

**ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА
МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО
ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ
ФІТНЕСОМ**



Григус Ігор, Долішній Михайло
Національний університет водного господарства та
природокористування

DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-013

Annotation

Introduction. Modern living conditions, characterised by insufficient practice of muscle exertion, significantly emphasise the role of physical exercises in enhancing health, as according to experts, such exercises make it possible to perform a range of health-oriented tasks, including improving the functioning of the muscular apparatus, cardiovascular, respiratory and other body systems. The problem of the health-improving dimension of systematic physical exercises with mature people has been the subject of a number of theoretical and experimental studies.

The purpose of the study is to determine the peculiarities of self-assessment of fitness motivation of men aged 26-31.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of literary sources, pedagogical experiment. Sociological research methods. Methods of mathematical statistics.

The results. The study showed that the participants aged 26-28 were more confident in their own physical abilities and saw a much more positive result in training than men aged 29-31, who expressed more anxiety and negative emotions about their fitness self-esteem.

Fitness motivation was also significantly higher among men aged 26-28, indicating their greater willingness and desire to engage in fitness. Men aged 29-31 demonstrated less stable and high motivation, more often pointing to fatigue, excessive effort during training, and the need for a company to support their motivation.

The structure of motives of men aged 26-28 was dominated by achievement of personal results and self-improvement, while older men focused more on health, improvement of well-being and professional activity.

According to the above data, in order to maintain the motivation of men aged 26-28, it is necessary to develop training programmes that include elements of competition and individual achievements. For men aged 29-31, it is better to include social aspects in training, such as group classes, and take into account their health care and stress reduction needs. In addition, considering participants' individual motivations and self-esteem when developing fitness programmes can help to achieve better results and increase satisfaction with the exercise.

Conclusions. The analysis of fitness self-esteem, motivation and structure of motivation of men aged 26-31 points to the need for a differentiated approach to training programmes that takes into account age-related characteristics and motivational factors to ensure effective and satisfactory fitness training.

Key words: health, mature age, men, motivation, self-esteem, health fitness, preventive health classes.

Анотація

Вступ. Сучасні умови життєдіяльності, позначені недостатньою практикою м'язових напружень, значно увиразнюють роль у зміцненні здоров'я фізичних вправ як таких, що, на переконання фахівців, уможливають виконання комплексу оздоровчих завдань, серед яких – покращення функціонування м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної й інших систем організму. Проблема оздоровчого виміру систематичних занять

фізичними вправами з особами зрілого віку виступала предметом низки теоретичних і експериментальних досліджень.

Мета дослідження – визначити особливості самооцінки та мотивації чоловіків 26-31 років до занять фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент. Соціологічні методи дослідження. Методи математичної статистики.

Результати.

Проведене дослідження показало, що досліджувані 26-28 років були більш впевнені у власних фізичних можливостях, вбачали у тренуваннях значно позитивніший результат, ніж чоловіки 29-31 років, які висловлювали більше занепокоєння та негативних емоцій щодо своєї фітнес-самооцінки.

Мотивація також була значно вищою у чоловіків 26-28 років, що вказує на їхню більшу готовність та бажання займатися фітнесом. Чоловіки 29-31 років демонстрували менш стабільну та високу мотивацію, частіше вказували на втому, витрату надмірних зусиль під час тренувань, на необхідність компанії для підтримки своєї мотивації.

У структурі мотивів чоловіків 26-28 років домінували досягнення особистих результатів та самовдосконалення, тоді як старші більше акцентували увагу на здоров'ї, поліпшенні самопочуття та професійній діяльності.

Виходячи з таких даних для підтримки мотивації чоловіків 26-28 років варто розробляти тренувальні програми, які включають елементи змагання та індивідуальних досягнень. Для чоловіків 29-31 років краще включати соціальні аспекти у тренування, такі як групові заняття, а також зважати на їхні потреби у підтриманні здоров'я та зниженні стресу. Крім того, врахування індивідуальних мотивів та самооцінки учасників при розробці фітнес-програм може сприяти досягненню кращих результатів та підвищенню задоволеності від занять.

Висновки. Аналіз самооцінки, мотивації та структури мотивації чоловіків 26-31 років вказує на необхідність диференційованого підходу до тренувальних програм, що враховує вікові особливості та мотиваційні чинники для забезпечення ефективних і задовільних занять фітнесом.

Ключові слова: здоров'я, зрілий вік, чоловіки, мотивація, самооцінка, оздоровчий фітнес, профілактико-оздоровчі заняття.

Вступ. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення України в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя [20-23]. Мотив – це побудник до дії та діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини чіткий напрямок і змушує діяти [15-18]. З проблемою мотивації людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки зазначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності [4-6]. Мотивація – це ключовий елемент успіху в будь-якій фітнес-програмі [1-3]. Багато людей розпочинають з великим ентузіазмом, але з часом втрачають бажання тренуватися і досягати своїх цілей. Чому так від-

бувається і як зберегти мотивацію протягом тривалого періоду? [13].

Гіпотеза. Передбачалось, що визначення особливостей самооцінки та мотивації чоловіків 26-31 років дозволить у подальшому диференційовано застосовувати засоби оздоровчого фітнесу, що сприятиме покращенню їхнього стану моторики.

Мета дослідження – визначити особливості самооцінки та мотивації чоловіків 26-31 років до занять фітнесом.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 33 чоловіка 26-31 років. Дослідження проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент. Соціо-

логічні методи дослідження. Для виконання обраної мети було використано низку анкет розробленої Ю. Руденко, Т. Хабинец, С. Ватаманюк, [13].

Перш ніж зробити статистично обґрунтований висновок про відмінність чоловіків 26-28 років та 29-31 років, здійснімо пошук відповідного критерію перевірки статистичної достовірності таких відмінностей. Для цього, по-перше, необхідно визначити тип розподілу загальних значень фітнес-самооцінки у цих групах. По-друге, провести зіставлення середнього арифметичного значення (\bar{x}), мода (M_o) і медіана (M_e), адже у нормальному розподілі даних вони мають збігатися. І по-третє, провести наближену кількісну оцінку нормальності розподілу на основі розрахунку коефіцієнтів асиметрії (A) та ексцесу (E), а також відхилень цих параметрів від критичних значень ($A_{кр}$ і $E_{кр}$).

Для визначення критичних значень асиметрії (A) та ексцесу (E) за малих вибірок зазвичай використовують критерії, засновані на нормальному розподілі. Для стандартного відхилення асиметрії та ексцесу скористуємось формулами: 1) стандартна помилка асиметрії (SA):

$$SA = \sqrt{\frac{6}{n}}$$

стандартна помилка ексцесу (SE):

$$SE = \sqrt{\frac{24}{n}}$$

Тоді для групи 26-28 років (n=16) SA завжди дорівнюватиме 0,612, а SE складатиме 1, 225. Для групи 29-31 років (n = 17) SA завжди дорівнюватиме 0,594, а SE складатиме 1,188.

Критичні значення для асиметрії та ексцесу визначаються за допомогою множення стандартної помилки на відповідний коефіцієнт (наприклад, для 95% довірчого інтервалу – приблизно 1.96 для нормального розподілу). Отже, критичні значення асиметрії для групи 26-28 років 1,199, для ексцеса 2,401, для групи 29-31 років $A_{кр} = 1.165$, $E_{кр} = 2.329$.

Первинна статистика. Вона включала обчислення середніх значень, медіан, мод розподілів, визначення мінімальних і максимальних значень, стандартних відхилень. Кореляційний аналіз застосовувався для визначення взаємозв'язку між різними показниками. Оскільки частка показників, які були розподілені ненормально, перевищувала частку таких, що відповідали нормаль-

ному розподілу, для виявлення статистично значущих кореляцій застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [20].

Указані обчислення здійснювалися за допомогою статистичного пакету IBM SPSS Statistics 21.

Результати.

Встановлено, що усі представники групи 29-31 років характеризувалися заниженою самооцінкою, в той час як всі досліджувані 26-28 років мали адекватні уявлення про свою фізичну форму та можливості організму при заняттях фітнесом.

Візуальне визначення типу розподілу здійснювалося на основі сконструйованої гістограми та порівнянні її з характеристиками нормального розподілу (рис. 1).

Такі гістограми демонструють різні характерні особливості, які можуть бути проаналізовані для перевірки їх на нормальність. Так, за формою гістограма ліворуч (чоловіки 26-28 років) має чітко виражену пікову точку в 13 балів і симетрично спадає з обох боків. Є одна виразна мода, що свідчить про однорідність у групі. Щодо симетрії, розподіл виглядає майже симетричним, але має дещо більш широку основу, що може свідчити про відхилення від нормального розподілу. За «крутістю» розподіл має середньокруглу форму, хоча відсутність даних на кінцях може вказувати на потенційну сплюсненість (низьку крутість).

Гістограма праворуч (чоловіки 29-31 років) за формою виглядає

більш наближеним до нормально-го розподілу. Він має одну моду в точці 32 бали і також симетрично спадає з обох боків. Він здається більш симетричним порівняно з розподілом молодшої групи, що може вказувати на більшу відповідність нормальному розподілу. Також зазначається чітко виражений пік з поступовими спаданнями по обидві сторони (тобто, тут середня крутість розподілу).

Звернемося до первинних статистик, які характеризують ці розподіли (табл. 1).

Надані у таблиці дані показують, що у групі чоловіків 26-28 років середнє (13,3), медіана (13) і мода (13) майже збігаються, що свідчить про симетричність розподілу. Асиметрія (A) близька до нуля (-0,142), і за модулем є меншим за $A_{кр}$, що свідчить про майже симетричний розподіл. Ексцес (E) становить -0,809, що вказує на плосковершинний розподіл (менш «крутий», ніж нормальний розподіл), проте, його значення не перевищує $E_{кр}$. У групі чоловіків 29-31 років середнє (31,9), медіана (32) і мода (32) практично збігаються, а, отже, розподіл є симетричним, а будь-який з цих параметрів досить точно характеризує його центр. Асиметрія (A) близька до нуля (0,13) і не перевищує $A_{кр}$, що вказує на майже симетричний розподіл. Ексцес (E) становить -0,317, тобто, тут також присутня плосковершинність, але вона менша за $E_{кр}$. Коефіцієнти варіативності є низькими (10,1% для групи 26-28

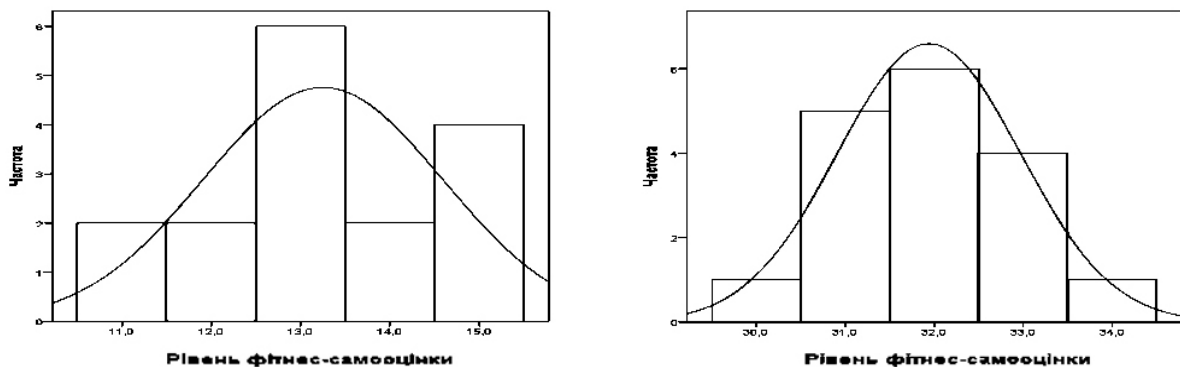


Рис. 1. Частотний розподіл загальних балів самооцінок у групах чоловіків у віці 26-28 років (ліворуч) та 29-31 років (праворуч), де – – нормальний розподіл

років і 3,2% для групи 29-31 років), що свідчить про низький рівень розсіювання даних навколо середнього значення.

А отже, обидві групи мають розподіли, які можна вважати близькими до нормальних, оскільки асиметрія є близькою до нуля, а середні значення, медіана і мода практично збігаються. Експес в обох групах вказує на плосковершинний розподіл, але це не значно впливає на нормальність.

Для точнішого підтвердження нормальності можна провести формальні тести на нормальність,

такі як: тест Шапіро-Уїлка або Колмогорова-Смірнова, однак на основі наданих первинних статистик можна зробити висновок про те, що обидві групи мають розподіли, які наближаються до нормальних. А тому ми можемо оцінювати достовірність відмінностей між групами у вираженості показника самооцінки за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок. Така процедура показала, що його розраховане значення ($t=44,708$) набагато перевищує критичне значення для $p<0,001$, а це є статистичним доказом того,

що чоловіки більш старшого віку (29-31 років) набагато сильніше потерпають від заниженої самооцінки своїх можливостей під час занять оздоровчим фітнесом, в той час як молодші чоловіки (26-28 років) мають набагато адекватніші уявлення щодо свого потенціалу у фітнес-тренуваннях.

Вивчення мотивації чоловіків до занять оздоровчим фітнесом, здійснювалося за допомогою анкети «Експрес-діагностика рівня фітнес-мотивації», запропонованої Ю. Руденко, Т. Хабинец, С. Вагаманюк, [13]. Як показали

Таблиця 1

Первинні статистики розподілів показника самооцінки у групах чоловіків 26-28 років (n=16) та 29-31 років (n=17)

Групи	Первинні статистики						
	\bar{x}	Me	Mo	s	V	A	E
26-28 років	13,3	13	13	1,34	10,1	-0,142	-0,809
29-31 років	31,9	32	32	1,03	3,2	0,13	-0,317

Примітки: 1. \bar{x} – середнє арифметичне значення; Me – медіана; Mo – мода; s – стандартне відхилення; V – коефіцієнт варіативності; A – асиметрія; E – експес.

2. Розподіл наближений до нормального, якщо A та E за модулем є меншими за такі критичні значення: $A_{кр}(16) = 1,199$; $A_{кр}(17) = 1,165$; $E_{кр}(16) = 2,401$; $E_{кр}(17) = 2,329$.

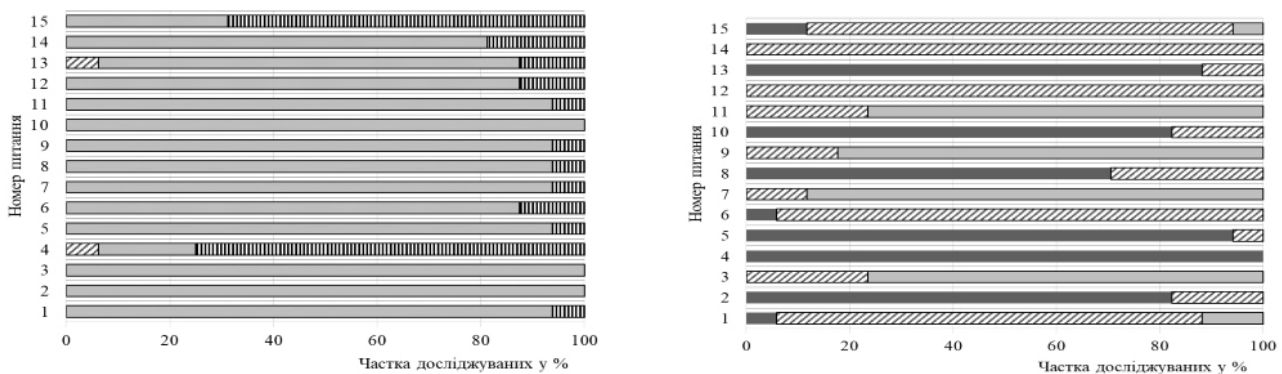


Рис. 2. Розподіли відповідей чоловіків у віці 26-28 років (ліворуч) та 29-31 років (праворуч), які характеризують їхню мотивацію, де використано умовні позначки питань: 1 – я роблю над собою зусилля, щоб відвідати тренування; 2 – виконуючи вправу я думаю про робочі (домашні) справи; 3 – мені байдуже, як та чи інша вправа впливає на мій організм; 4 – окремі вправи непосильні для мене; 5 – мені не подобається виконувати окремі фізичні вправи; 6 – у мене є більш цікаві заняття на дозвіллі, ніж заняття фітнесом; 7 – у мене є нагальні справи, через які я не можу відвідати тренування; 8 – я лінуюсь відвідувати тренування; 9 – я дуже втомлений, щоб відвідувати тренування; 10 – мені потрібна компанія (приятель), щоб відвідувати тренування; 11 – у мене виникає думка, що як тільки я досягну мети (схудну, покращиться статура), я більше не буду тренуватися; 12 – я не можу дочекатися, коли скінчиться тренування; 13 – я намагаюся зробити менше, ніж говорить тренер; 14 – на тренуванні я не викладаю повністю; 15 – під час тренування мені потрібен перепочинок; на які подано варіанти відповідей: ■ - часто; ▨ - іноді; □ - рідко; ▩ - ніколи.

отримані дані, вона була значно вищою у чоловіків віком 26-28 років, порівняно з чоловіками віком 29-31 років. Однак, за окремими питаннями такі чіткі відмінності не спостерігалися (рис. 2).

Так, чоловіки обох груп не думали про робочі або домашні справи під час виконання вправ (питання 2). Вони не виявляли байдужості до впливу вправ на організм (питання 3), нечасто мали нагальні справи, що заважали тренуванням (питання 7) та рідко або ніколи не потребували перепочинку під час тренувань (питання 15). Це вказувало на загальне позитивне ставлення до фізичних навантажень і зосередженість на тренуваннях.

Щодо відмінностей у відповідях (питання 1), звернемо увагу на те, що чоловіки 26-28 років (93,75%) рідко робили над собою зусилля, щоб відвідати тренування, тоді як у групі 29-31 років значна частка іноді це робила (82,35%), тобто, для старшої групи мотивація була менш стабільною, і їм було важче знайти час або енергію для тренувань. Також чоловіки 26-28 років (75%) практично ніколи не вважали окремі вправи непосильними (питання 4), тоді як чоловіки 29-31 років (100%) часто стикалися з такими труднощами. Це свідчило про те, що молодша група почувалася більш впевнено у своїх фізичних можливостях. Особам більш молодшого віку (93,75%) рідко не подобалися окремі фізичні вправи (питання 5), тоді як більш старші (94,12%) часто висловлювали незадоволення цими вправами. З цього можна заключити, що молодші чоловіки знаходили більше задоволення в тренуваннях. Помітним є те, що чоловіки 26-28 років (87,5%) рідко мали більш цікаві заняття на дозвіллі, ніж фітнес (питання 6), тоді як чоловіки 29-31 років (94,12%) частіше знаходили інші, більш привабливі заняття, а отже, молодша група більше цінувала фітнес як спосіб проведення

дозвілля. Крім того, у групі 26-28 років 93,75% рідко лінувалися відвідувати тренування (питання 8), тоді як чоловіки 29-31 років 70,59% часто відчували лень, і це свідчило про вищу мотивацію та дисципліну у молодшій групі. Використовуючи втому як привод ухилитися від тренувань (питання 9), чоловіки 26-28 років (93,75%) робили це рідко, тоді як чоловіки 29-31 років (82,35%) частіше пропускали заняття через втому. Чоловіки 26-28 років (100%) рідко потребували компанії для тренувань (питання 10), тоді як чоловіки 29-31 років (82,35%) частіше шукали компанію. Це свідчило про те, що молодша група була більш самодостатньою в своїй мотивації. Більш молодша група (93,75%) рідко зазначала у себе спустошеність після тренування (питання 11), тоді як у осіб з групи 29-31 років 76,47% іноді виникали таке відчуття, тобто, для старших учасників експерименту тренування сприймалися як виснажливі. Досить рідко учасники з групи 26-28 років (87,5%) чекали кінця тренування (питання 12), тоді як чоловіки 29-31 років (100%) частіше сподівалися на те, що скоро воно скінчиться. А отже, молодша група більше насолоджувалася процесом тренування. Про вищий рівень мотивації у молодшої групи свідчило і те, що чоловіки 26-28 років (81,25%) рідко намагалися зробити менше, ніж говорив тренер (питання 13), тоді як респонденти 29-31 років (88,24%) часто прагнули зменшити навантаження. До того ж, молодші досліджувані (81,25%) рідко не викладалися повністю на тренуванні (питання 14), тоді як чоловіки 29-31 років (100%) іноді не викладалися повністю, що вказувало на більшу віддачу і мотивацію молодших чоловіків під час тренувань.

Як бачимо, учасники дослідження у віці 26-28 років демонстрували більш стабільну і високу мотивацію до фітнесу, менше

відчували перешкод і негативних емоцій під час тренувань порівняно з чоловіками у віці 29-31 років, які частіше відчували втому, потребували зусиль для тренувань і шукали компанію для підтримки своєї мотивації. Такий висновок підтверджується також шляхом зіставлення загального показника мотивації, який у всіх досліджуваних 26-28 років відповідав середньому рівню, в той час як всі особи у віці 29-31 року мали занижений рівень мотивації до занять оздоровчим фітнесом.

Статистичне порівняння загального рівня мотивації чоловіків з цих двох вікових підгруп базувалося на тому факті, що за формою розподілу фітнес-мотивації відрізнялися від нормального (рис. 3).

З отриманої кривої видно, що в обох групах він був дещо асиметричним, а у вибірці 26-28 років мав помітний пік у точці 13. Проте форма розподілів була дзвоноподібна, яка характерна для нормального розподілу.

Якщо розглянути первинні статистики, які характеризують ці розподіли (табл. 2), можна говорити про те, що за своїми властивостями їхні співвідношення відповідають властивостям нормального розподілу.

Середні значення, медіани та моди співпадають, асиметрія (А) в обох випадках більш віддалена від нуля, проте вона є нижчою за критичне значення ($A_{кр}$), ексцес (Е) розподілу в групі 26-28 років є додатним (гостровершинний розподіл), а у групі 29-31 років – від'ємним (плосковершинний розподіл), проте його значення в обох випадках не перевищує $E_{кр}$. А, отже, обидві групи мають розподіли, які можна було би вважати близькими до нормальних, але якщо провести тест Шапіро-Уїлка, то у молодшій групі його результат незначно відрізняється від очікуваного для нормального розподілу ($W=0,897$; $p>0,05$) то у старшій він свідчить про ненормальний

розподіл ($W=0,858$; $p<0,05$). А якщо так, для визначення статистичної достовірності краще скористатися непараметричним критерієм Манна-Уїтні (рис. 4).

Дані, подані на рисунку, показують, що група чоловіків віком 29-31 рік мала значно вищий середній ранг (25) порівняно з групою віком 26-28 років (8,0).

Це свідчить про те, що рівень мотивації у старшій групі був значно нижчий, ніж у молодшій. Значення критерію Манна-Уїтні ($U = 0$) вказує на те, що спостереження з молодшої групи систематично

мали нижчі ранги, ніж спостереження у старшій групі, що відповідає високому рівню статистичної значущості ($p<0,01$). А отже, чоловіки віком 26-28 років мали значно вищу мотивацію порівняно з чоловіками віком 29-31 років.

Також зазначимо, що у кореляційному дослідженні (табл. 3) виявлено, що рівень мотивації має досить сильний позитивний зв'язок ($r=778$; $p<0.01$) з рівнем фітнес-самооцінки, і це означає, що люди з вищим рівнем самооцінки, а отже, особи з високим рівнем самооцінки можуть бути

більш впевненими у своєму зовнішньому вигляді і фізичній формі, а тому, – вмотивовані активніше займатися спортом, досягати більших результатів, і цим підтримувати позитивне сприйняття власного фітнесу.

Вивчення структури мотивації до занять оздоровчим фітнесом показала, що для чоловіків 26-28 років (рис. 5, ліворуч) пріоритетними мотивами ($Me=2$) були поліпшення зовнішнього вигляду, бажання підвищити фізичну підготовленість і працездатність, зняття стресу, втоми, активізація розумової пра-

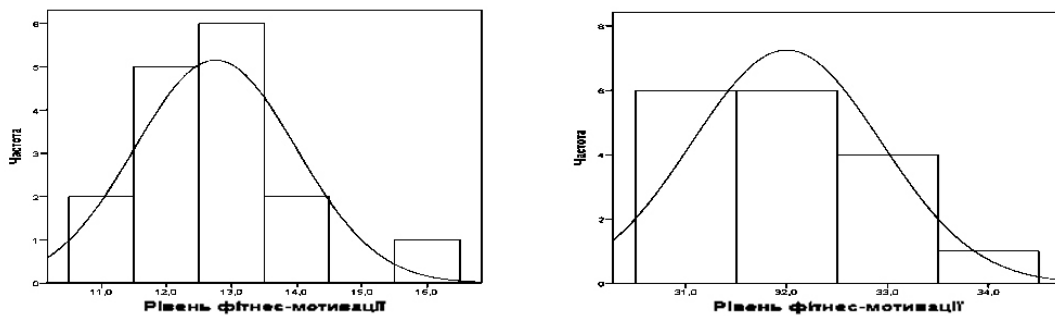


Рис. 3. Частотний розподіл загальних балів мотивації у групах чоловіків у віці 26-28 років (ліворуч) та 29-31 років (праворуч), де – – нормальний розподіл

Таблиця 2

Первинні статистики розподілів показника мотивації у групах чоловіків 26-28 років ($n=16$) та 29-31 років ($n=17$)

Групи	Первинні статистики						
	\bar{x}	Me	Mo	s	V	A	E
26-28 років	12.75	13	13	1,24	9.73	1,023	2.089
29-31 років	32	32	32	0.94	2.94	0,519	-0.564

Примітки: 1. \bar{x} – середнє арифметичне значення; Me – медіана; Mo – мода; s – стандартне відхилення; V – коефіцієнт варіативності; A – асиметрія; E – ексцес. 2. Розподіл наближений до нормального, якщо A та E за модулем є меншими за такі критичні значення: $A_{кр}(16) = 1,199$; $A_{кр}(17) = 1,165$; $E_{кр}(16) = 2,401$; $E_{кр}(17) = 2,329$.

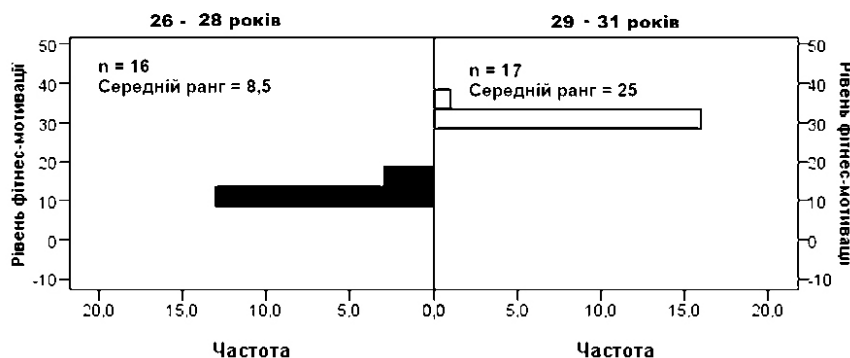


Рис. 4. Середні ранги загальних оцінок мотивації у групах чоловіків у віці 26-28 років (ліворуч) та 29-31 років (праворуч)

цездатності, поліпшення власних спортивних досягнень та потяг до самовдосконалення.

Найменш важливим поштовхом до занять фітнесом вони вважали необхідність дотримуватися рекомендацій лікаря ($Me=0,5$). Крім того, вони мало цінували ($Me=1$) можливість реалізувати потребу у русі, урізноманітнювати життя, спілкуватися з однодумцями, розширити коло знайомств, раціонально організувати дозвілля, уповільнити перебіг вікових змін, пізнати свій організм, його можливості, підвищити особистісний статус та ін.

Для чоловіків віком 29-31 років (рис. 5, праворуч) найважливішими ($Me=3$) були мотиви поліпшення самопочуття, фізичної підготовленості та працездатно-

сті, покращення зовнішнього вигляду, реалізація рухової потреби, бажання зняти стрес та втому, підвищити свої спортивні досягнення, підготуватися до професійної діяльності та ін.

Найменш важливим ($Me=0$) був для них мотив підвищення особистісного статусу. Крім того, мало важливими ($Me=1$) виявилися прагнення урізноманітнити життя, розширити коло знайомств, дотримуватися рекомендацій лікаря.

Тобто, у структурі мотивації до занять оздоровчим фітнесом чоловіків 26-28 років домінували прагнення покращити зовнішній вигляд, підвищити фізичну підготовленість, поліпшити спортивні досягнення та самовдосконалюватися. Чоловіки у віці 29-31 років

найбільше цінували можливість через тренування покращити самопочуття, реалізувати рухові потреби, підготуватися до професійної діяльності. Так саме, як і молодші люди, їх вмотивовував зовнішній вигляд, фізична підготовка та майбутні спортивні досягнення.

Неважливі мотиви для обох груп включали дотримання рекомендацій лікаря, соціальні аспекти (розширення кола знайомств, спілкування з однодумцями), організацію дозвілля та відповідність модним тенденціям.

Крім того, зазначимо, що кореляційне дослідження виявило численні зв'язки між різними складниками структури мотивації занять фітнесом та рівнем самооцінки.

Найбільш високі значення коефіцієнтів рангової кореляції

Таблиця 3

Статистично значущі взаємозв'язки показників структури мотивації із загальним рівнем мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку, які відвідували заняття оздоровчим фітнесом

Показники структури мотивації	Рівень фітнес-мотивації
Поліпшення зовнішнього вигляду	0,710**
Бажання підвищити фізичну підготовленість і працездатність	0,723**
Прагнення пізнати свій організм, свої можливості	0,722**
Відповідність сучасним модним тенденціям	0,789**
Підготовка до професійної діяльності	0,753**
Структура фітнес-мотивації	0,739**

Примітки: * – кореляція значуща на рівні $p<0,05$; ** – на рівні $p<0,01$.

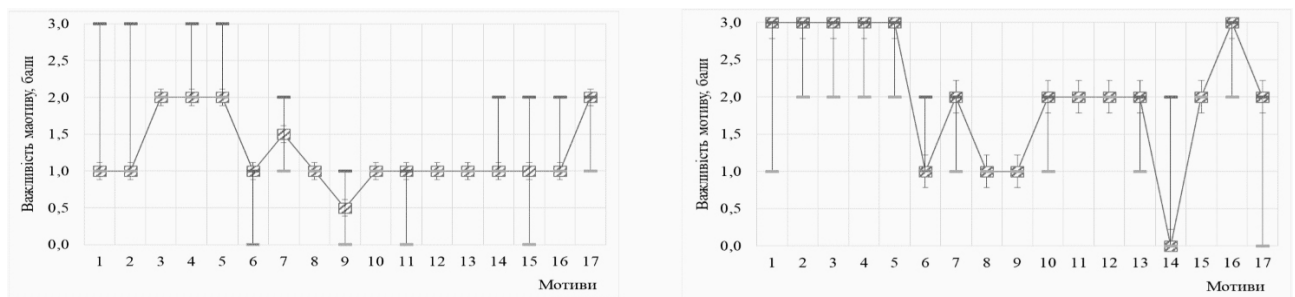


Рис. 5. Медіани та екстремуми розподілів складових структури мотивації до занять оздоровчим фітнесом у групах чоловіків у віці 26-28 років (ліворуч) та 29-31 років (праворуч), де \square – Me ; $-$ min – max; та використано такі умовні позначки мотивів: 1 – поліпшення самопочуття; 2 – рухова потреба; 3 – поліпшення зовнішнього вигляду; 4 – бажання підвищити фізичну підготовленість і працездатність; 5 – зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності; 6 – урізноманітнення життя; 7 – спілкування з однодумцями; 8 – бажання розширити коло знайомств; 9 – дотримання рекомендацій лікаря; 10 – раціональна організація дозвілля; 11 – уповільнення перебігу вікових змін; 12 – поліпшення власних спортивних досягнень; 13 – прагнення випробувати свій організм, свої можливості; 14 – підвищення особистісного статусу; 15 – відповідність сучасним модним тенденціям; 16 – підготовка до професійної діяльності; 17 – прагнення до самовдосконалення.

Спірмена зафіксовано у показників прагнень до раціональної організації дозвілля (питання 10: $r=0,82$; $p<0,01$), до уповільнення перебігу вікових змін (питання 11: $r=0,869$; $p<0,01$) та до поліпшення власних спортивних досягнень (питання 12: $r=0,874$; $p<0,01$). Вони вказують на те, що активне планування та включення фізичної активності в щоденний розпорядок, сприйняття себе як фізично активної та здорової особи, почуття задоволення при досягненні своїх фітнес-цілей допомагають чоловікам почуватися більш впевненими в своїх можливостях та успіхах, що свідчить про важливість різних аспектів мотивації у формуванні і підтримці високого рівня самооцінки.

Також високих значень набуває кореляція між показником самооцінки та іншими компонентами структури мотивів занять фітнесом, а саме: поліпшенням зовнішнього вигляду (питання 3: $r=0,71$; $p<0,01$); бажанням підвищити фізичну підготовленість і працездатність (питання 4: $r=0,723$; $p<0,01$); прагненням пізнати свій організм, свої можливості (питання 13: $r=0,722$; $p<0,01$); відповідністю сучасним модним тенденціям (питання 15: $r=0,789$; $p<0,01$) та багатьма іншими. Тобто, крім іншого, певний прогрес у своєму фізичному вигляді, досягнення у фізичній формі, дослідження власних здібностей і можливостей, відповідність соціальним стандартам краси позитивно діють на самооцінку, викликає задоволення від докладання зусиль, від здорового способу життя, упевненість у особистому зростанні тощо.

Дискусія. Проблема дослідження ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку в проведенні дозвілля залишається актуальною, оскільки, по-перше, немає єдиного підходу до трактування поняття ціннісних орієнтацій; по-друге, кардинальні зміни в політичній, економічній, духовній сферах нашого суспільства спричиняють радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках людей [15-17].

Ціннісні орієнтації як регулятивний механізм охоплюють більш широке коло проявів активності людини, ніж установки, які зв'язуються в основному з біологічними потребами [1-3]. Результати досліджень [4-8] свідчать про те, що організовані заняття фізичними вправами вибирають чоловіки, керуючись зовнішніми мотивами, які конкретизуються цільовими установками, що відображають сформовані на даний період цінності. За твердженням науковців [12-14], на формування життєвих цінностей і засобів їх досягнення впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх належать соціально-економічні умови, сімейні відносини, матеріальна забезпеченість, наявність цікавої роботи і моральні установки у виробничому колективі, що сприяють або перешкоджають реалізації особистості своїх домагань [21-23]. До внутрішніх факторів уналежнено особистісні якості, здатність адаптуватися до зовнішніх соціально-економічних, морально-етичних засад діяльності колективу, а також вікові особливості осіб зрілого віку, які змінюються разом не тільки за періодами, а й за віковими декадами [9-11]. Аналіз результатів досліджень дав змогу доповнити дані, що характеризують особливості самооцінки та мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку.

Висновки. Проведене дослідження показало, що досліджувані 26-28 років були більш впевнені у власних фізичних можливостях, вбачали у тренуваннях значно позитивніший результат, ніж чоловіки 29-31 років, які висловлювали більше занепокоєння та негативних емоцій щодо своєї самооцінки.

Мотивація також була значно вищою у чоловіків 26-28 років, що вказує на їхню більшу готовність та бажання займатися фітнесом. Чоловіки 29-31 років демонстрували менш стабільну та високу мотивацію, частіше вказували на втому,

витрату надмірних зусиль під час тренувань, на необхідність компанії для підтримки своєї мотивації.

У структурі мотивів чоловіків 26-28 років домінували досягнення особистих результатів та самовдосконалення, тоді як старші більше акцентували увагу на здоров'ї, поліпшенні самопочуття та професійній діяльності.

Виходячи з таких даних для підтримки мотивації чоловіків 26-28 років варто розробляти тренувальні програми, які включають елементи змагання та індивідуальних досягнень. Для чоловіків 29-31 років краще включати соціальні аспекти у тренування, такі як групові заняття, а також зважати на їхні потреби у підтриманні здоров'я та зниженні стресу. Крім того, врахування індивідуальних мотивів та самооцінки учасників при розробці фітнес-програм може сприяти досягненню кращих результатів та підвищенню задоволеності від занять.

Аналіз самооцінки, мотивації та структури мотивації чоловіків 26-31 років вказує на необхідність диференційованого підходу до тренувальних програм, що враховує вікові особливості та мотиваційні чинники для забезпечення ефективних та задовільних занять фітнесом.

Перспективи подальших досліджень – науково обґрунтувати побудову програми профілактико-оздоровчих занять із чоловіками першого періоду зрілого віку з урахуванням функціональних особливостей рухів.

Фінансування. Роботу виконано згідно з науково-дослідної роботи «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні технології відновлення та підтримки здоров'я людини» (№ державної реєстрації 0117U007676) Національного університету водного господарства та природокористування.

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри фізичної терапії, ерготе-

рапії Національного університету водного господарства та природокористування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Асаулюк І., Афанасьєв С., Козловська С., Маринчук П. Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактично-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15 (34). С.394-405. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Асаулюк І.О., Козловська С.О. Вікові особливості фізичного розвитку жінок зрілого віку з різним станом опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 16 (35). С.14-22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
3. Асаулюк І.О., Козловська С.О. Стан біогеометричного профілю постави жінок зрілого віку, як передмова розробки програми профілактично-оздоровчих занять. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. 3(63). 77-94. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-03-77-83.
4. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021;(2):18-24. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
5. Ватаманюк С.В., Хабінець Т.О., Довгаль В.І., Кедрич Г.В., Сиротюк С.М. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
6. Ватаманюк С., Кучер Т., Власюк Г., Левандовська Л., Семенович С., Хабінець Т. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022;13(32):248-59. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-248-259.
7. Ватаманюк С.В. Зміни показників фізичної підготовленості чоловіків 26–30 років під впливом засобів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022;(10):62-70. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.8
8. Ватаманюк С. Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... докт. філ. наук: спец. 017. Київ, 2023. 224 с.

References

1. Asaulyuk I., Afanasyev S., Kozlovskaya S., Marinchuk P. The current state of the posture of people of mature age as a prerequisite for the development of preventive and health-improving classes. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2023. 15 (34). P.394-405. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Asaulyuk I.O., Kozlovskaya S.O. Age-specific features of physical development of mature women with different conditions of the musculoskeletal system. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2023. 16 (35). P.14-22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
3. Asaulyuk I.O., Kozlovskaya S.O. The state of the biometric profile of the posture of women of mature age, as a preface to the development of a program of preventive and health classes. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2023. 3(63). 77–94. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-03-77-83.
4. Vatamaniuk S. Peculiarities of the spatial organization of the body of men of the first period of adulthood who are engaged in health fitness. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021;(2):18-24. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
5. Vatamanyuk S.V., Khabinets T.O., Dovhal V.I., Kedrych G.V., Syrotyuk S.M. Characteristics of physical development and physical fitness of men aged 26–35 with different types of posture who are engaged in health fitness. *Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development*. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
6. Vatamaniuk S., Kucher T., Vlasyuk G., Levandovska L., Semenovych S., Khabinets T. Changes in indicators of vertical stability of the body of men in the first period of adulthood under the influence of means and methods of technology for increasing the state of the biometric posture profile. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2022;13(32):248-59. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-248-259.
7. Vatamanyuk S.V. Changes in indicators of physical fitness of men aged 26–30 years under the influence of means of technology for increasing the level of the state of the biometric profile of the posture. *Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development*. 2022;(10):62-70. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.8
8. Vatamanyuk S. Increasing the level of the state of the biometric profile of the posture of men of mature age by means of health fitness: diss. ... Dr. Phil. Sciences: specialist 017. Kyiv, 2023. 224 p.

9. Кашуба В, Ватаманюк С, Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 38.1.2022. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
10. Кашуба В., Григус І., Руденко Ю. Стан просторової організації тіла осіб зрілого віку: виклик сьогодення. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 2023. P. 56–68. DOI <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
11. Козловська С. О., Асаулюк І. О. Суб'єктивна оцінка стану опорно-рухового апарату, особливості уподобань, мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку. *OLYMPICUS.* 2023. 3. 89-98. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14>.
12. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: колективна монографія / за наук. ред. А. Альшиної, І. Випасняка, В. Кашуби. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 536 с.
13. Руденко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2018;30:82-92.
14. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. (2020). Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. *Теорія та методика фізичного виховання;* 20(3):127-136.
15. Ohlendorf D, Fisch V, Doerry C, Schamberger S, Oremek G, Ackermann H, Johannes S. (2018). Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study *BMJ Open;*8:e022236. doi:10.1136/bmjopen-2018-022236
16. Ohlendorf D, Krüger D, Christian W, Ackermann H, Keil F, Oremek G, Maurer Grubinger C, Groneberg D. (2022). Standard reference values of the upper body posture in healthy male adults aged between 51 and 60 years in Germany. *Scientific Reports,* 12:6961 |<https://doi.org/10.1038/s41598-022-10917-2>
17. Gong Huan, Liang Sun, Ruiyue Yang, Jing Pang, Beidong Chen, Ruomei Qi, Xin Gu, Yaonan Zhang & Tie-mei Zhang (2019). Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study *BMC Geriatrics* volume 19, Article number: 71.
18. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, Tomilina Yu, Filak,
9. Kashuba V, Vatamanyuk S, Khabinets T. Assessment of the state of posture of men of the first period of adulthood engaged in health fitness. *Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture.* 38.1.2022. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
10. Kashuba V., Grigus I., Rudenko Yu.. The state of the spatial organization of the body of people of mature age: the challenge of today. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 2023. R. 56–68. DOI <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
11. Kozlovska S. O., Asauluk I. O. Subjective assessment of the state of the musculoskeletal system, features of preferences, motives for physical education and health activities of women in the second period of adulthood. *OLYMPICUS.* 2023. 3. 89-98. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14>.
12. Correction of the human physique in the process of physical exercises: theoretical and practical aspects: collective monograph / for science. ed. A. Alyoshina, I. Vypasnyak, V. Kashuba. Lutsk: Vezha-Druk, 2022. 536 p.
13. Rudenko Yu., Khabynets T., Vatamanyuk S. Socio-pedagogical structure of men aged 36-45 who are engaged in health fitness. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University.* 2018;30:82-92.
14. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. (2020). Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. *Теорія та методика фізичного виховання;* 20(3):127-136.
15. Ohlendorf D, Fisch V, Doerry C, Schamberger S, Oremek G, Ackermann H, Johannes S. (2018). Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study *BMJ Open;*8:e022236. doi:10.1136/bmjopen-2018-022236
16. Ohlendorf D, Krüger D, Christian W, Ackermann H, Keil F, Oremek G, Maurer Grubinger C, Groneberg D. (2022). Standard reference values of the upper body posture in healthy male adults aged between 51 and 60 years in Germany. *Scientific Reports,* 12:6961 |<https://doi.org/10.1038/s41598-022-10917-2>
17. Gong Huan, Liang Sun, Ruiyue Yang, Jing Pang, Beidong Chen, Ruomei Qi, Xin Gu, Yaonan Zhang & Tie-mei Zhang (2019). Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study *BMC Geriatrics* volume 19, Article number: 71.
18. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, Tomilina Yu, Filak,

- I, Cherednichenko S, Khrypko I, Tomilina Yu, Filak, F. (2020). Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport.*;20(1),79-85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>
19. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. (2020). *Pedagogy and Psychology of Sport.*;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
20. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
21. Kashuba, V, Khmelnytska, I, Andrieieva O. et al. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's (2021). Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont.*;19(2):35-9.
22. Lazko, O, Byshevets, N., Plyeshakova, O, Lazakovych, Yu, Kashuba, V, Grygus, I., Volchinskiy A, Smal J, Yarmolinsky L. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
23. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V, Lazakovych, Yu., Grygus, I., Andreieva, N., Skalski, D. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989.
- F. (2020). Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport.*;20(1),79-85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>
19. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. (2020). *Pedagogy and Psychology of Sport.*;6(4):45-55. eISSN 2450-6605.DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
20. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
21. Kashuba, V, Khmelnytska, I, Andrieieva O. et al. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's (2021). Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont.*;19(2):35-9.
22. Lazko, O, Byshevets, N., Plyeshakova, O, Lazakovych, Yu, Kashuba, V, Grygus, I., Volchinskiy A, Smal J, Yarmolinsky L. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
23. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V, Lazakovych, Yu., Grygus, I., Andreieva, N., Skalski, D. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989.

Григус Ігор

Національний університет водного господарства та природокористування м.Рівне, Соборна,11,Україна, 33000,
<https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Долішній Михайло

Національний університет водного господарства та природокористування
м.Рівне, Соборна,11,Україна, 33000,
<https://orcid.org/0009-0004-8892-0561>