

## СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ТА МОТИВАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ 26 – 31 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

*Григус Ігор, Долішній Михайло*

*Національний університет водного господарства та природокористування*

### Анотація

**Актуальність теми дослідження.** Вельми важливо, що здоров'я з ранніх періодів виникнення людства вважалося найголовнішою категорією буття. Культура – це міра людського розвитку, людського буття, а культура здоров'я – міра відносини людини, суспільства до здоров'я, яке, як відзначають дослідники, обумовлено культурними дискурсами (концепціями, знаннями) і виступає в якості явища соціального буття, тобто феномен здоров'я відображає історичну траєкторію бачення людиною себе крізь призму певних ідеалів здоров'я, що склалися протягом століть і тисячоліть у різних суспільствах і культурних ареалах. **Мета статті** полягає у визначенні соціально-педагогічного профілю та мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. **Методи:** аналіз і узагальнення фахової наукової літератури, соціологічні методи. Зі спектра методів статистичної обробки даних у дослідженні послуговувалися первинною статистичною обробкою матеріалів. **Результати роботи.** Більшість учасників дослідження були одружені або розлучені, неодружені чоловіки становили помітно меншу частку. Через такі обставини найпопулярніший для досліджуваних час для занять фітнесом – вихідні дні (для 90,9 %; n=30) та вечірній час (для 97 %; n=32), ранковий час для занять виявився менш популярним, його обирали лише 24,3 % (n=8). Якщо порівняти досліджуваних 26-28 років і 29-31 років, можна побачити, що їхні соціально-педагогічні профілі суттєво не відрізняються. Згідно даним опитування обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом. Вихідні дні обирали 87,5 % чоловіків 26-28 років (n=14), вечірній час – 100 % із них (n=16), а ранковий – лише 25 % (n=4). Так само старші досліджувані (29-31 років) частіше тренувалися у вихідні дні (94,12 %; n=16) та/або у вечірній час (94,12 %; n=16),

### SOCIO-PEDAGOGICAL PROFILE AND MOTIVATION OF MEN AGED 26 -31 YEARS TO ENGAGE IN HEALTH FITNESS

*Grygus Igor,  
Dolishnyi Mykhailo*

### Abstract.

**The relevance of the research topic.** It is very important that health has been considered the most important category of existence since the earliest periods of humanity. Culture is a measure of human development, human existence, and health culture is a measure of the attitude of a person and society to health, which, as noted by researchers, is conditioned by cultural discourses (concepts, knowledge) and acts as a phenomenon of social life, that is, the phenomenon of health reflects the historical trajectory of a person's vision of himself through the prism of certain health ideals that have developed over centuries and millennia in different societies and cultural areas. **The purpose of the article** is to determine the socio-pedagogical profile and motivation of men of the first period of mature age to engage in health fitness. **Methods:** analysis and generalization of specialized scientific literature, sociological methods. From the range of methods of statistical data processing, primary statistical processing of materials was used in the study. **Results.** The majority of the study participants were married or divorced, with unmarried men making up a much smaller proportion. Due to these circumstances, the most popular time for fitness classes for the study participants was weekends (for 90.9 %; n=30) and evening hours (for 97 %; n=32), while morning classes were less popular, with only 24.3 % (n=8) choosing it. If we compare the 26-28-year-olds and 29-31-year-olds, we can see that their social and pedagogical profiles do not differ significantly. According to the survey, both groups preferred weekends and evenings for fitness activities. Weekends were chosen by 87.5 % of men aged 26-28 (n=14), evening time by 100 % of them (n=16), and morning time by only 25 % (n=4). Similarly, older participants (29-31 years old)

ранковий час був привабливим лише для 23,53 % цієї групи (n=4). Відтак, обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом і суттєвої різниці між ними не було ( $\chi^2=0,08$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0,05$ ). **Висновки.** Встановлено, що 48,5 % респондентів мали середній рівень оцінки своїх можливостей щодо фітнес-тренувань, а більше, ніж половина чоловіків (51,5 %), продемонструвала занижений рівень фітнес-самооцінки. Ці чоловіки мали певні побоювання, пов'язані зі своїми тренуваннями та фізичною формою.

**Ключові слова:** здоров'я, зрілий вік, соціально-педагогічний профіль, мотивація, оздоровчий фітнес, профілактико-оздоровчі заняття.

were more likely to train on weekends (94.12 %;  $n=16$ ) and/or in the evening (94.12 %;  $n=16$ ), while only 23.53 % of this group ( $n=4$ ) found morning time attractive. Thus, both groups preferred weekends and evenings for fitness, and there was no significant difference between them ( $\chi^2=0.08$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0.05$ ). **Conclusions.** It was found that 48.5 % of the respondents had an average level of assessment of their fitness training capabilities, and more than half of the men (51.5 %) demonstrated a low level of fitness self-esteem. These men had some concerns about their training and fitness. **Key words:** health, mature age, socio-pedagogical profile, motivation, health fitness, preventive and recreational classes.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх публікацій.** Цінність здоров'я є однією з найважливіших у житті людини [19, 21, 23]. Це стало своєрідною аксіомою, що не піддається критичному осмисленню з точки зору екзистенційної її функції [5, 20, 22].

Загальновизнаним у науковій спільноті [4, 7, 9, 11] є бачення детермінантами зниження функціональної працездатності та зростання ризику виникнення серцево-судинних захворювань в осіб зрілого віку, зокрема, чоловіків, а саме накопичення надлишкової маси тіла чи зменшення рухової активності на тлі дії інших негативних факторів і згубних звичок [8, 12, 13].

У ході вивчення наукової літератури [14, 16, 17] виявлено, що оптимальний перебіг в організмі процесів життєдіяльності свідчить про нормальний стан людини. Здоровий організм забезпечує оптимальне функціонування своїх систем при зміні умов зовнішнього середовища [1, 3, 10].

Значна частина населення у сформованих техногенних умовах вимушена бути обмеженою в рухах [2, 6, 10]. Спосіб життя сучасної людини характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіпокінезією, інформаційною завантаженистю, психоемоційним напруженням, шкідливими звичками, іншими негативними структурними елементами, що погіршують здоров'я [17, 18, 22].

**Зв'язок із науковими планами, темами.** 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.

**Мета** статті полягає у визначенні соціально-педагогічного профілю та мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом.

**Методи:** аналіз і узагальнення фахової наукової літератури, соціологічні методи. Зі спектра методів статистичної обробки даних у дослідженні послуговувалися первинною статистичною обробкою матеріалів.

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

У дослідженні взяли участь чоловіки 26 – 28 років ( $n=16$ ) і 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".

### **Результати дослідження.**

У процесі дослідження чоловіків 26 – 28 років ( $n=16$ ) і 29 – 31 років ( $n=17$ ), які займаються оздоровчим фітнесом, нами проаналізовано сукупність соціальних, освітніх, професійних і культурних характеристик, що впливають на поведінку та мотивацію індивідуумів у процесі їхніх занять оздоровчим фітнесом. Це демографічні характеристики (учасники віком від 26 років до 31 року), стать (всі чоловіки), сімейний стан (одружені 54,5 % усіх учасників дослідження ( $n=18$ ), неодружені 12,1 % ( $n=4$ ), розлучені 33,4 % ( $n=11$ )), освіта (вища у 81,8 % усіх досліджуваних ( $n=17$ ), середня спеціальна у 12,1 % ( $n=4$ ), середня у 6,1 % ( $n=2$ )), професійна діяльність (службовці – 48,5 % ( $n=16$ ), працівники – 24,2 % ( $n=8$ ), підприємці – 27,3 % ( $n=9$ )). З цих даних можна відзначити, що більшість досліджуваних були службовцями, значна частка – підприємці, а працівники – найменше представлені у вибірці. Переважна більшість цих чоловіків отримали вищу освіту, середня спеціальна та середня освіта представлені меншою мірою. Також ми бачимо, що більшість учасників дослідження були одружені або розлучені, неодружені чоловіки становили помітно меншу частку. Через такі обставини найпопулярніший для досліджуваних час для занять фітнесом – вихідні дні (для 90,9 %;  $n=30$ ) та вечірній час (для 97 %;  $n=32$ ), ранковий час для занять виявився менш популярним, його обирали лише 24,3 % ( $n=8$ ).

Якщо порівняти досліджуваних 26-28 років і 29-31 років, можна побачити, що їхні соціально-педагогічні профілі суттєво не відрізняються (рис. 1).

Так, серед осіб 26-28 років службовці складали 43,75 % ( $n=7$ ), підприємці – 31,25 % ( $n=5$ ), працівники – 25 % ( $n=4$ ), а в групі чоловіків 29-31 років службовців було 52,94 % ( $n=9$ ), що трохи більше, ніж у молодшій групі, підприємці становили 23,53 % ( $n=4$ ), що менше, ніж у молодшій групі, а працівників – 23,53 % ( $n=4$ ), тобто приблизно так само, як і серед молодших чоловіків. Як бачимо, за соціальним положенням групи суттєво не відрізнялися, відсутність значущості відмінностей між ними підтверджується за допомогою критерію хі-квадрат ( $\chi^2=0,33$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0,05$ ), і в обох групах більшість складають службовці.

Щодо освіти, то вищу освіту мали 81,25 % чоловіків 26-28 років ( $n=13$ ), середню спеціальну – 12,5 % ( $n=2$ ), а середню – 6,25 % ( $n=1$ ). Серед досліджуваних 29-31 років із вищою освітою було 82,35 % осіб ( $n=14$ ), із середньою спеціальною – 11,77 % ( $n=2$ ), із середньою – 5,88 % ( $n=1$ ), що майже однаково з молодшою групою, і це підтверджується статистичними даними ( $\chi^2=0,01$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0,05$ ). Тобто, рівень освіти у двох групах майже ідентичний із переважною більшістю чоловіків, яка має вищу освіту.

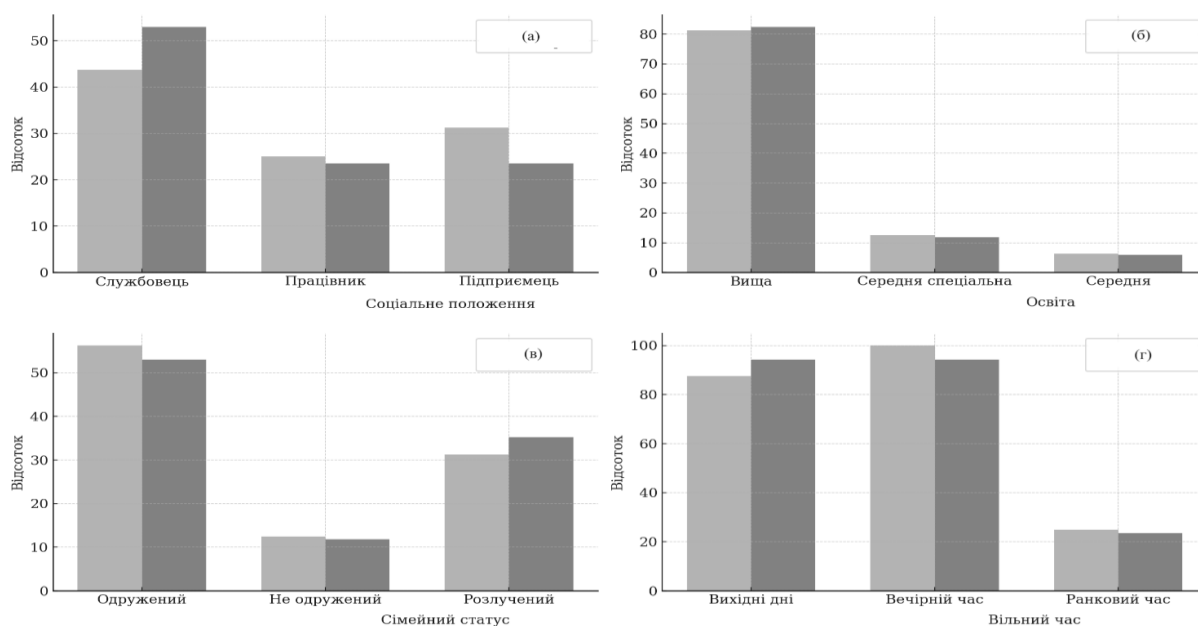


Рис. 1. Розподіл досліджуваних чоловіків 26-31 років, які займалися оздоровчим фітнесом (n=33), за характеристиками соціально-педагогічного профілю, де  
 26-28 років (n=16);  29-31 років (n=17)

За сімейним статусом також групи були схожими. Якщо серед чоловіків 26-28 років одруженими були 56,25 % (n=9), неодруженими – 12,5 % (n=2), а розлученими – 31,25 % (n=5), то в групі 29-31 років частка одружених складала 52,94 % (n=9), що трохи менше, ніж у молодшій групі, а розлучених виявилось дещо більше – 35,29 % (n=6). Неодружені чоловіки складали 11,77 % групи 29-31 років (n=2), тобто приблизно така сама частина групи, як і у віці 26-28 років. Як бачимо, за цим параметром відмінностей також не було ( $\chi^2=0,06$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0,05$ ), в обох групах більшість досліджуваних були одружені.

Можна також побачити, що обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом. Вихідні дні обирали 87,5 % чоловіків 26-28 років (n=14), вечірній час – 100% із них (n=16), а ранковий – лише 25 % (n=4). Так само старші досліджувані (29-31 років) частіше тренувалися у вихідні дні (94,12 % ; n=16) та/або у вечірній час (94,12 % ; n=16), ранковий час був привабливим лише для 23,53 % цієї групи (n=4). Відтак, обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом і суттєвої різниці між ними не було ( $\chi^2=0,08$ ;  $df=2$ ;  $n=33$ ;  $p>0,05$ ).

Як бачимо, статистично значущих відмінностей між віковими групами 26-28 років і 29-31 року за соціальним положенням, освітою, сімейним статусом і вільним часом не було, розподіл цих характеристик у них був подібним, а отже, соціально-педагогічний профіль чоловіків обох вікових груп першої половини зрілого віку мав багато спільних рис, як то: більшість серед них – службовці, з вищою освітою, одружені, віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом.

Наступний етап дослідження ми спрямували на вивчення особистісних особливостей чоловіків першого періоду зрілого віку, що є психоемоційними

факторами занять оздоровчим фітнесом. Йдеться про сукупність внутрішніх психологічних та емоційних характеристик особистості, які впливають на сприйняття власного тіла, рівень впевненості у своїх фізичних здібностях і мотивацію до підтримання здорового способу життя через фізичну активність. Вони включають самооцінку, ставлення до заняття оздоровчим фітнесом, спонукальні фактори та цілі чоловіків вікової категорії 26-31 року під час систематичних фітнес-тренувань.

За допомогою методики експрес-діагностики рівня самооцінки вивчено основні тенденції у самооцінці чоловіків (рис. 2).

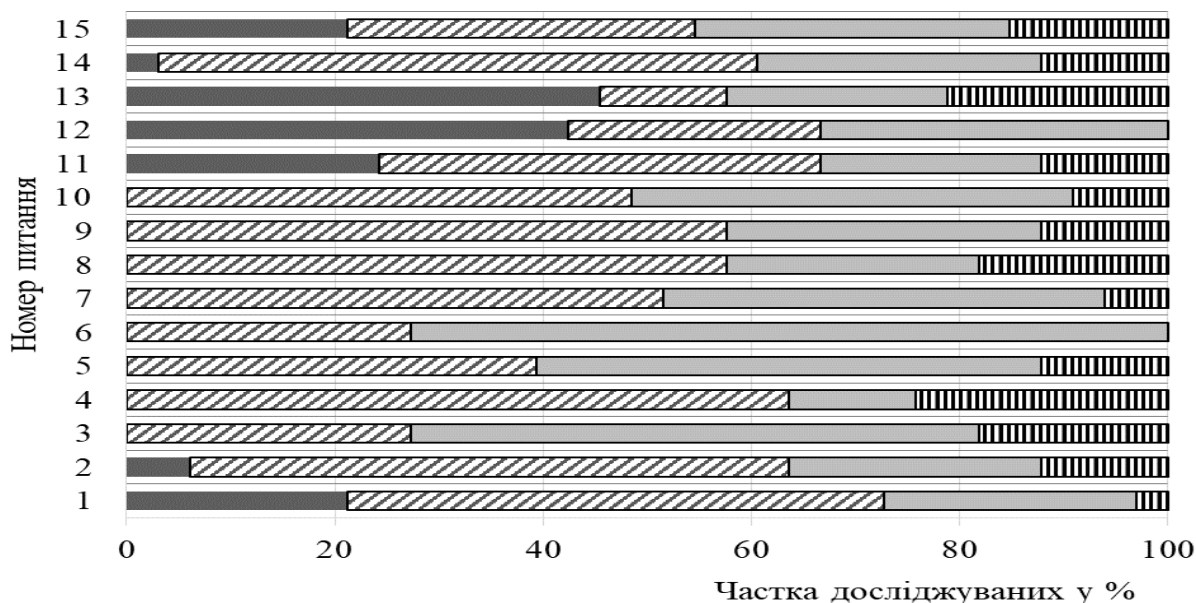


Рис. 2. Розподіл відповідей чоловіків першого періоду зрілого віку ( $n=33$ ), що характеризують прояви їхньої самооцінки, де використано умовні позначки питань: 1 – я часто хвилююся без причини; 2 – мені необхідна підтримка друзів; 3 – я побоююся виглядати безглуздо; 4 – я хвилююся за своє майбутнє; 5 – зовнішній вигляд інших кращий, ніж у мене; 6 – прикро, що інші часто не розуміють мене; 7 – відчуваю, що не вмію налагоджувати стосунки; 8 – люди чекають від мене занадто багато; 9 – відчуваю себе скутим; 10 – мені здається, що зі мною станеться неприємність; 11 – мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене; 12 – я відчуваю, що люди обговорюють мене за моєю спиною; 13 – я не відчуваю себе захищеним; 14 – мені немає з ким поділитися своїми думками; 15 – люди не цікавляться моїми досягненнями; на які подано варіанти відповідей: ■ - часто; ▨ - іноді; □ - рідко; □ - ніколи.

Згідно з опитуванням, результати якого зображені графічно, приблизно п'ята частина респондентів часто відчували безпричинне хвилювання (21,2 %), про що свідчать їхні відповіді на питання 1. Переважна більшість учасників (51,5 %) іноді переживала такий стан, 24,2 % відчувала його нечасто й лише 3 % ніколи не хвилювалися без причини. Такі дані засвідчують про певний рівень тривожності серед респондентів.

Більшість опитаних (57,6 %) лише іноді потребували підтримки друзів (питання 2), їхні відповіді показують виражену соціальну потребу у взаємодії та підтримці, що є

нормальною потребою людини. Лише 6,1 % часто шукали підтримку, що свідчить про певні емоційні труднощі або нереалізовану потребу в близьких стосунках.

Жоден із респондентів не побоювався виглядати безглуздо, але 27,3 % іноді мали такі страхи (питання 3), що свідчило про їхню соціальну тривожність, коли люди переживають про те, як їх сприймають інші. Більшість (54,5 %) рідко турбуються про це, а 18,2 % взагалі не переживають із цього приводу. Щодо хвилювань за своє майбутнє (питання 4), 63,6 % опитаних іноді відчували такі переживання, що є нормальним явищем, яке вказує на загальну турботу про життєві плани і стабільність.

У питанні про зовнішній вигляд (питання 5), 39,4 % іноді вважали, що інші виглядають краще, ніж вони самі, тобто вони демонстрували дещо занижену самооцінку зовнішності або знаходилися під впливом соціальних стандартів краси. Разом із тим, 48,5 % рідко мають такі думки, а 12,1 % ніколи не порівнюють себе з іншими в цьому аспекті.

Відповіді на питання 6 про розуміння з боку інших показали, що 27,3 % опитаних іноді відчували, що їх не розуміють, 72,7 % рідко стикалися з таким відчуттям, що говорить про загалом позитивні тенденції у соціальній взаємодії, наявність близьких людей в оточенні.

Відносно вміння налагоджувати стосунки (питання 7), 51,5 % іноді відчують, що не мають цього вміння, 42,4 % рідко, але стикаються з такими труднощами, і це є показником невпевненості у власних комунікативних навичках.

Так само, 57,6 % опитаних іноді відчували, що від них чекають занадто багато (питання 8), а отже, присутні високі соціальні вимоги, які, на думку цих чоловіків, на них накладено.

Стосовно скутості (питання 9), 57,6 % іноді відчували себе скутими, 30,3 % рідко стикалися з цим і 12,1 % ніколи не мали такого відчуття. Тобто, приблизно половина досліджуваних демонстрували певний рівень стресу, але такий, що є частиною нормального адаптаційного процесу.

У питанні про неприємності, які можуть статися (питання 10), 48,5 % іноді переживали про це, що є свідченням загального рівня тривожності або невпевненості в майбутньому. Проте решта чоловіків або рідко мали такі думки (42,4 %), або ніколи не хвилювалися з цього приводу (9,1 %).

З приводу хвилювання досліджуваних відносно ставлення людей до них (питання 11) зазначимо, що 24,2 % часто переживали про це, 42,4 % іноді, 21,2 % рідко і 12,1 % ніколи не турбувалися такими думками. Тобто, в групі присутній помітний рівень соціальної тривожності та потреби в позитивному сприйнятті з боку оточення.

Також звернемо увагу на те, що 42,4 % респондентів часто відчували, що їх обговорюють за спиною (питання 12), 24,2 % зазначали таке відчуття іноді, що вказувало на підвищену чутливість до соціальних взаємодій і недовіру в більше як половини групи досліджуваних.

Відчуття незахищеності (питання 13) також було притаманне половині учасників, адже 45,5 % із них не відчували себе захищеними часто, що може свідчити про загальну

тривожність або відсутність підтримки з боку оточення, а 12,1 % обрали позначку «іноді».

У питанні про відсутність можливості поділитися думками (питання 14), лише 3 % часто відчували це, проте 57,6 % іноді не мали з ким поділитися своїми думками, а це вже є показником соціальної ізоляції або недостатньої підтримки.

Щодо байдужості інших до їхніх досягнень (питання 15), 21,2 % часто відчують, що інші не цікавляться їхніми здобутками, а 33,3 % визнавали, що такі думки в них виникали іноді, що є свідченням незадоволеності соціальним визнанням.

Як бачимо, окремі прояви самооцінки варіюються серед респондентів. Більшість рідко або іноді стикаються з негативними відчуттями, пов'язаними з їхнім соціальним оточенням і самооцінкою, проте є й такі, в кого тенденція до заниженого ставлення до себе присутня.

Сумарний бал за анкетною, який вказує на загальний рівень самооцінки досліджуваних, дозволив встановити, що серед чоловіків, які приймали участь в експерименті, відсутні особи з завищеною самооцінкою. Більше, ніж половина з них (60,1 %), мали середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей, а решта (39,9 %) характеризувалися зниженим її рівнем. Найбільш впливові ознаки заниженої самооцінки виявлено за питаннями: «Я відчуваю, що люди обговорюють мене за моєю спиною», що свідчить про певну соціальну тривожність і недовіру до оточуючих; «Я не відчуваю себе захищеним» і «Я часто хвилююся без причини», які вказують на загальне почуття тривоги, небезпеки й уразливості; «Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене», що є показником незадоволеної потреби в позитивній оцінці з боку оточуючих; «Люди не цікавляться моїми досягненнями», яке вказує на почуття самотності й ізольованості. Тобто, багато респондентів відчують тривогу, особливо щодо соціальної оцінки та взаємодії з іншими людьми, страх обговорення за спиною, незахищеність, хвилювання щодо ставлення оточуючих, і такі думки й почуття визначають їхню самооцінку.

Далі звернемося до результатів, отриманих за опитувальником експрес-діагностики рівня фітнес-самооцінки досліджуваних (рис. 3), що характеризує «...уявлення чоловіка про свою фізичну форму і можливості організму при заняттях фітнесом» [13].

Розглядаючи частотні дані, що відображають самооцінку чоловіків у контексті фітнесу, можна зробити кілька важливих зауважень. Так, необхідність щадного режиму тренувань (питання 1) не була поширеною серед чоловіків. Лише 21,2 % іноді вважали, що їм потрібен полегшений режим, у той час як 66,7 % мали такі потреби рідко, а 12,1 % ніколи не думали про це, більшість чоловіків почувалися достатньо впевненими у своїх фізичних здібностях і не потребували зниження навантаження.

Іноді 48,5 % чоловіків турбувало побоювання виглядати безглуздо під час виконання фізичних вправ (питання 2), ще 3 % відчували їх часто. Інші 48,5 % рідко стикалися з цим страхом. Це означає, що половина чоловіків все ж таки іноді переймалися тим, як вони виглядають під час тренувань, що може впливати на їхню впевненість у собі.

Побоювання не впоратися з фізичними навантаженнями було майже відсутнім (питання 3). Майже всі досліджувані (90,9 %) мали їх рідко, а 9,1 % іноді відчують цей страх. Відтак, більшість чоловіків почувалися впевненими у своїх фізичних силах.

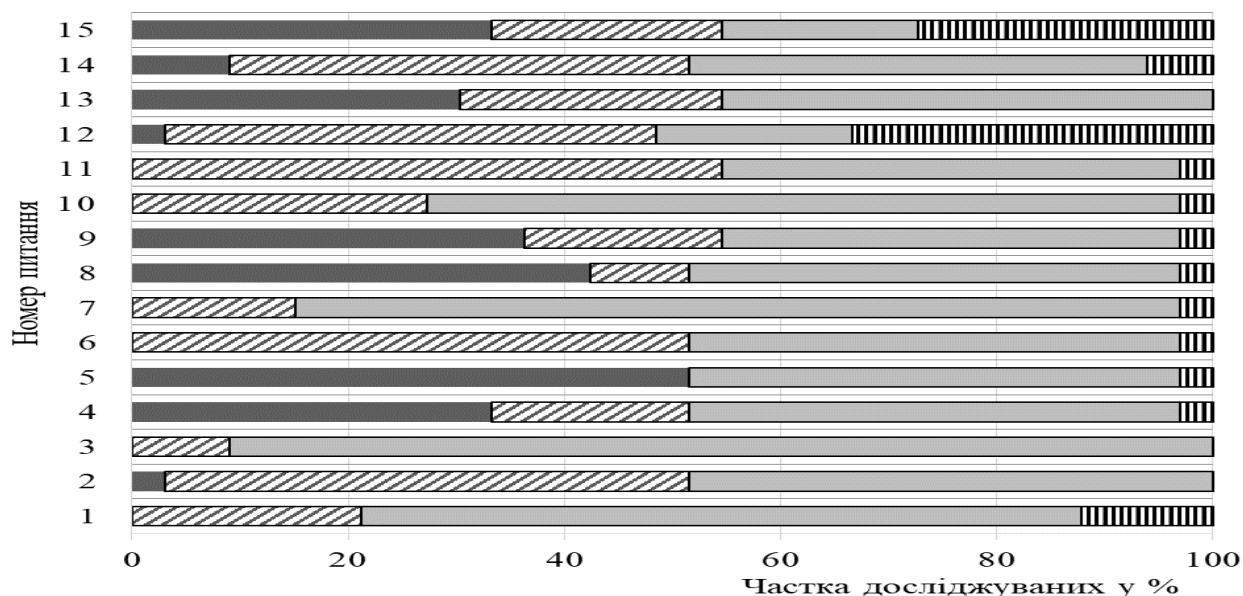


Рис. 3. Розподіл відповідей чоловіків першого періоду зрілого віку (n=33), що характеризують прояви їхньої фітнес-самооцінки, де використано умовні позначки питань: 1 – мені необхідний щадний режим тренувань; 2 – я побоююся виглядати безглуздо під час виконання фізичних вправ; 3 – я побоююся не впоратися з фізичними навантаженнями; 4 – тренування не приносять очікуваних мною результатів; 5 – статура інших краща, ніж у мене; 6 – відчуваю, що не вмію налагоджувати стосунки з тренером; 7 – тренер чекає від мене занадто багато; 8 – відчуваю себе фізично недосконалим; 9 – мені здається, що я не зможу правильно виконати вправу; 10 – я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили; 11 – мене хвилює думка про можливу небажану реакцію організму на фізичні навантаження (серцевий напад, задуха); 12 – я відчуваю, що тренер незадоволений мною; 13 – мене хвилює думка про те, як я виглядаю на тренуваннях з точки зору інших; 14 – мої прагнення фізичного вдосконалення не підтримують родина і колеги; 15 – мої тренувальні досягнення менші, ніж очікувалось; на які подано варіанти відповідей: ■ - часто; ▨ - іноді; □ - рідко; □ - ніколи.

Стосовно незадоволення результатами тренувань (питання 4) зазначимо, що 33,3 % часто відмічали, що тренування не приносять очікуваних результатів, ще 18,2 % іноді мали таке враження, а 45,5 % рідко стикалися з невдоволенням, а отже, був виявлений певний рівень розгубленості серед половини чоловіків щодо результатів своїх тренувань.

Думка, що статура інших є кращою (питання 5), турбувала 51,5 % чоловіків доволі часто, 45,5 % рідко порівнювали себе з іншими і лише 3 % ніколи не робили цього. Такі дані фіксують значний вплив соціального порівняння на формування фітнес-самооцінки досліджуваних.

Відсутність уміння налагоджувати стосунки з тренером (питання 6) іноді зазначали 51,5 % чоловіків, тобто, вони відчували певний дискомфорт у комунікації з тренером. Також багато респондентів (45,5 %) вважали, що стикаються з цією проблемою, але рідко, а 3 % ніколи не мали подібних труднощів.

Відчуття, що тренер чекає занадто багато (питання 7), іноді відчували 15,2 % чоловіків, проте 81,8 % рідко мали такі думки, а в 3 % вони загалом відсутні. Отже, більшість чоловіків не відчували надмірного тиску з боку тренера.

Фізична недосконалість (питання 8) часто відзначалася у 42,4 % чоловіків, іноді – у 9,1 % і рідко – у 45,5 %, що свідчить про певний рівень самокритики щодо фізичної форми.

Невпевненість у правильності виконання вправ (питання 9) часто турбувало 36,4 % учасників дослідження, 18,2 % іноді мали такі сумніви, 42,4 % рідко переймалися зазначеним питанням. Тобто, більше, ніж половина чоловіків, були невпевнені у своїх навичках.

Іноді 27,3 % чоловіків побоювалися втратити фізичні сили з віком (питання 10), решта або рідко мали ці страхи (69,7 %), або загалом не думали про таку можливість (3 %), звідси, стурбованість цією проблемою серед більшості чоловіків була незначною.

Страх небажаної реакції організму на фізичні навантаження (питання 11) іноді відчували 54,5 % респондентів, а 42,4 % побоювалися цього рідко, що вказує на певний рівень занепокоєння щодо власного здоров'я серед чоловіків.

Відчуття, що тренер ними незадоволений (питання 12), часто виникало лише у 3 % досліджуваних, іноді – у 45,5 %, рідко – у 18,2 %, а 33,3 % ніколи не думали про незадоволення тренера. Тобто, деякі чоловіки були невпевнені у своїх стосунках з тренером.

Щодо побоювання виглядати погано на тренуваннях (питання 13), воно турбувало часто 30,3 % чоловіків, іноді – 24,2 %, а 45,5 % рідко мали такі страхи. Отже, був присутній певний вплив соціального тиску на самооцінку чоловіків під час тренувань.

Відсутність підтримки у прагненнях фізичного вдосконалення від родини та колег (питання 14) іноді зазначали 42,4 % чоловіків і 42,4 % рідко. Це дозволяє констатувати певний дефіцит соціальної підтримки серед найближчого оточення наших чоловіків.

Незадоволення тренувальними досягненнями (питання 15) часто відчували 33,3 % чоловіків, іноді – 21,2 %, рідко – 18,2 % і лише третина (27,3 %) були цілком задоволені. Звідси, можна передбачати поширене незадоволення своїми результатами.

**Дискусія.** Сучасні умови життєдіяльності, позначені недостатньою практикою м'язових напружень, значно увиразнюють роль у зміцненні здоров'я фізичних вправ [15, 16, 17, 18] як таких, що, на переконання фахівців [1, 3, 4, 8], уможливорюють 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 [2, 5, 6, 7, 9, 11].

У роботі доповнено наукові дані [10, 13, 19], що присвячені вивченню соціально-педагогічного профілю та мотивації чоловіків зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом.

**Висновки.** Варто зазначити, що більшість досліджуваних були службовцями, значна частка – підприємці, а працівники – найменше представлені у вибірці. Переважна більшість цих чоловіків отримали вищу освіту, середня спеціальна та середня освіта представлені меншою мірою. Більшість учасників дослідження були одружені або розлучені, неодружені чоловіки становили помітно меншу частку. Через такі обставини найпопулярніший для досліджуваних час для занять фітнесом – вихідні дні (для 90,9 %; n=30) та вечірній час (для 97 %; n=32), ранковий час для занять виявився менш популярним, його обирали лише 24,3 % (n=8). Якщо порівняти досліджуваних 26-28 років і 29-31 років, можна побачити, що їхні соціально-педагогічні профілі суттєво не відрізняються. Згідно даним опитування обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом. Вихідні дні обирали 87,5 % чоловіків 26-28 років (n=14), вечірній час – 100 % із них (n=16), а ранковий – лише 25 % (n=4). Так само старші досліджувані (29-31 років) частіше тренувалися у вихідні дні (94,12 %; n=16) та/або у вечірній час (94,12 %; n=16), ранковий час був привабливим лише для 23,53 % цієї групи (n=4). Відтак, обидві групи віддавали перевагу вихідним дням і вечірньому часу для занять фітнесом, і суттєвої різниці між ними не було ( $\chi^2=0,08$ ; df=2; n=33; p>0,05). Встановлено, що 48,5 % респондентів мали середній рівень оцінки своїх можливостей щодо фітнес-тренувань, а більше, ніж половина чоловіків (51,5 %), продемонстрували занижений рівень фітнес-самооцінки. Ці чоловіки мали певні побоювання, пов'язані зі своїми тренуваннями та фізичною формою. Як було показано вище, найчастіше проявлялися такі почуття як незадоволення своєю статуєю, відчуття фізичної недосконалості та страх, що тренування не приносять очікуваних результатів. Відчуття соціальної незручності та невпевненість у правильності виконання вправ також були досить поширеними. Як бачимо, такі фактори здатні суттєво впливати на самооцінку чоловіків під час занять фітнесом.

#### Список літературних джерел

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. Вип. 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. Вип. 16 (35). С.14-22. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.

#### References

1. Asaulyuk, I., Afanasyev, S., Kozlovskaya, S., & Marinchuk, P. (2023). 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, 15 (34), 394-405. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405.
2. Asaulyuk, I. O., & Kozlovskaya, S. O. (2023). Age-specific features of physical development of mature women with different conditions of the musculoskeletal system. Physical culture, sport and health of the nation, 16 (35), 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). С. 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. С. 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. С. 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. Вип. 13(32). С. 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. С. 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.
9. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. Вісник Прикарпатського університету. Серія:
3. Asaulyuk, I. O., & Kozlovskaya, S. O. (2023). The state of the biogeometric 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, 3(63), 77–94. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-03-77-83.
4. Vatamaniuk, S. (2021). 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,(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. (2021). 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, (9), 29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
6. Vatamaniuk, S., Kucher, T., Vlasjuk, G., Levandovska, L., Semenovych, S., & Khabinets, T. (2022). 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 biogeometric posture profile. Physical culture, sport and health of the nation, 13(32), 248-59. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-248-259.
7. Vatamanyuk, S.V. (2022). 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 biogeometric profile of the posture. Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development, (10), 62-70. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.8
8. Vatamanyuk, S. (2023). Increasing the level of the state of the biogeometric profile of the posture of men of mature age by means of health fitness: diss. ... Dr. Phil. Sciences: specialist 017. Kyiv, 224.
9. Kashuba, V., Vatamanyuk, S., & Khabinets, T. (2022). 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,

- Фізична культура. 2022. № 38. С. 59-68. <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. Р. 56–68. <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. С. 89-98. <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. Альошиної, І. Випасняка, В. Кашуби. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 536 с.
13. Руденко Ю., Хабинец 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. С. 82-92.
14. Goncharova N., Kashuba V., Tkachova A., Khabinets T., Kostiuchenko O., Pymonenko M. 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. 2020. Vol. 20(3). Р. 127-136.
15. Ohlendorf D., Fisch V., Doerry C., Schamberger S., Oremek G., Ackermann H., Johannes S. Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study. BMJ Open. 2018. Vol. 8. Article number: 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. Standard reference values of the upper body posture in healthy male adults aged between 51 and 60 years in Germany. Scientific Reports. 2022. Vol. 12. 38, 59-68. <https://doi.org/10.15330/fcult.1.59-68>.
10. Kashuba, V., Grigus, I., & Rudenko, Yu. (2023). 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, 56–68. <https://doi.org/30525/978-9934-26-280-7-3>.
11. Kozlovskaya, S. O., & Asauluk, I. O. (2023). 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, 3, 89-98. <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 (2022). Lutsk: Vezha-Druk, 536.
13. Rudenko, Yu., Khabynets, T., & Vatamanyuk, S. (2018). Socio-pedagogical structure of men aged 36-45 who are engaged in health fitness. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University, 30, 82-92.
14. Goncharova, N., Kashuba, V., Tkachova, A., Khabinets, T., Kostiuchenko, 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>

- Article number: 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. Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study. BMC Geriatrics. 2019. Vol. 19, Article number: 71.
18. 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. Vol. 20(1). P. 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. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020. Vol. 6(4). P. 45-55.  
<http://dx.doi.org/10.12775/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. 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. Vol. 8(5). P. 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513
21. 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. Vol. 19(2). P. 35-9.
22. Lazko O., Byshevets N., Plyeshakova O., Lazakovych Yu., Kashuba V., Grygus I., Volchinskiy A., Smal J., Yarmolinsky L. Determinants of office syndrome among women of working age. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5). P. 2827 – 2834. DOI:10.7752/jpes.2021.s5376.
23. Lazko O., Byshevets N., Kashuba V., Lazakovych Yu., Grygus I., Andreieva N., Skalski D. Prerequisites for the Development of
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, 19, 71.
18. 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), 79-85. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01010>
19. 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), 45-55. <http://dx.doi.org/10.12775/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., 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), 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, 21 (5), 2827 – 2834. 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,

Preventive Measures Against Office Syndrome 21(3), 227-234.  
Among Women of Working Age. Teoriâ ta <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>.  
Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2021. Vol.  
21(3). P. 227-234.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>.

**DOI:** 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-40-53

**Відомості про авторів:**

*Григус І.*; [orcid.org/0000-0003-2856-8514](https://orcid.org/0000-0003-2856-8514); [grigus03@gmail.com](mailto:grigus03@gmail.com); Національний університет водного господарства та природокористування, вулиця Соборна, 11, Рівне, Рівненська область, 33000

*Долішній М.*; [orcid.org/0009-0004-8892-0561](https://orcid.org/0009-0004-8892-0561); Національний університет водного господарства та природокористування, вулиця Соборна, 11, Рівне, Рівненська область, 33000