

## МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ В ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАННЯХ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ

**Резюме.** Мета дослідження полягає у вивченні пріоритетних мотивів в оздоровчих тренуваннях чоловіків молодого віку. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 50 чоловіків молодого віку, які відвідують тренувальні заняття у спортивних клубах та секціях м. Івано-Франківська. **Результати.** В результаті проведення соціологічного дослідження було встановлено характеристику контингенту чоловіків молодого віку, які займаються оздоровчими тренуваннями, що визначало їхній соціальний статус, рівень здобутої освіти, сімейне положення, наявність тренувального досвіду. **Висновок.** У статті визначені мотиваційні пріоритети чоловіків у процесі оздоровчої діяльності та їх важливість для побудови оздоровчих тренувань.

**Ключові слова:** чоловіки, мотив, оздоровче тренування, силове тренування, молодий вік

**Summary.** The article defines the motivational priorities of men in the process of health activities and their importance for the construction of health training. One of the reasons for the low level of health and insufficient physical activity in young men is the insufficient level of motivation. **The aim** of the article is to study the priority motives in health training of young men. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological research methods (questionnaires, surveys), methods of mathematical statistics. The research involved 50 men of the first mature age who attend physical education and fitness sessions in fitness clubs of Ivano-Frankivsk. **Results.** As a result of the sociological research, the characteristics of the contingent of young men engaged in fitness training were established, which determined their social status, level of education, family status, and training experience. The main motives that encourage men to do systematic training are figure correction and reduction of excess body weight. After conducting a detailed analysis, it was established that the absolute majority of interviewed men prefer strength training. The predominant direction of classes is health. The results of men's self-assessment of their state of health were presented. The relationship between age and movement preferences of men has been established. The presence of bad habits was revealed in the respondents who participated in the study. Among the reasons that do not provide an opportunity to engage in physical culture and health activities, the interviewees identified lack of time, lack of financial capacity and insufficient number of like-minded people to participate in health activities. The presence of men's knowledge of the concept of a healthy lifestyle and the interest in using physical culture tools in order to maintain a high level of work capacity was found out.

**Keywords:** men, motive, health training, strength training, young age

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Для організації ефективних тренувань оздоровчого характеру особам молодого віку необхідний високий рівень мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Систематичність і зміст тренування залежить від чіткого усвідомлення чоловіками молодого віку пріоритетних мотивів занять, що у свою чергу становить комплексний фактор [1, 2]. Таким чином, пошук і визначення шляхів щодо формування мотивації у здійсненні фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним завданням, що потребує вирішення.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що важливим чинником підвищення ефективності оздоровчих занять чоловіків молодого віку є саме визначення провідних мотивів та їх урахування під час планування фізкультурно-оздоровчого процесу [3,4], використання інноваційних підходів до організації і побудови тренувальних процесів [5,6].

О. В. Андреева [2] вказує на те що, визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, має стратегічне значення, тому що дає змогу:

– використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення до занять, розуміння своїх потреб;

– актуалізувати найважливіші мотиви під впливом різних форм оздоровчих занять, що, у свою чергу, дає змогу підтримувати поведінкову активність не тільки у спортивному залі, а й поза його межами.

Проблема мотивації і важливість визначення пріоритетних мотивів спортивно-оздоровчої діяльності стала предметом дослідження багатьох учених [2,3,4,6], які акцентують увагу на врахуванні їх під час планування тренувального процесу. Зазначена проблематика не втрачає актуальності у віковому аспекті [5,7] та напрямі оздоровчого фітнесу [3].

Загальне зниження рівня здоров'я чоловіків працездатного віку підтверджує актуальність зазначеної проблеми [7].

**Мета статті** – вивчити пріоритетні мотиви в оздоровчих тренуваннях чоловіків молодого віку.

**Методи й організація дослідження.** У роботі було використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики. Було проведено соціологічне дослідження серед чоловіків молодого віку, у якому взяли участь 50 представників цієї вікової групи, які відвідують заняття у спортивних клубах і секціях м. Івано-Франківська. Для визначення основних мотиваційних пріоритетів до занять оздоровчим фітнесом було проведено констатуючий експеримент.

Середній вік учасників  $\bar{X} = 28,56$  року при  $SD = 6,27$  року. Після закінчення експерименту, який проводився у вигляді анкетування, було визначено, що більшість опитаних чоловіків – 58 % ( $n = 29$ ) – мали вік 26–30 років, до 25 років становило 22 % ( $n = 11$ ) та 20 % ( $n = 10$ ) – у віці від 30 до 45 років (рис. 1).

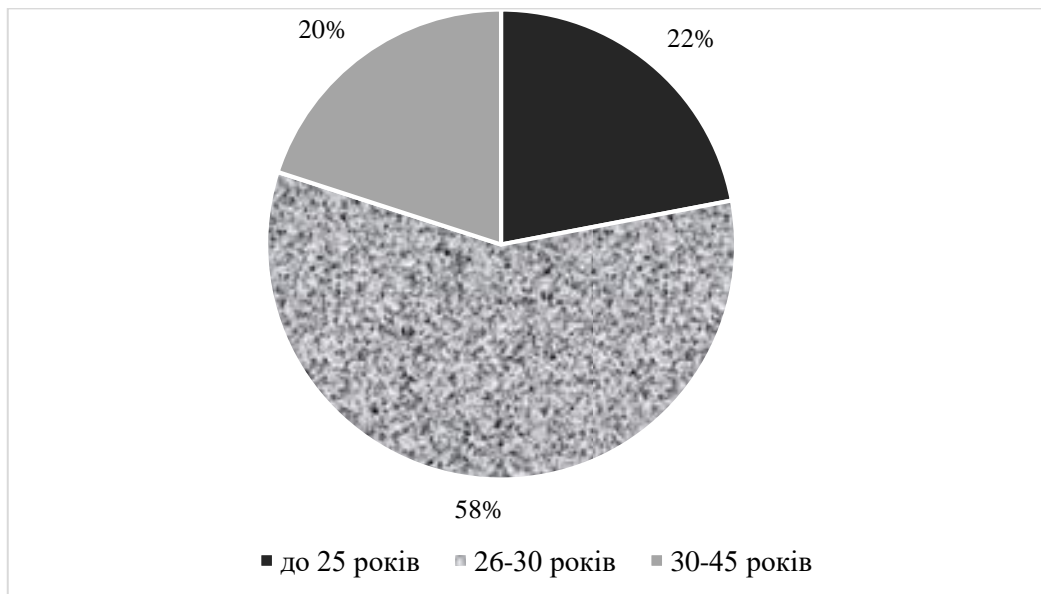


Рис. 1 Розподіл учасників дослідження за віком

**Результати дослідження та дискусія.** За рівнем освіти були встановлені наступні дані: переважна більшість чоловіків мали повну вищу освіту – 64 % ( $n = 32$ ), 12% ( $n=6$ ) мали повну загальну середню освіту, 10 % ( $n = 5$ ) – професійно-технічну освіту, 14 % ( $n = 7$ ) – базову вищу освіту (рис. 2).

За сімейним станом був з'ясований факт того, що переважна більшість учасників експерименту були неодруженими - 52 % ( $n = 26$ ), 32 % ( $n = 16$ ) – одруженими, а 16 % ( $n = 8$ ) – розлученими (рис. 3).

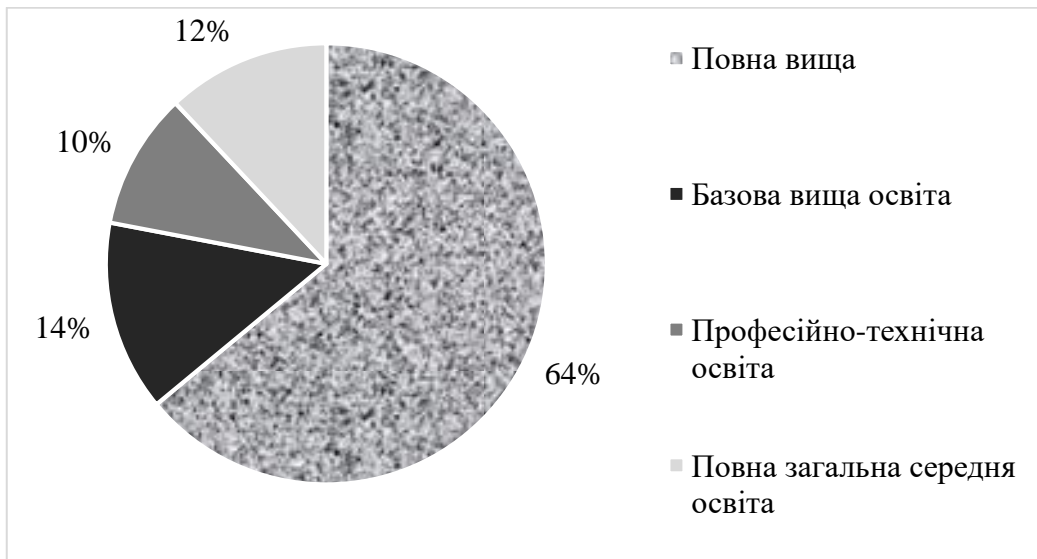


Рис. 2 Розподіл учасників дослідження за рівнем освіти

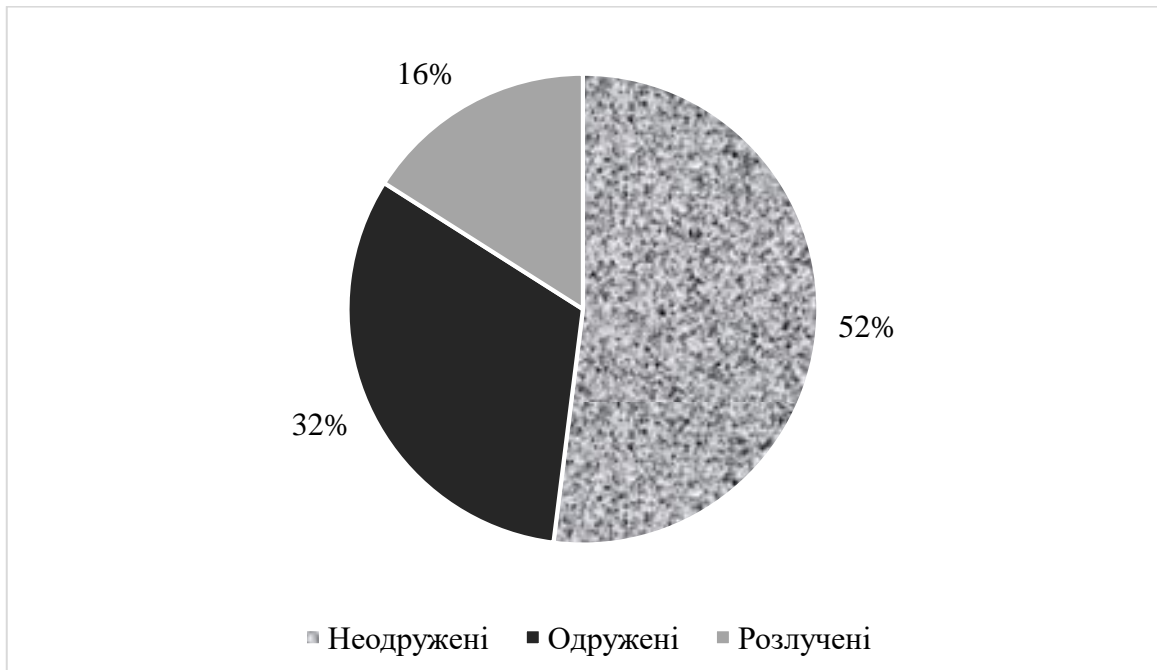


Рис. 3 Розподіл учасників дослідження за сімейним станом

Отже, саме неодружені або самотні чоловіки першого періоду молодого віку приділяють більше уваги фізкультурно-оздоровчій діяльності. Вочевидь, така ситуація викликана тим, що чоловіки цієї категорії мають більше часу і намагаються використовувати його із користю для власного здоров'я порівняно із одруженими чоловіками.

Розподіл учасників за соціальним станом наступний: 34 % (n = 17) – робітники; 54% (n = 27) – службовці, а 12 % (n = 6) були студентами на момент проведення експерименту (рис. 4).

Відповідаючи на запитання про тренувальний досвід, чоловіки молодого віку відповіли так: 62 % (n = 31) мають такий досвід, 24 % (n = 12) займалися понад 2 роки, а 14 % (n = 7) вказали на відсутність тренувального досвіду (рис. 5).

Результати опитування встановили, що 80 % (n = 40) респондентів не мають дітей, а у 20 % (n = 10) є діти.

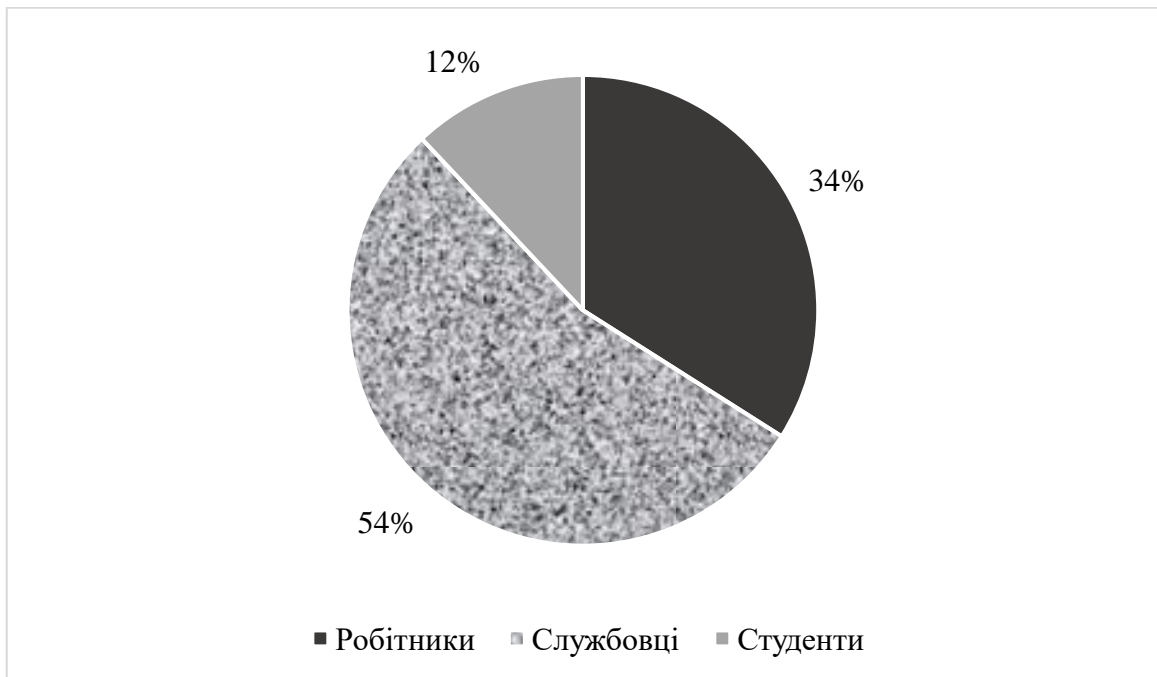


Рис.4 Розподіл учасників дослідження за соціальним станом

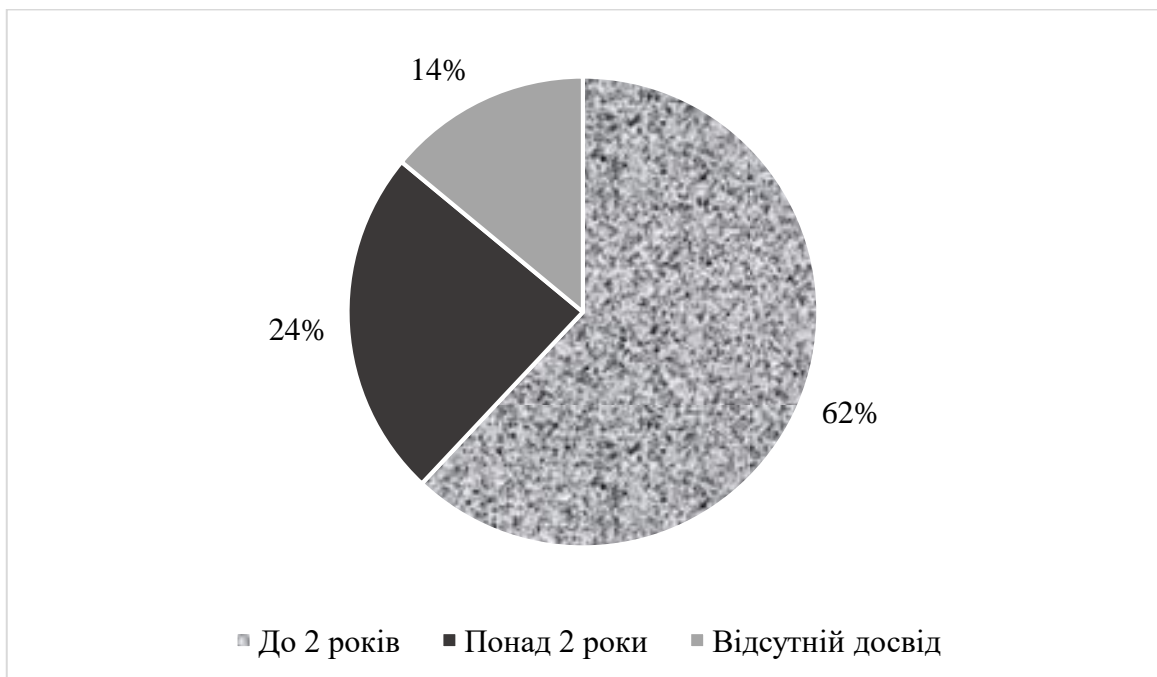


Рис. 5 Тренувальний досвід учасників опитування

З вище приведених даних з'ясувалося, що категорію опитаних чоловіків, які взяли участь в експерименті, можна описати так: в основному це були неодружені або розлучені чоловіки з вищою освітою, котрі не мали дітей та мали досвід занять фізичною активністю.

При визначенні цільової спрямованості занять було отримано такий розподіл опитаних: більшість, а саме 44% (n = 22) чоловіків мали оздоровчу, 8% (n = 4) – лікувально-профілактичну, 28% (n = 14) – рекреаційну і 20% (n = 10) – спортивну мету занять (рис. 6). Цей результат вказує на те, що чоловіків першого періоду молодого віку найбільше цікавить оздоровча і рекреаційна цільова спрямованість занять, що слід враховувати під час організації оздоровчих тренувань чоловіків даної категорії.

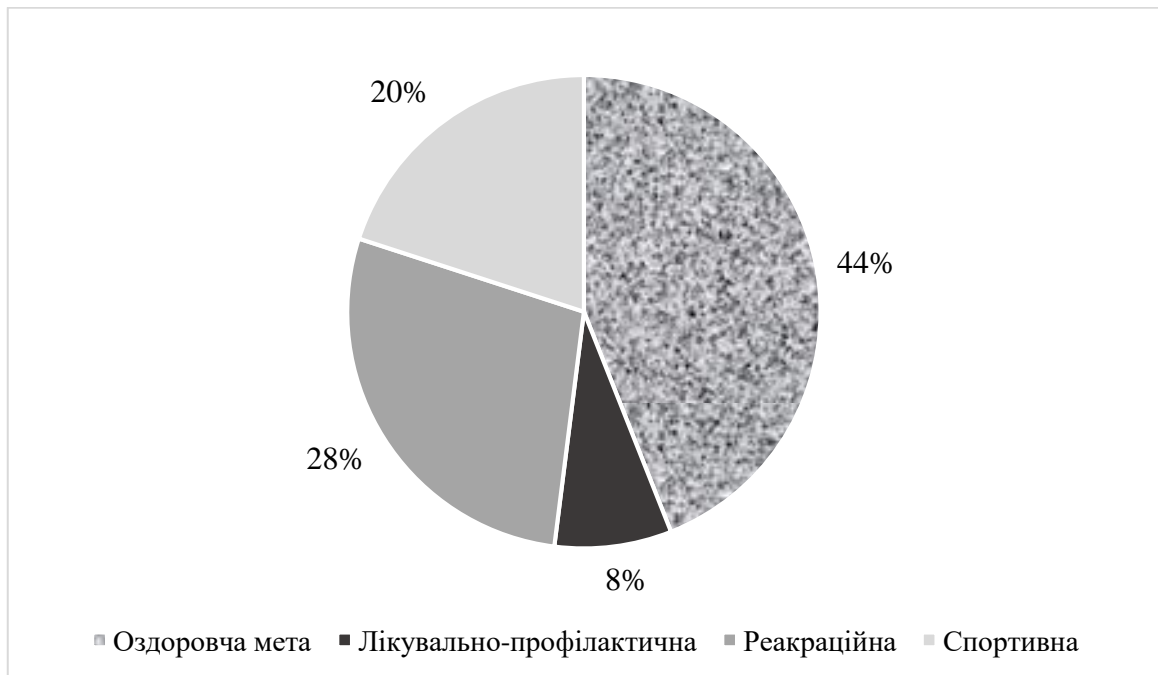


Рис. 6 Цільова спрямованість занять учасників опитування

Було запропоновано вибрати 1 із 6 видів тренувальних занять (єдиноборства, плавання, силові тренування в тренажерному залі, кросфіт, йога, футбол). Отримано такий розподіл чоловіків молодого віку за пріоритетними видами занять (рис. 7): 18 % (n = 9) опитаних вказали на те, що їм подобаються єдиноборства, 4 % (n = 2) віддали перевагу плаванню, 56 % (n = 28) стверджують, що найбільше вони хотіли б відвідувати силові тренування в тренажерному залі, 8 % (n = 4) обрали кросфіт, 12 % (n = 6) – футбол і лише 1 учасник (2%) віддав перевагу йозі.



Рис.7 Пріоритетні види занять учасників опитування

Як бачимо, що до силових тренувань схильна найбільша частка опитаних чоловіків. Також були встановлені певні закономірності, що виявилися у взаємозв'язку між віком і руховими уподобаннями. Так, серед чоловіків до 25 років рівна кількість віддали перевагу футболу і кросфіту – 27,2% (n = 3).

У вікових межах 26–30 років переважна більшість віддає перевагу силовим тренуванням – 62 % (n = 18), єдиноборствам – 27,5% (n = 8). Особи, старші 30 років, також зацікавлені у заняттях силовим фітнесом – 80 % (n = 8). Таким чином, можна із впевненістю стверджувати, що заняття силової спрямованості є популярним напрямом для залучення чоловіків молодого віку до оздоровчих тренувань. Також було зафіксовано пріоритетні мотиви, що спонукають їх займатися тренуваннями 52 % (n=26) респондентів прагнуть корегувати форму свого тіла, 20 % (n = 10) мають мету зниження зайвої маси тіла, а 28% (n = 14) приваблює можливість оздоровлення.

На запитання «Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?» помітна частка чоловіків молодого віку вважає його відмінним або добрим (рис. 8): 20 % (n = 10) та 42 % (n = 21) опитаних відповідно. Натомість 30 % (n = 15) переконані, що стан їхнього здоров'я задовільний, а 8 % (n = 4) чоловіків визначають його як незадовільний. Отримані результати можна пояснити двома причинами. По-перше, чоловіки, які відвідують заняття, дійсно мають вищий рівень фізичного стану, оскільки турбуються про своє здоров'я, цікавляться питаннями рухової активності. По-друге, даний вік характеризується найвищим рівнем здоров'я людини. Хоча, не варто відкидати той факт, що у даному віковому періоді люди схильні переоцінювати рівень своїх фізичних можливостей і, власне, стан фізичного здоров'я.

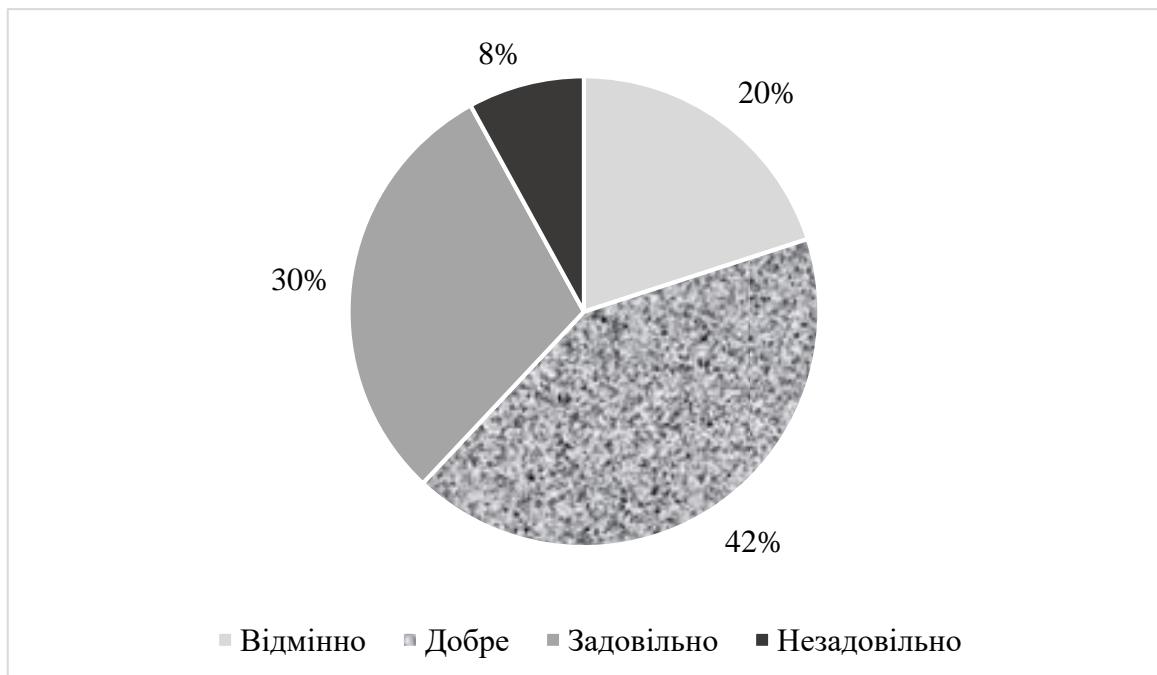


Рис. 8 Оцінка власного здоров'я учасниками опитування

Було зафіксовано, що 24 % (n = 12) мають шкідливу звичку – тютюнопаління.

Головними чинниками, які перешкоджають дотримуватися засад здорового способу життя (рис. 9) є відсутність часу на дозвілля (52 %; n = 26), односторонності (16 %; n = 8), а також умов для дотримання вказаних засад (14 %; n = 7).

Серед причин, які мають найменший вплив, учасники експерименту назвали відсутність бажання (8 %; n=4) та достатнього рівня знань про здоровий спосіб життя (10 %; n = 5).

Це свідчить про усвідомлення чоловіками важливості оздоровчого фітнесу, що варто взяти до уваги під час організації занять.

Результати дослідження потрібно врахувати під час організації і програмування оздоровчих тренувань з чоловіками першого періоду молодого віку.

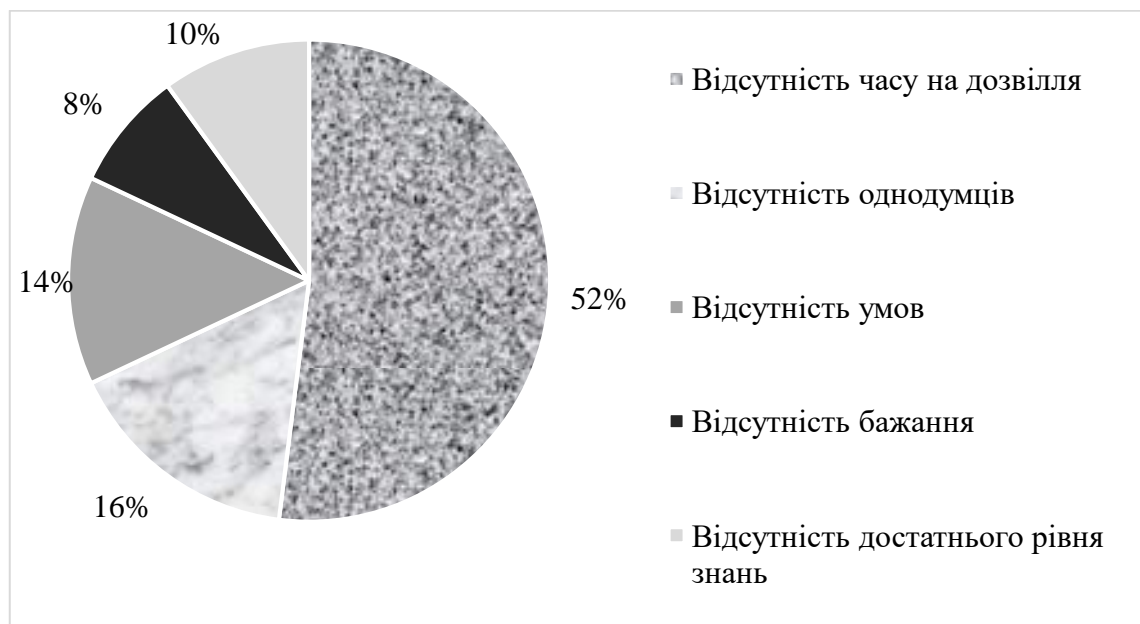


Рис. 9 Чинники, що перешкоджають дотриманню засад здорового способу життя.

**Висновки.** Результати дослідження, аналізу науково-методичної літератури вказує на те, що сучасні засоби занять силової спрямованості є дієвим інструментом залучення чоловіків молодого віку до систематичних оздоровчих тренувань, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення когнітивної діяльності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період трудової діяльності, так і в повсякденному житті. Такий контингент у переважній більшості сформували чоловіки з вищою освітою, які не мають сім'ї та дітей. Серед напрямів діяльності опитані обрали оздоровчий, а серед мотивів до занять пріоритет належить корекції статури, зниженню маси тіла. Серед напрямів оздоровчого фітнесу чоловіки молодого віку провідну позицію віддають силовим тренуванням. Щодо дотримання засад здорового способу життя, більшість учасників дослідження (76 %) не мають згубної звички до тютюнопаління, а до факторів, що лімітують дотримання засад здорового способу життя, більшість чоловіків віднесли брак часу.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою програми силової спрямованості в оздоровчих тренуваннях чоловіків молодого віку з урахуванням мотиваційних пріоритетів даного виду діяльності.

1. Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчої рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59–66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>.
2. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
3. Кириченко В, Садовський О, Даруга А. Ефективність занять за програмами силового фітнесу з чоловіками першого періоду молодого віку. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 13–14 травня 2022 р.). Вінниця: ТОВ «Твори»; 2022. С. 17–21.
4. Леоненко АВ, Оношко ЮС. Характеристика методики організації силових занять для чоловіків молодого віку. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2023;(1):26–28. <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2023.1.6>.
5. Перепелиця А, Фокіна Є, Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(4):89–94. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94>.

6. Хомовський ОІ. Етапи мотивації у спортивній діяльності. У: Значення фізичної культури і спорту для здоров'я людини: Міжнародна наукова конференція (м. Рига, Латвія, 6–7 березня 2024 р.). Рига, Латвія; 2024. С. 37–39.
7. Школа ОМ, Лесніков Ю. Новітні підходи для формування у молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом. У: Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 12 травня 2021 р.). Київ: НАУ; 2021. С. 272–273.

#### References

1. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovchoi rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naseleння [Theoretical foundations of recreational motor activity for various population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2020;(2):59–66 (in Ukrainian).
2. Andrieieva OV. Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleння: monohrafiia [Physical recreation of different population groups]. Kyiv: NVP Polihrafservis; 2014. 280 s. (in Ukrainian).
3. Kyrychenko V, Sadovskyi O, Daruha A. Efektyvnist zaniat za prohramamy sylovoho fitnesu z cholovikamy pershoho periodu molodoho viku [Effectiveness of strength training programs with men of the first period of youth]. *Fizychna kultura, sport ta fizychna reabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi: elektronnyi zbirnyk naukovykh prats XIV Vseukrainskoi student-skoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Vinnytsia, 13–14 travnia 2022 r.). Vinnytsia: TOV «Tvory»; 2022. S. 17–21 (in Ukrainian).
4. Leonenko AV, Onoshko YuS. Kharakterystyka metodyky orhanizatsii sylovykh zaniat dlia cholovikiv molodoho viku [Characteristics of the method of organizing strength training for young men]. *Olimpiiskyi ta paraolimpiiskyi sport*. 2023;(1):26–8 (in Ukrainian).
5. Perepelytsia A, Fokina Ye, Kovalchuk V. Motyvatsiia yak faktor vplyvu v sportyvniі diialnosti [Motivation as a factor of influence in sports activities]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2022;(4):89–94 (in Ukrainian).
6. Khomovskyi OI. Erapy motyvatsii u sportyvniі diialnosti [Stages of motivation in sports activities]. In: *Znachennia fizychnoi kultury i sportu dlia zdorovia liudyny: Mizhnarodna naukova konferentsiia* (m. Ryha, Latviia, 6–7 bereznia 2024 r.). Ryha, Latviia; 2024. S. 37–39 (in Ukrainian).
7. Shkola OM, Lesnikov Yu. Novitni pidkhody dlia formuvannia u molodi interesu do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [The latest approaches to the formation of youth interest in physical education and sports]. In: *Dystantsiina osvita v Ukraini: innovatsiini, normatyvno-pravovi, pedahohichni aspekty: materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Kyiv, 12 travnia 2021 r.). Kyiv: NAU; 2021. S. 272–273 (in Ukrainian).

#### Цитування на цю статтю:

Коротич ВВ. Мотиваційні пріоритети в оздоровчих тренуваннях чоловіків молодого віку. Серія: Фізична культура. 2024 Листопад 11; 43: 59-66.

#### Відомості про авторів

**Коротич Віталій Володимирович** – аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)  
e-mail: [vitalii.korotych.22@pnu.edu.ua](mailto:vitalii.korotych.22@pnu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0002-1662-2141>