

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6>**Григус Ігор Михайлович**

доктор медичних наук, професор,  
директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я  
Національний університет водного господарства та природокористування  
**ORCID ID:** 0000-0003-2856-8514

**Долішній Михайло Васильович**

старший викладач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я  
Національний університет водного господарства та природокористування  
**ORCID ID:** 0009-0004-8892-0561

**Ребров Володимир Володимирович**

старший викладач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я  
Національний університет водного господарства та природокористування  
**ORCID ID:** 0009-0006-1382-4983

## **ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

*Актуальність проблеми.* Соціально-економічні трансформації в суспільстві на хронологічному зрізі останнього двадцятиріччя змінили бачення місця та ролі людини в структурі останнього, її мотиви й ціннісні орієнтації в системі соціальних зв'язків. Відтак на тлі виразної обмеженості значного сегмента суспільства в рухах через техногенні умови свого існування набула особливої гостроти, до вимірів тригера, неусвідомлення цінності здоров'я та доцільності дотримання здорового способу життя.

*Мета дослідження* – визначити особливості мотивації чоловіків 26–31 років до занять оздоровчим фітнесом.

*Методи дослідження:* аналіз й узагальнення фахової наукової літератури, соціологічні методи, методи математичної статистики.

*Результати дослідження.* Учасники дослідження у віці 26–28 років демонстрували більш стабільну і високу мотивацію до фітнесу, менше відчували перешкоч та 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 фітнес-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. 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 у 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 фітнес-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 оздоровчим фітнесом.

**Ключові слова:** зрілий вік, чоловіки, мотивація, фітнес-самооцінка, фітнес-програми.

**Вступ.** Учені виявляють однотайність [1; 5; 12] у баченні проблеми відновлення та збереження здоров'я у будь-якому віці як умови повноцінного й активного життя.

Специфіку періоду зрілого віку чоловіків, на переконання фахівців сфери фізичної культури і спорту, складає увиразнення на зрізі останнього вагомості збереження здоров'я як особливої соціально-економічної цінності [3; 7].

Висновки широкого спектра наукових студій [4; 9] дають змогу стверджувати, що вперше із проблемами зі здоров'ям чоловіки стикаються впродовж першого періоду зрілого віку. Попри це, на цьому віковому проміжку вони зберігають високий рівень тренуваності рухових функцій, мають сприятливі передумови для отримання високих результатів із царини не тільки здоров'я, а й спорту [2; 10].

**Мета дослідження** – визначити особливості мотивації чоловіків 26–31 років до занять оздоровчим фітнесом.

**Матеріали і методи дослідження.** У процесі дослідження чоловіків 26–28 (n = 16) та 29–31 (n = 17) років. Дослідження були проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження».

Методи дослідження: аналіз й узагальнення фахової наукової літератури, соціологічні методи [11]. Нижче наведено опис методів статистичної обробки даних, застосованих у нашому дослідженні.

Первинна статистика. Вона включала обчислення середніх значень, медіан, мод розподілів, визначення мінімальних і максимальних значень, стандартних відхилень.

Перевірка на нормальність. Аналіз графіків частотних розподілів проводився з метою візуальної їх оцінки та виявлення можливих відхилень від нормального розподілу. Для глибшого розуміння розподілу даних було зіставлено різні міри центральної тенденції: середні арифметичні, медіани, моди. Коефіцієнти варіації використовувалися для оцінки відносної варіативності даних, що дозволило порівнювати розподіли з нормальним, для якого показник V складає приблизно 33,3%. Також для перевірки нормальності розподілу даних обчислювалися асиметрія та ексцес. Перший показник показував рівень симетричності розподілу даних, другий характеризував «гостроту» або «плоскість» розподілу порівняно з нормальним. Остаточо для формальної перевірки розподілу даних на нормальність використовувався критерій Шапіро-Уїлка.

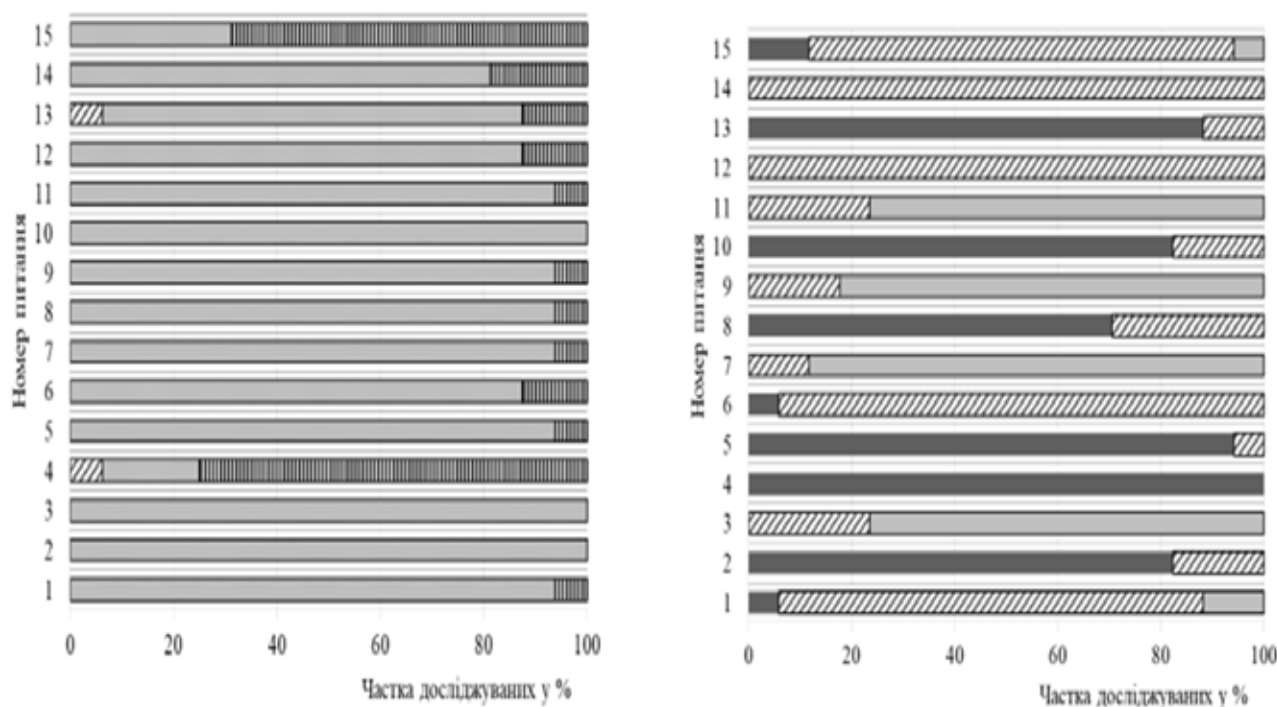
Кореляційний аналіз. Метод застосовувався для визначення взаємозв'язку між різними психологічними, а також фізичними показниками. Оскільки частка показників, які були розподілені ненормально перевищувала частку таких, що відповідали нормальному розподілу, для виявлення статистично значущих кореляцій застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Кластерний аналіз. Цей метод допоміг об'єднати учасників у групи на основі подібності їхніх психологічних параметрів. Для цього застосовано метод k-середніх на основі двох параметрів: загального показника самооцінки та загального показника фітнес самооцінки. Указані обчислення здійснювалися за допомогою статистичного пакету IBM SPSS Statistics 21.

**Результати.** Вивчення мотивації чоловіків до занять оздоровчим фітнесом здійснювалося за допомогою анкети «Експрес-діагностика рівня фітнес-мотивації», запропонованої Ю. Руденко [6; 8].

Як показали 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. 1).

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



**Рис. 1. Розподіли відповідей чоловіків у віці 26–28 років (ліворуч) та 29–31 років (праворуч), які характеризують їхню фітнес-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 відвідати тренування; 10 – мені потрібна компанія (приятель), щоб відвідувати тренування; 11 – мене відвідує 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 викладаюся повністю; 15 – під час тренування мені треба перепочинок; на які подано варіанти відповідей: ■ - часто; ▨ - іноді; ▩ - рідко; □ - ніколи.

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 та зосередженість на тренуваннях.

Щодо відмінностей у відповідях (питання 1), звернемо увагу на те, що 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 група чоловіків у віці 26–28 років почувалася більш впевнено у своїх фізичних можливостях. Особам 26–28 років (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 чоловіки 26–28 років 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 чоловіків 26–28 років. Використовуючи втому як привід 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%)

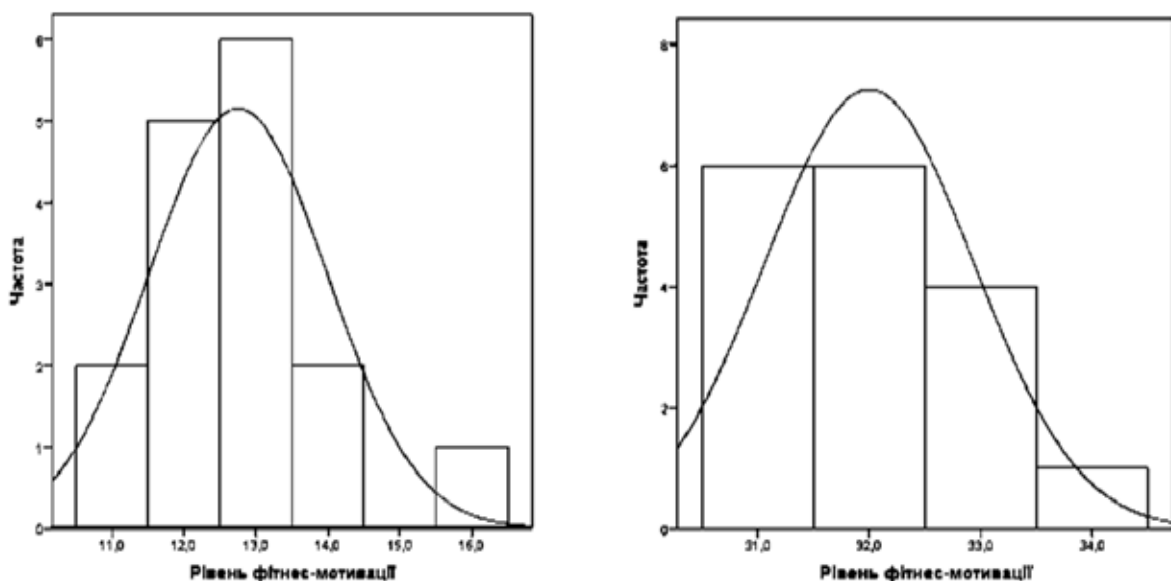
рідко потребували компанії для тренувань (питання 10), тоді як чоловіки 29–31 років (82,35%) частіше шукали компанію. Це свідчило про те, що молодша група була більш самодостатньою в своїй мотивації. Більш молодша група (93,75%) рідко зазначала у себе спустошеність після тренування (питання 11), тоді як у осіб з групи 29–31 років 76,47% іноді виникали таке відчуття, тобто, для чоловіків 29–31 років 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, група чоловіків у віці 26–28 років більше насолоджувалася процесом тренування. Про вищий рівень мотивації у чоловіків у віці 26–28 років свідчило і те, що чоловіки (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, у чоловіків у віці 26–28 років (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 у чоловіків у віці 26–28 років під час тренувань.

Як бачимо, учасники дослідження у віці 26–28 років демонстрували більш стабільну і високу мотивацію до фітнесу, менше відчували перешкод та 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 фітнес-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 фітнес-мотивації чоловіків з цих двох вікових підгруп базувалося на тому факті, що за формою розподіли фітнес-мотивації відрізнялися від нормального (рис. 2). 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. 1), можна говорити про те, що з своїми властивостями їхні співвідношення відповідають властивостям нормального розподілу.

Середі значення, медіани та моди співпадають, асиметрія (A) в обох випадках більш віддалена від нуля, проте вона є нижчою за критичне значення ( $A_{кр}$ ), ексцес (E) розподілу в групі 26–28 років є додатним (гостровершний розподіл), а у групі 29–31 років – від'ємним



**Рис. 2.** Частотний розподіл загальних балів фітнес-мотивації у групах чоловіків у віці 26–28 років (ліворуч) та 29–31 років (праворуч), де – це нормальний розподіл

Таблиця 1

**Первинні статистики розподілів показника фітнес-мотивацію 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:  $A_{кр}(16) = 1,199$ ;  $A_{кр}(17) = 1,165$ ;  $E_{кр}(16) = 2,401$ ;  $E_{кр}(17) = 2,329$ .

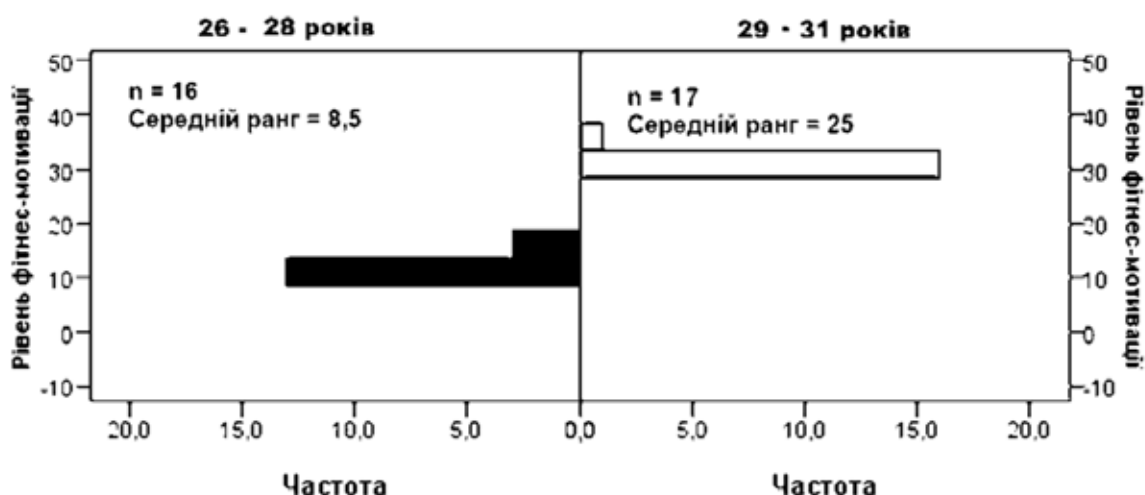
(плосковершинний розподіл), проте його значення в обох випадках не перевищує  $E_{кр}$ . А отже, обидві групи мають розподіли, які можна було би вважати близькими до нормальних, але якщо провести тест Шапіро-Уїлка, то у молодшій групі його результат незначно відрізняється від очікуваного для нормального 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. 3).

Дані, подані на рисунку 3, 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 фітнес-мотивації у чоловіків 29–31 років був значно нижчий, ніж у чоловіків 26–28 років. Значення критерію Манна-Уїтні ( $U = 0$ ) вказує на те, що спостереження чоловіків 26–28 років систематично мали нижчі ранги, ніж спостереження у чоловіків 29–31 років, що відповідає високому рівню статистичної значущості ( $p<0,01$ ). А отже, чоловіки віком 26–28 років мали значно вищу фітнес-мотивацію порівняно з чоловіками віком 29–31 років.

Також зазначимо, що у кореляційному дослідженні (табл. 2) виявлено, що рівень фітнес-мотивації має досить сильний позитивний зв'язок ( $r=778$ ;  $p<0,01$ ) з рівнем фітнес-самооцінки, і це означає, що особи з високим рівнем самооцінки можуть бути більш впевненими у своєму зовнішньому вигляді і фізичній формі, а тому, вмотивовані активніше займатися фізичними вправами, досягати більших результатів, і цим підтримувати позитивне сприйняття власного фізичного фітнесу.

Вивчення структури мотивації до занять оздоровчим фітнесом показала, що для чоловіків 26–28 років (рис. 4, ліворуч) пріоритетними мотивами ( $Me=2$ ) були поліпшення зовнішнього



**Рис. 3. Середні ранги загальних оцінок фітнес-мотивації у групах чоловіків у віці 26–28 років (ліворуч) та 29–31 років (праворуч)**

Таблиця 2

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

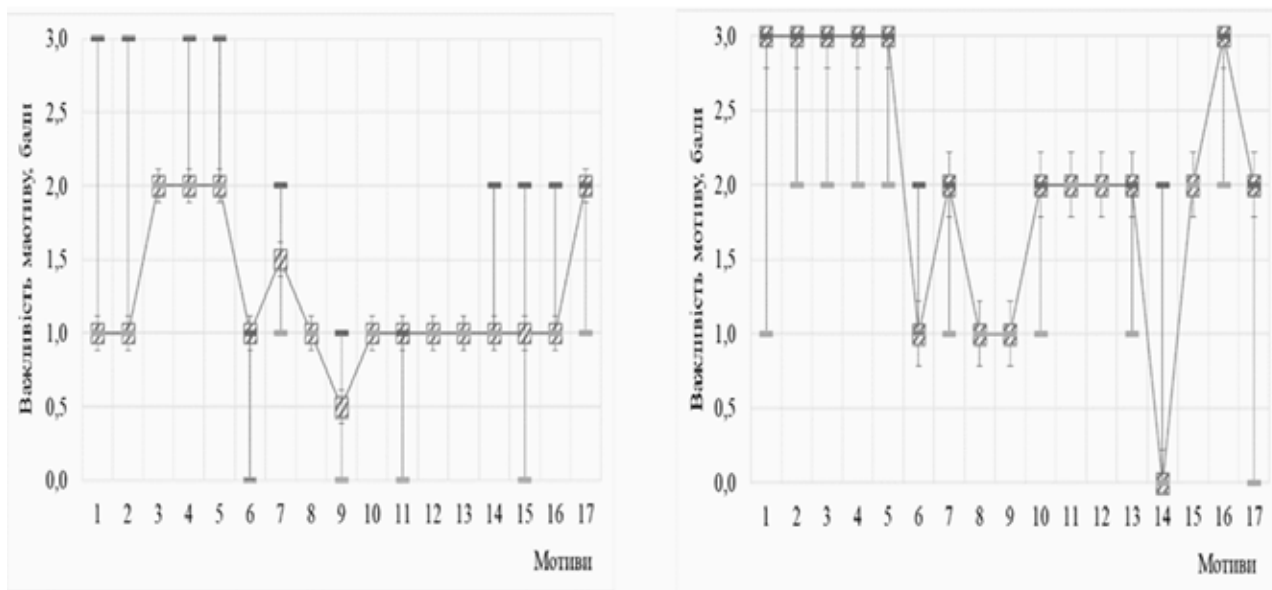
Показники структури фітнес-мотивації	Рівень фітнес-мотивації
Поліпшення зовнішнього вигляду	0,710**
Бажання підвищити фізичну підготовленість і працездатність	0,723**
Прагнення пізнати свій організм, свої можливості	0,722**
Відповідність сучасним модним тенденціям	0,789**
Підготовка до професійної діяльності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

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

вигляду, бажання підвищити фізичну підготовленість і працездатність, зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності, 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. 4, праворуч) найважливішими ( $Me=3$ ) були мотиви поліпшення самопочуття, фізичної підготовленості та працездатності, покращення зовнішнього



**Рис. 4. 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 пізнати свій організм, свої можливості; 14 – підвищення особистісного статусу; 15 – відповідність сучасним модним тенденціям; 16 – підготовка до професійної діяльності; 17 – потяг до самовдосконалення.**

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 можливості через тренування покращити самопочуття, реалізувати рухові потреби, підготуватися до професійної діяльності. Так саме, як і чоловіки 26–28 років, 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 фітнес-самооцінки.

Найбільш високі значення коефіцієнтів рангової кореляції 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 фітнес-самооцінки.

Також високих значень набувають додатні кореляції між показником фітнес 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 зусиль, від здорового способу життя, упевненість у особистому зростанні тощо.

**Висновки.** Встановлено, що чоловіки 26–28 років були більш впевнені у власних фізичних можливостях, вбачали у тренуваннях значно позитивніший результат, ніж чоловіки 29–31 років, які виражали більше занепокоєння та негативних емоцій щодо своєї фітнес-самооцінки.

Фітнес-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 у 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 фітнес-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 оздоровчим фітнесом.

#### Література:

1. Григус І., Долішній М. Соціально-педагогічний профіль та мотивація чоловіків 26–31 років до занять оздоровчим фітнесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36). С. 40–53. [https://www.doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)](https://www.doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)). С. 40–53.
2. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 18–24. <https://www.doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-018>.
3. 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). С. 29–36. <https://www.doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.4>
4. Кашуба В.О., Лопатський С.В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М.; 2018. 232 с.
5. 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. С. 22–34. <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
6. 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. <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
7. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альшиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.
8. Руденко Ю., Литвиненко Ю., Хабінець Т., Домашенко Н., Ватаманюк С., Соболюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпат. ун-ту*. Серія: Фізична культура. 2019. № 34. С. 33–39. <https://www.doi.org/10.15330/fcult.34.33-39>.
9. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., Tomilina Yu., Filak F. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20.(1), pp. 79–85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>.
10. 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. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. № 6(4). с. 45–55. eISSN 2450-6605. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>.
11. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. 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*, 2020. № 8(5), p. 249–257. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513>.
12. Kashuba V., Khmel'nitska I., Andrieieva O., et al. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont*. 2021. №19(2), p. 35–39.

#### References:

1. Grigus, I., & Dolishniy, M. (2024). Sotsial'no-pedahohichnyy profil' ta motyvatsiya cholovikiv 26–31 rokiv do zanyat' ozdorovchym fitnesom [Social-pedagogical profile and motivation of people 26–31 years old to engage in healthy fitness]. *Physical culture, sports and the health of the nation*. № 17(36). pp. 40–53. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)) [in Ukrainian].
2. Vatamanyuk, S. (2021). Osoblyvosti prostorovoyi orhanizatsiyi tila cholovikiv pershoho periodu zriloho viku, yaki zaymayut'sya ozdorovchym fitnesom [Features of the spatial organization of the body of people in the first period of adulthood who engage in healthy fitness]. *Sports newsletter*



of the Dnieper region. №. (2). pp. 18–24. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-018> [in Ukrainian].

3. Vatamanyuk, S.V., Khabinets, T.O., Dovgal, V.I., Kedrich, G.V., & Sirotyuk, S.M. (2021). Kharakterystyka fizychnoho rozvytku ta fizychnoyi pidhotovlenosti cholovikiv 26–35 rokiv iz vysokymy typamy postavy, yaki korystuyut'sya ozdorovchym fitnessom [Characteristics of physical development and physical preparedness of people 26–35 years from different types of activities involved in healthy fitness]. *Rehabilitation and sports and recreational aspects of human development*. № (9). pp. 29–36. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.4.4> [in Ukrainian].

4. Kashuba, V.O., & Lopatsky, S.V. (2018). *Teoretyko-praktychni aspekty monitorynhu prostorovoyi orhanizatsiyi tila lyudyny [Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body]*. Ivano-Frankivsk: Vidavets Kushnir G. M.; 232 p. [in Ukrainian].

5. Kashuba, V., Vatamanyuk, S., & Khabinets, T. (2022). Otsinka stanu postavyty cholovikovi v pershyy period zriloho viku, shcho zaymayut'sya ozdorovchym fitnessom [Assessment will put people in the first period of adulthood who engage in healthy fitness]. *Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture*. № 38. pp. 22–34. <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68> [in Ukrainian].

6. Kashuba, V., Grigus, I., & Rudenko, Y. (2023). Stan prostorovoyi orhanizatsiyi tila osib zriloho viku: vyklyk s'ohodennya. Vplyv fizychnoyi kul'tury i sportu na formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya osobystosti: naukova monohrafiya. [The state of spacious organization of the body in a mature age]: a current publication. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. pp. 56–68. <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3> [in Ukrainian].

7. Korektsiya tilobudovy lyudyny v protsesi zaynyatysya fizychnymy upravamy: teoretychni ta praktychni aspekty [Correction of physical rights of people in the process of taking physical rights: theoretical and practical aspects] (2022). [Text]: count. monograph / for science ed. A. I. Aloshtyn, I. P. Vypasnyaka, V. O. Kashubi. Lutsk: Vezha-Druk, 536 p. [in Ukrainian].

8. Rudenko, Y., Litvinenko, Y., Khabinets, T., Domashenko, N., Vatamanyuk, S., & Sobotyuk, S. (2019). Riven' zdorov'yazberezhuval'nykh znan' cholovikiv zriloho viku, yaki zaymayut'sya ozdorovchym fitnessom [A range of health-conscious knowledge of mature people who engage in healthy fitness]. *News of Prykarpattia. un-tu. Series: Physical culture*. № 34. pp. 33–39. <https://doi.org/10.15330/fcult.34.33-39> [in Ukrainian].

9. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, 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), pp. 79–85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010> [in English].

10. Kashuba, V., Rudenko, Y., Khabynets, T., & Nosova, N. (2020). Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport*. № 6(4), pp. 45–55. eISSN 2450-6605. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005> [in English].

11. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierala, 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. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513> [in English].

12. Kashuba, V., Khmel'nitska, I., & Andrieieva, O., et al. (2021). Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont*. № 19(2). pp. 35–39 [in English].

**Grygus Igor, Dolishnyi Mykhailo, Rebrov Volodymyr**

### **STUDYING THE MOTIVATION OF MEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE TO ENGAGE IN HEALTH FITNESS ACTIVITIES**

*Relevance of the problem. Socio-economic transformations in society over the last twenty years have changed the vision of the place and role of a person in the structure of the latter, his or her motives and value orientations in the system of social relations. Therefore, against the background*

*of a significant segment of society's distinct limitations in movement due to the technogenic conditions of its existence, the lack of awareness of the value of health and the expediency of adhering to a healthy lifestyle has become particularly acute, to the extent of a trigger.*

*The purpose of the study – to determine the peculiarities of motivation of men aged 26–31 years to engage in health fitness.*

*Research methods: analysis and generalization of professional scientific literature, sociological methods, methods of mathematical statistics.*

*Results of the study. The study participants aged 26–28 demonstrated more stable and higher motivation for fitness, experienced fewer obstacles and negative emotions during training compared to men aged 29–31, who were more likely to feel tired, require effort to train, and seek company to support their motivation. This conclusion is also confirmed by comparing the overall fitness motivation score, which for all subjects aged 26–28 corresponded to the average level, while all subjects aged 29–31 had a low level of motivation to engage in health fitness. The structure of motivations of men aged 26–28 was dominated by the achievement of personal results and self-improvement, while older men focused more on health, well-being, and professional activities. Based on these findings, training programs that incorporate elements of competition and individual achievement should be developed to maintain motivation in men aged 26–28. For men aged 29–31 years, it is better to include social aspects in training, such as group sessions, and to take into account their needs for health maintenance and stress reduction. In addition, taking into account individual motivations and self-esteem when designing fitness programs can help to achieve better results and increase satisfaction with exercise.*

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

**Key words:** *mature age, men, motivation, fitness self-esteem, fitness programs.*