-судинні вправи вдома для здоров'я та функціонування серцево-судинної системи.

На відміну від традиційних методів, таких як біг підтюпцем, біг або їзда на велосипеді, використання ваги тіла для виконання аеробних тренувань вдома також передбачає окремі вправи, подібні до тренувань з опором на вагу тіла. Однак ці вправи часто включають рухи всього тіла або пліометричні рухи, які мають інтервальний характер і можуть бути згруповані з опором ваги тіла. Хоча аеробні вправи слід виконувати від трьох

до п'яти разів на тиждень, традиційно рекомендована тривалість (наприклад, 150 хвилин для аеробних вправ середньої інтенсивності) не є практичною для аеробних вправ із вагою тіла в домашніх умовах.

Таблиця 3.5

**Рекомендації FITT-VPP для розвитку фізичних якостей
в домашніх умовах**

Компонент навантаження	Силові вправи	Аеробні вправи	Гнучкість
Відпочинок	<ul style="list-style-type: none"> ● Відпочинок 1–3 хвилини між підходами 	<ul style="list-style-type: none"> ● Час відпочинку повинен бути зведений до мінімуму, щоб дозволити безперервне навантаження; як правило, між вправами має бути менше 30–60 секунд 	<ul style="list-style-type: none"> ● Між повтореннями можна робити дуже короткий відпочинок від 10 до 30 секунд
	<ul style="list-style-type: none"> ● Рекомендується альтернативне push-pull; таким чином, протилежна група м'язів може отримати достатній відпочинок між вправами для більш короткого часу відпочинку 		
Прогрес	<ul style="list-style-type: none"> ● Якщо учень може з легкою відповідальністю виконати цілеспрямовані повторення, або збільшити кількість повторень, або перейти до більш складної вправи. Зменшення швидкості руху для підвищення рівня інтенсивності 	<ul style="list-style-type: none"> ● Вибер складніших вправ (<i>наприклад</i> , вправи з пліметричним маневром), зменшення часу відпочинку між підходами, збільшення тривалість кожного підходу або швидкості руху 	<ul style="list-style-type: none"> ● Прогресування не визначено для розтяжки, але автори пропонують поступово збільшувати рухи елементів з часом

Таким чином, тренерам краще використовувати метаболічні еквіваленти за хвилину ($\text{MET} \cdot \text{хв}^{-1}$), оскільки вони можуть забезпечити точнішу оцінку інтенсивності, об'єму та витрати калорій.

Зокрема, в роботі з клієнтами ми використовували рейтинг навантаження від 12 до 17 за шкалою Borgа оцінки сприйняття навантаження. (RPE) класифікується як помірна до енергійної інтенсивності та відповідає 4–10 MET. Щоб обчислити загальний $\text{MET} \cdot \text{хв}^{-1}$ для аеробіки, слід помножити тривалість тренування на відповідний рівень MET. Наприклад, 20-хвилинне аеробне тренування з вагою тіла помірної інтенсивності (~5 MET) еквівалентно $100 \text{ MET} \cdot \text{хв}^{-1}$ для цього випадку.

Фітнес-тренер також може пояснити клієнту суть простого «Розмовного тесту», щоб допомогти йому самостійно визначити, чи є його робоче навантаження помірним або інтенсивним. Наприклад, якщо клієнт, працюючи з власною вагою не в змозі вести розмову під час тренування, він, ймовірно, виконує вправи з високою інтенсивністю.

Для цього режиму вправ рекомендується приділяти більше уваги часу кожного підходу, а не кількості повторень. Люди можуть виконувати аеробні вправи, такі як стрибки, протягом 45 секунд безперервно з 15 секундами відпочинку. Інтенсивність можна варіювати, змінюючи швидкість руху. Чим вища швидкість, тим вище навантаження та інтенсивність вправи. Прогресу можна досягти шляхом вибору більш просунутих вправ, збільшенням швидкості руху та тривалості руху або скороченням часу відпочинку. Швидкість прогресування залежить від рівня фізичної підготовки кожного клієнта та здатності виконувати вправи з правильною формою та технікою.

Вправи на гнучкість і нейромоторні вправи вдома для профілактики травм і покращення функціональної форми

Вправи на гнучкість в домашніх умовах включають динамічну та статичну розтяжку. Додатковою перевагою вправ із власною вагою є те, що вони можуть слугувати для динамічного розтягування. Перед початком вправ мета розминки полягає в тому, щоб рухати частинами тіла за тими самими рухами, що й під час вправи, і поступово збільшувати діапазон рухів.

Цього можна досягти, виконуючи різні вправи легкої інтенсивності, Подібно до статичного розтягування, динамічне розтягування дає такі

переваги для здоров'я, як підвищення температури тіла для запобігання травмам, збільшення еластичних профілів м'язів і сухожилів і покращення загальної координації рухів. На додаток до вправ на гнучкість, нейромоторна підготовка була визнана важливим компонентом комплексних програм вправ для людей будь-якого віку. З точки зору нейромоторних вправ, часто залучаються тренування рухових навичок, таких як спритність, рівновага та координація.

Для програмування вправ ми включили різні типи тренувань з рівноваги, спритності та координації в регулярні програми тренувань. Багато вправ в одній позиції, як-от випади, зворотна станова тяга однією ногою або кроки, є хорошими прикладами нейромоторного тренування з використанням маси власного тіла. Тренування основної стабільності, як-от використання тренажера BOSU®, є популярним варіантом для покращення нейромоторної форми, і його можна легко виконувати вдома.

Тренування рівноваги також важливі для запобігання падінню. Структуроване тренування, яке маніпулює положенням тіла, центром маси та пропріоцептивними здібностями, можна включити під час заключної частини. Альтернативні форми гнучкості та нейромоторних вправ, такі як тай-чи, йога тощо, є чудовими варіантами та можуть мати додаткову перевагу релаксації та управління стресом для всіх груп населення.

У таблиці 3.6 наведено зразок розробки програми для осіб, яка переходять від початкового рівня до просунутого.

Це приклад базової основи, згаданої вище, для розробки комплексної програми тренувань із різною інтенсивністю тренування з власною вагою. Програма призначена для створення балансу між м'язовою та кардіореспіраторною підготовленістю для людини, яка може виконувати чотири 30-45-хвилинні тренування на тиждень. Інтенсивність і прогрес досягається шляхом зміни вправи, обраної на основі запропонованого рівня складності та схем аеробного тренування.

Таблиця 3.6

**Приклади програм фізичних вправ для трьох рівнів
підготовленості**

	Початківець	Проміжний	Просунутий
Розминка	Ходьба вперед спиною до напрямку руху, кругові рухи руками, махи, пересування в сторону (Side Shuffles)		
Розслаблення (заключна частина, Cool down)	Розтягування грудної клітини, розтягування нижньої частини спини, підколінного сухожилля, гомілки		
Тренування нейромоторики	Нахили у положенні сидячи	Нахил вправо-вліво з витягнутими руками, тандемна ходьба вперед і назад Tandem Walk Forward and Backward	Нахил на стілець із заплющеними очима з рухами руками та ногами, Тандемна ходьба вперед і назад із перешкодами
Дні 1 і 3: силові тренування			
вправи	Згинання/розгинання рук від стіни, присідання на стільці, розтягування ремінця, підйом в сід (прес)	Звичайні віджимання, сумо-присідання, з сиду – одночасний підйом ніг та рук	віджимання з підйомом ніг, болгарське присідання з роздільним присіданням, ножиці ногами
Дозування	3 підходи × 12 повторень для перших трьох основних вправ, 2 підходи × тренування до відмови для основної вправи. Початківці 1–2 підходи для кожної вправи		
Обсяг	30–45 хвилин, 6 підходів для основної групи м'язів і 4 підходи для основної групи на тиждень		
2 і 4 дні: аеробні тренування			
Вправи	Стрибки, спринтерські махи руками, силові стрибки, удар, біг	Біг у планці Mountain Climbers, Halo Slam, біг з високим підніманням стегна,	Стрибки суперскейтерів, Т-обертання, стрибок у випаді,

	Початківець	Проміжний	Просунутий
	на місці	«планка» - торкання рукою стегна швидкий підйом коліна (вистрибування)	Берпі , Брейкер-данс
Дозування	2 цикли, 60 секунд для кожної вправи та 60-секундний відпочинок між вправами	2 кола, 75 секунд для кожної вправи та 45 секунд відпочинку між вправами	2 кола, 90 секунд на кожну вправу та 30-секундний відпочинок між вправами
Розрахунковий обсяг	20-30 хвилин, 500–800 MET·хв –1 на тиждень на основі оцінки передбачуваного навантаження		

Це приклад базової основи, згаданої вище, для розробки комплексної програми тренувань із різною інтенсивністю тренування з власною вагою. Програма призначена для створення балансу між м'язовою та кардіореспіраторною підготовленістю для людини, яка може виконувати чотири 30-45-хвилинні тренування на тиждень. Інтенсивність і прогрес досягається шляхом зміни вправи, обраної на основі запропонованого рівня складності та схем аеробного тренування.

3.4 Розробка підходів щодо фізичного самовдосконалення молоді, отримання позитивного досвіду від активності та зміни способу життя

Активний спосіб життя робить набагато більше, ніж покращує здоров'я: він майже відразу призводить до підвищення енергії та продуктивності, зосередженості на роботі, спокою вдома та загалом підвищує задоволеність життям.

Крім того, наші дані вказують на те, що ми несвідомо і свідомо можемо спонукати людей очікувати й помічати цей позитивний досвід і переваги в реальному часі від активності, і, роблячи це, ми можемо створити взаємний цикл насолоди тим, що ми відчуваємо, коли ми рухаємося, збільшуючи внутрішню мотивацію та, зрештою, стабільність поведінки .

Протягом тренувальних програм ми звертали увагу респондентів на тому, щоб зосередитися на миттєвому задоволенні та самопочутті від пересування, а не на майбутніх перевагах для здоров'я.

Коли люди використовують фізичну активність і рух загалом як спосіб підняти свій настрій або отримати енергію, вони одразу отримують позитивний відгук, коли вони активні, і хочуть робити це знову і знову. Цей успішний цикл мотивації.

За даними проведеного дослідження, респондентів явно мотивує миттєвий візуальний зворотний зв'язок (числа, графіки тощо), який вони отримують лише від відстеження активності. Хоча миттєве задоволення від цього зворотного зв'язку може призвести до відчуття успіху для деяких, цього кількісного досягнення може бути недостатньо. Ми задали питання респондентам, тож на що люди знаходять час?

Відповідь показала, що люди знаходять час для того, що важливо, і для досвіду, який змушує їх почуватися добре. Навіть коли люди кажуть, що вони мотивовані до поведінки для досягнення мети в майбутньому, це негайна винагорода, яка насправді передбачає наполегливість у досягненні цієї мети.

Це уявлення узгоджується з дослідженнями поведінкової мотивації, які показують, що людей більше мотивують негайні винагороди (наприклад, благополуччя зараз), ніж ті, на які вони повинні чекати (наприклад, краще здоров'я в майбутньому).

Замість того, щоб діяти проти людської природи, краще скористатись її силою, щоб мотивувати клієнта. Програми для відстеження та пристрої, що носяться, мають перейти від «кількісного я» (наприклад, я зосереджений на цифрах, коли рухаюся) до «я-відчуття» (наприклад, я зосереджений на тому, як я відчуваюся та функціоную, коли рухаюся).

Цілі «добре почуватися» краще мотивують у довгостроковій перспективі.

Підходи до отримання задоволення від руху та розширення можливостей, які забезпечують миттєвий позитивний відгук:

- прослуховування енергійної музики під час використання фізичних вправ – бігу, прогулянки, чи роботі на тренажері;
- прогулянка протягом 10 хвилин з колегами по роботі під час вирішення справ, замість перебування в офісному приміщенні;
- перебування в поточному моменті під час плавання, занять фітнесом.

Коли люди продовжують отримувати цей досвід, коли вони активні, їхня мотивація стає міцною та самовідтворювальною, здатною до самостійного розвитку: вони *хочуть* продовжувати цей досвід.

Рекомендації фітнес-тренерам, як мотивувати інших осіб:

- Повага до зусиль людини.
- Визначення розумних траєкторій прогресу на основі кількості зусиль, які клієнт готовий/може витратити.
- *Автономність*. Надання вибору і варіантів програми.
- Слід пов'язати вправи з цілями клієнта.
- Уникнення примусового та контролюючого заохочення.
- *Спорідненість*. Варто представити людину іншим клієнтам, тощо.
- Надання порад та інструкції щодо очікуваної поведінки в контексті, включаючи належний етикет.
- Повідомлення про розуміння точки зору клієнта.
- Розуміння ситуації, чому новий учасник відвідує/не відвідує тренування.
- З'ясування зовнішніх, чи внутрішніх мотивів. Спроба переключити увагу клієнта на ціннісний мотив.
- Зрозуміти своїх клієнтів і те, що для них найважливіше. Те, що мотивує одну людину, не обов'язково буде мотивувати іншу.
- Створення контексту, де є можливості відчувати компетентність, автономію та взаємозв'язок.

- Зосередження на інтеграції вправи з самосвідомістю клієнта.
- Відзначати значні успіхи, не приділяйте надмірного значення короткочасним досягненням.
- Використання чіткої та доречної стратегії спілкування.
- Вживання грамотної мови та уникнення жаргону.

1 крок – це програма відстеження кількості рухової активності протягом доби. Програми відстеження та носимі технології спрямовані на збільшення фізичної активності, якщо вони розроблені з використанням науково обґрунтованих принципів мотивації та споживання. Пристрої відстеження та носії забезпечують видимий стимул для фізичної активності. Для фітнес-тренерів та їх клієнтів життєво важливо розуміти, що трекери активності та переносні пристрої є лише інструментами; тому самі по собі трекери активності не допоможуть людям досягти довгострокової мотивації та стійкої зміни поведінки.

Постійна фізична активність і цілеспрямований рух протягом дня складаються з послідовних рішень щодо цього – вибору встати зі стільця та піти в тренажерний зал, виділити час на коротку прогулянку, піднятися сходами замість ліфта та бажання не зловживати гаджетами.

У нашому дослідженні ми використовували відстеження як ефективний «інструмент», використовуючи його для мотивації респондентів рухатись регулярно. Таким чином, респонденти усвідомлювали, що вони можуть використовувати фізичну активність, щоб культивувати негайний позитивний досвід:

- благополуччя,
- піднесений настрій,
- більше енергії
- розвиває зосередженість і креативність на роботі

Для відстеження фітнес-навантаження та ефективнішого використання внутрішньої мотивації були використані фітнес-трекери.

Ми звернулись до респондентів визначити приємні винагороди, які вони можуть відчувати під час руху, а потім використовували трекери активності як спосіб створити ці нові позитивні асоціації з фізичним рухом.

Це ефективна комбінація, яка перетворює зовнішні винагороди (наприклад, збільшення кількості кроків, згенерованих рухом) із засобів відстеження активності будуть внутрішньо мотиваційними та які вони можуть відчувати прямо зараз (наприклад, як фізичний рух піднімає їхній настрій або розвиває зосередженість і креативність на роботі).

Насправді, незважаючи на те, що миттєва винагорода за «гарне самопочуття» від фізичної активності може бути оптимальною мотивацією в цілому, тільки 10 % учасників продовжували використовувати фітнес-браслети тривалий час.

Мета фітнес-тренера полягала в тому, щоб допомогти своїм клієнтам визначити, що зробить фізичні вправи та щоденні рухи особисто привабливими та достатньо позитивними та актуальними для їхнього повсякденного життя.

Причини, через які люди починали змінювати поведінку, мають ефект доміно та впливають на якість мотивації, яка розвивається. Дослідження показали, що тренери будуть набагато успішнішими, допомагаючи своїм клієнтам, учням і споживачам залишатися мотивованими отримувати задоволення від фізичних вправ і визначати пріоритети, якщо вони допоможуть їм використовувати відстеження, щоб пам'ятати про миттєвий позитивний ефект, який приносить рух, і сприймати конкретну цінність, яку він приносить їхньому повсякденному житті.

Короткострокова втрата ваги та абстрактні цілі щодо здоров'я ведуть більшість людей до поразки, оскільки вони не роблять фізичну активність достатньо актуальною та переконливою, щоб перевершити інші невідкладні щоденні цілі та функції людей.

Підвищення і підтримка мотивації молоді, майбутніх клієнтів фітнес-клубів, використовуючи три основні генератори мотивації:

- Чому: використання їхніх цінностей - «виявлену мотивацію» оцінка того, яку користь приносить рух у повсякденному житті
- Спосіб: схвалення вибору тих фізичних вправ, які викликають негайний позитивний досвід, тобто «внутрішню мотивацію» те, щоб відчувати себе добре та/або приносить задоволення.
- Що робити: сформувані мислення для навчання (тобто сприйняття фізичної активності як життєвого шляху, способу життя, де можна навчитися «компетентності» бути активним і долати бар'єри).

За словами гуру маркетингу, Сета Годіна, «якщо ви хочете спонукати людей прагнути до мети, орієнтованої на майбутнє, вам насправді потрібно з'ясувати, як перетворити це на «те, як це відчувається прямо зараз»

Ми використовували 3 основні генератори мотивації і об'єднали їх із трекарами для підтримки мотивації в довгостроковій перспективі.

1. Генератор мотивації 1: чому (значення та мета).

Якість мотивації є результатом «чому» людини, її основної мети або мотиву стати більш фізично активним. «Чому» люди займаються фізичною активністю, наповнюють її конкретним значенням і метою їхнього життя.

Чи вірогідніше, що люди продовжуватимуть робити те, що, як вони знають, полегшить виконання сьогоднішніх завдань, або те, що може дати їм додатковий рік життя через 30 років? Дослідження показують, що «чому», спрямоване на те, щоб допомогти людям покращити негайне самопочуття, загалом є більш мотивуючим, ніж «чому», яке спрямоване на досягнення невизначеного майбутнього результату (наприклад, втрати ваги чи покращення здоров'я). Одразу покращене самопочуття від фізичної активності робить її конкретну цінність і актуальність для повсякденного життя дуже очевидною, особливо в порівнянні з надією на користь, яка може ніколи не настати.

Коли наші респонденти мали заявленою метою схуднення або покращення свого здоров'я, ми допомогли зрозуміти, чому це, швидше за все, сприятиме довгостроковому успіху.

2. Генератор мотивації 2: Процес (негайний позитивний досвід)

Ми задавали питання респондентам: Чи добре себе почуваете? Чи цікаво вам? Наш досвід будь-якої поведінки (подобається людям, чи ні?) впливає на те, чи хочемо ми повторити це знову. Загалом, невдоволення зростало від високоінтенсивних рухів, особливо серед людей, які насправді не люблять вправи з високою інтенсивністю. Це означає, що те, як багато людей заохочують підходити до фізичної активності (наполегливо працювати, пітніти), може насправді відштовхнути їх від вправ.

3. Генератор мотивації 3: Зміна мислення

Стійка мотивація також є результатом успішного передбачення й подолання неминучих конфліктів між планами діяльності та життям і загалом відчуття більшої компетентності, коли йдеться про фізичну активність. Це досягається за допомогою непомітної, але потужної зміни мислення: зосередження на навчанні замість досягнення.

Щоб виховати у своїх клієнтів або пацієнтів навички навчання, ми відкинули потребу в негнучких цілях і досконалості. Натомість допомагали клієнтам зрозуміти, що вони досягнуть найбільшого успіху, якщо почнуть з мети: відчувати себе та жити краще завдяки регулярній фізичній активності та інтегрувати її у своє життя.

Ми встановили реалістичні тижневі плани для респондентів, такі, з якими вони зможуть досягти успіху. Використовували відстеження, щоб краще зрозуміти, чи є їхні встановлені цілі розумними чи ні. З мисленням навчання, виклики та бар'єри розглядаються як можливості для тренування, а не як невдачі чи невдачі. Гнучкість є більш оптимальною стратегією самоконтролю, ніж жорсткі стратегії та плани, коли справа доходить до внесення змін, пов'язаних із фізичною активністю та дієтами.

Зростаюча кількість досліджень показує, що фізична активність, яка приносить задоволення і змушує людей почуватися зараз, є більш мотивуючою, ніж благородна, але віддалена мета, така як покращення їх здоров'я.

Це зрозуміло: коли респонденти менше напружені та мають більше енергії, вони більше насолоджуються життям і краще виконують ключові життєві ролі, які цінують, такі як батьки, подружні партнери та працівники. Коли люди помічають негайну користь від руху власного тіла в покращенні самопочуття та спостерігають, як покращене самопочуття впливає на ефективність у повсякденних життєвих ситуаціях, які найбільше важливі, то мотивовані продовжувати займатися саморозвитком та фізичною діяльністю.

Виходячи з цього, тренерам слід переключити фокус зі втрати ваги як єдиній мотивації для руху до сприяння майбутньому здоров'ю та самовдосконаленню. Тому що, коли ми пропагуємо позитивну поведінку для здоров'я, яка приносить реальні та миттєві результати у повсякденному житті, люди відчувають набагато переконливіший стимул прийняти та підтримувати їх у своєму зайнятому житті.

Висновки до розділу 3

Мотивація додає енергії для досягнення цілей і цінностей респондентів, оскільки підживлює їхню поведінку і відіграє важливу роль у житті.

Більшість респондентів, які прийняли участь в нашому дослідженні, вважають мотивацію необхідною умовою початку тривалих занять фізичними вправами і фізичної активності.

Мотивацією до фізичної активності респондентів є: втрата або підтримка ваги тіла (36,6 %), зміцнення або контроль стану здоров'я (17,8 %), бажання покращити зовнішній вигляд (12,8 %), покращення спортивних результатів, у першу чергу сили та гнучкості (11,5 %) покращення настрою (7,9 %). Більша частка жінок (43,8 %) вибрала втрату або збереження ваги порівняно з чоловіками (31,9 %), і ця різниця була значною

Серед тих, хто був віднесений до категорії неактивних, половина підгрупи повідомила, що брак часу є перешкодою для фізичної активності (50%), і це була відповідь, яку найчастіше обирали респонденти.

Іншими перешкодами на шляху до фізичного самовдосконалення були відсутність задоволення від занять (43,9 %), і бажання займатись іншими справами (42,9 %).

Ми використовували три основні генератори мотивації і об'єднали їх із трекерами для підтримки мотивації в довгостроковій перспективі: 1: чому (значення та мета); 2: процес (негайний позитивний досвід); 3: зміна мислення.

Респонденти виділили чинники мотивації, як отриманий позитивний досвід від фізичних вправ: благополуччя, піднесений настрій, більше енергії, зосередженість і креативність на роботі

Додатки для відстеження фітнесу та «носимі» технології, як засіб підсилення внутрішньої мотивації, ефективний тільки на перших місяцях експерименту, так як тільки 10 % учасників продовжували використовувати фітнес-браслети тривалий час.

При фізичній активності, респонденти отримували позитивний досвід: відчуття благополуччя, піднесений настрій, більше енергії, підвищення зосередженості та креативності на робочому місці.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження вивчено дані літературних джерел щодо понять: «здоров'я», «фізичний стан»; «фізичне вдосконалення», охарактеризовано фактори, які впливають на потребу до самовдосконалення.

2. З'ясовано ціннісно-мотиваційні установки молоді до занять фізичними вправами. Найбільш часто обирають відповіді щодо мотивації до фізичної активності ті, хто віднесений до категорії активних осіб, це: втрата або підтримка ваги тіла (36,6 %), зміцнення або контроль стану здоров'я (17,8 %) і бажання покращити зовнішній вигляд (12,8 %), покращення спортивних результатів, у першу чергу сили та гнучкості (11,5 %), покращення настрою (7,9 %).

Нестача часу є основною перешкодою для фізичної активності (50 %), іншими перешкодами на шляху до фізичного самовдосконалення були відсутність задоволення від занять (43,9 %), і бажання займатись іншими справами (42,9 %). Понад чверть (27 %) респондентів займаються певною фізичною активністю; 51 % займаються нерегулярно; 22 % – займаються вкрай рідко (неактивна група). У сидячому положення тіла респонденти проводять понад 9 годин (70 %) свого вільного часу. Відповідно, третина часу (понад 3 години) відводиться на активну діяльність та справи, які можна виконати у положенні стоячи.

3. Пропорції надмірної ваги/ожиріння були подібними серед активних (58 %) і неактивних (62 %) груп. Дані щодо параметрів та структури тіла респондентів свідчать: тільки 1 особа з 10-ти «активної групи» має надлишкову вагу, 8 з 19-ти учасників «малоактивної групи» та 5 з 8-ми учасників «неактивної групи», відрізняється надлишковою вагою/ожирінням..

4. Більшість фітнес-тренерів зосереджені на поясненні техніки вправ і користі від занять, однак, недостатньо уваги приділяється вивченню запитів клієнтів та мотивів до занять. Тільки п'ята частина тренерів вивчає запити, мотиви клієнтів перед початком занять і тим самим здійснює корекцію тренувальних програм у процесі відвідування клубу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамс СК, Кіслер ТС. Якість сну як посередник між якістю сну, пов'язаною з технологіями, депресією та тривогою. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(1):25-30.
2. Американський коледж спортивної медицини. Вправи – це ліки [цитовано 22.01.2008]. Доступно: <http://www.exerciseismedicine.org/public.htm>
3. Аджіо Д, Папакоста О, Леннон Л, Вінкап П, Ваннаміті Г, Джефферіс Б.Дж. Зв'язок між рівнями фізичної активності в середньому віці та фізичною активністю у молодому віці: 20-річне відстеження в проспективній когорті. *Br Med J Open* . 2017;7(8):017378.
4. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / ОВ. Андрєєва. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
5. Андрєєва ОВ. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015;(2):19-23.
6. Антипова ЗІ, Барсукова ТО, Кучеренко ГВ. Фізична підготовка студентів І курсу як важлива складова їх успішності в майбутній професії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та середній школі*, 2020;1(73):177-181. Доступно: DOI:10.32840/1992-5786.2020.73-1.33.
7. Барклі, Дж. Е, Фарнелл, Г, Бойко, Б, Тернер, Б, Віт, Р. Вплив моніторингу активності на фізичну активність, сидячий спосіб життя та масу тіла під час пандемії COVID-19. *Міжнародний журнал досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я*, 2021;18(14);7518. DOI:10.3390/ijerph18147518.
8. Грибан ВГ. Валеологія [текст]: підручник / ВГ.Грибан. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
9. Грибан ГП. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

10. Гутольд Р, Стівенс ГА, Райлі ЛМ, Булл ФК. Світові тенденції щодо недостатньої фізичної активності з 2001 по 2016 рік: зведений аналіз 358 опитувань населення з 1,9 мільйонами учасників. *Ланцет Глоб Здоров'я*. 2018;6(10):e1077-86.
11. Долженко Л. Функціональний стан студентів з різними рівнями соматичного здоров'я // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К. : Олімпійська література, 2004;(2):91-94.
12. Дутчак М, Андреева О, Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018;(3):49-58.
13. Кастро О, Бенні Дж, Vergeer I, Bosselut G, Biddle SJH. Наскільки малорухливі студенти університету? Систематичний огляд і мета-аналіз *Prev Sci*. 2020;(21):332-343.
14. Кириченко В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту Університету лютий 2023 р. *Журнал фізичного виховання та спорту* 23;(2):510-516.
15. Круцевич Т, Когут І, Применко С. Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. *Зб. наук. пр. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»* 2014;2(26):5-10.
16. Міжнародний опитувальник фізичної активності. Доступно: www.ipaq.ki.se
17. Москаленко Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Москаленко, Т.Сичова // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012;(2):10-13.
18. Національна стратегія розвитку освіти. Доступно: <https://www.tempus.org.ua/uk/news/823-nacionalna-strategija-rozvitku-osviti-v-ukrajini-na-2012-2021-r-.html>

19. Несен О, Клименченко В. Оцінка фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу педагогічних спеціальностей. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК. 2020;(1):114-118.

20. Ніколлс Дж. Г. Мотивація досягнення: поняття здібностей, суб'єктивного досвіду, вибору завдання та ефективності. *Психологічний огляд*, 91;(3):328-346. DOI:10.1037/0033-295X.91.3.328

21. Панчишина ОК. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності / ОК. Панчишина, СГ. Жестков // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009;(9):115-117

22. Пічурін В. Фізична підготовленість студентів основного відділення. *журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023;7(25):218-226.

23. Приклади щотижневого домашнього тренувального режиму тренувань із масою тіла Warburton DER, Bredin SSD. Користь фізичної активності для здоров'я: систематичний огляд поточних систематичних оглядів. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32(5):541-56.

24. Романчук ОП. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі : навч.-метод. посіб. / ОП. Романчук. Одеса : Видавець Букаєв В.В., 2010. 206 с.

25. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах в реаліях сьогодення. жовтень 2022 р. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* DOI:10.31392/NPU-nc.series 15.2022.10(155).05

26. Світові тенденції щодо індексу маси тіла, недостатньої ваги, надмірної ваги та ожиріння з 1975 по 2016 рік: об'єднаний аналіз 2416

популяційних вимірювань у 128,9 мільйонів дітей, підлітків і дорослих. *Ланцет*. 2017;390(10113):2627-42.

27. Сегар, Мішель Л. доктор філософії, МРН, MS. Відстеження активності + мотивація: Союзники, щоб люди рухалися протягом усього життя. *ACSM's Health & Fitness Journal* 21(4):p 8-17, липень/серпень 2017 р.. DOI:10.1249/FIT.0000000000000309

28. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В.М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

29. Сорокіна СО. Способи оцінки гнучкості жінок 30-45-річного віку в процесі занять оздоровчими вправами / СО. Сорокіна // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012;(1):118-120.

30. Співпраця факторів ризику НІЗ (NCD-RisC). Світові тенденції щодо індексу маси тіла, недостатньої ваги, надмірної ваги та ожиріння з 1975 по 2016 рік: об'єднаний аналіз 2416 популяційних вимірювань у 128,9 мільйонів дітей, підлітків і дорослих. *Ланцет*. 2017;390(10113):2627-42.

31. Сус І. Кількісні та якісні характеристики мотивації у сфері фізичного виховання і спорту. Університет фізичного виховання, Будапешт, Угорщина May 2023 *STUDIA UBB EDUCATIO ARTIS GYMN.*, LXVIII 1, 2023, pp.5-11.

32. Сус І, Дізмацек І, Лінг Дж, Оджелабі А, Симонек Дж, Борос-Балінт І, Сабо П, Сабо А, Хамар П. Сприймання підтримки самостійності та мотивації у молодих людей: порівняльне дослідження фізичного виховання та дозвілля в чотирьох країнах. *Європейський журнал психології (EJOP)*, 2019;15(3):509-530. DOI:10.5964/ejop.v15i3.1735

33. Томпсон ВР. Всесвітнє опитування показує тренди фітнесу на 2019 рік. *ACSM's Health Fit J.* 2018;22(6):10-7.

34. *Фізична активність* Всесвітня організація охорони здоров'я; [цитовано 30 березня 2021]. Доступно: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
35. Форд МЕ (1992). Мотивація людей. Цілі, емоції та особисті переконання агентства. Публікації Sage. DOI:10.4135/ 9781483325361
36. Франкен РЕ (1998). Людська мотивація. Brooks/Cole Publishing Company.
37. Allied Market Research. Smartwatch market is expected to reach \$32.9 billion by 2020. 2015.
38. Ashe, MC, Winters, M, Hoppmann, CA, et al. "Not just another walking program": Everyday Activity Supports Yu (EASY) model - a randomized pilot study for a parallel randomized controlled trial. (2015) Pilot Feasibility Stud 1:4.
39. Borg GA Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2002; 14:377-381. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/borg-scale/>
40. Caroline A. Figueroa. Щоденні мотиваційні текстові повідомлення для сприяння фізичній активності студентів університету: результати мікрорандомізованого дослідження. April 2021 *Annals of Behavioral Medicine* 2021;56(4) Published online: 19 April 2021 © Society of Behavioral Medicine.
41. Diaz, KM, Krupka, DJ, Chang, MJ, et al. Fitbit®: An accurate and reliable device for wireless physical activity tracking. *Int J Cardiol*. 2015;(185):138-140.
42. Deloitte. *Звіт про європейський ринок здоров'я та фітнесу за 2019 рік*. Брюссель (BE): EuropeActive; 2019. pp.6-9.
43. Dumith SC, Hallal PC, Reis RS, Kohl HW. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Prev Med*. 2011;(53):24-8. DOI:10.1016/j.ypmed.2011.02.017
44. Hoare E, Stavreski B, Jennings G, Kingwell B. Дослідження мотивації та перешкод до фізичної активності серед активних і неактивних дорослих австралійців. *спорт*. 2017;5(3):47.

45. Guthold R, Ono T, Strong KL, Chatterji S, Morabia A. Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *Am J Prev Med.* 2008;(34):486-94. DOI:10.1016/j.amepre.2008.02.013
46. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5):249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
47. Kaj M, Tekus E, Juhasz I, Stomp K & Wilhelm M. Changes in physical fitness of Hungarian college students in the last fifteen years. *Acta Biologica Hungarica.* 2015;66(3):270-281. DOI:10.1556/018.66.2015.3.3
48. Kashuba VO, Byshevets NG, Alyoshina AI & Bychuk OI. (2019). Health-saving technology of training future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education [monography], Lutsk: Vezha-Druk, 222 p. [in Ukrainian]
49. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M & Zukow W. (2020). The formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. *International.*
50. Maselli M, Ward PB, Gobbi E, Carraro A. Promoting physical activity among university students: A systematic review of controlled trials. *Am J Health Promot.* 2018;32:1602–1612.
51. Petritsa, P. Physical fitness of students and ways to improve it. *Sport Science of Ukraine*, 2018;6(88):39-44.
52. RathboneAL, Prescott J. The use of mobile apps and SMS messaging as physical and mental health interventions: Systematic review. *J Med Internet Res.* 2017;19:e295.
53. Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, et al. Can smartphone apps increase physical activity? Systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res.* 2019;21:e12053.
54. Ryan RM, Deci EL Теорія самовизначення та сприяння внутрішньої мотивації, соціального розвитку та благополуччя. *Am. психол.* 2000; 55:68 . doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] Sjostrom

M Oja P, Hagstromer M, Smith BJ, Bauman A. Health- enhancing physical activity across European Union countries: The Eurobarometer study. *J Public Health*. 2006;14:291-300.

55. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. Модель контекстуальної мотивації у фізичному вихованні: використання конструкцій із теорій самовизначення та цілей досягнення для прогнозування намірів фізичної активності. *Ж. Навч. психол.* 2003 рік; 95:97. DOI:10.1037/0022-0663.95.1.97.

56. Tison GH, Avram R, Kuhar P та ін. Всесвітній вплив COVID-19 на фізичну активність: описове дослідження. *Ann Intern Med*. 2020;173(9):767-770.

57. WHO. Physical Activity Fact Sheet. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Accessibility verified May 14, 2019.

58. World Health Organization. Noncommunicable diseases. E. coli. (2021). Available online at: Доступно: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (accessed on February 27, 2022).

59. World Health Organization. Global Recommendations on Physical activity For Health. (2010). Geneva, Switzerland.

60. Xiaoxi Dong, Fan Huang. Trend in health-related physical fitness for Chinese male first-year college students: 2013–2019. March 2023. *Frontiers in Public Health* 11. DOI:10.3389/fpubh.2023.984511