

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Імас Євгеній, Андрєєва Олена, Кенсицька Ірина, Хрипко Інна

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотація:

Актуальність дослідження зумовлена недостатнім рівнем рухової активності та здоров'я осіб зрілого віку через низький рівень їх мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Мета – обґрунтувати та розробити підходи до вдосконалення процесу формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах фітнес-клубів. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, педагогічні методи дослідження, соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування), методи математичної статистики. Результати роботи. У рамках розгляду поведінки клієнтів фітнес-клубів розділено потреби і, відповідно мотиви, на підставі їх сформованості на три групи: ситуативні – вони формують бажання, які клієнти відчують в даний момент часу, постійні – формують бажання, які людина в тій чи іншій мірі відчуває протягом довгого періоду часу або всього життя, і відтерміновані – формують бажання, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації. Отримані дані про особливості мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності були покладені в основу обґрунтування та розробки заходів з формування мотивації до рекреаційних занять. Ключові висновки. Розроблено підходи до формування мотивації клієнтів фітнес-клубів, що включали шість етапів: спонукання, мотивацію до діяльності; постановку мети, вибір діяльності; реалізацію поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності; аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю; підбір засобів і методів, спрямованих на підвищення інформованості людей про результати рекреаційно-оздоровчих занять; бажання продовжити заняття після досягнення мети. На кожному етапі процесу формування потреби було поставлено мету досягнення необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції. За результатами проведеного аналізу були розроблені рекомендації до складання індивідуальної фітнес-програми на підставі найбільш незадоволених сфер життя споживача фітнес-послуг.

Ключові слова:

фітнес-клуби, фітнес-послуги, клієнти, анкетування, здоров'я, гіпокінезія.

Formation of motivation among mature people for their involvement in health and recreational motor activity.

The topicality of the study is determined by the insufficient level of motor activity and state of health among mature people as a result of their low motivation to regular physical exercises. The aim is to justify and develop new approaches to improving the process of motivation formation among mature people concerning their health and recreational motor activity during their workouts in fitness clubs. Methods of research include theoretical analysis and generalization of scientific literature data, pedagogical methods of research, sociological methods of research (surveys, questionnaires), and methods of mathematical statistics. Results of work. Analysis of the behaviour of fitness club costumers has allowed to divide their needs and motives, accordingly, on the basis of their formation and outline three groups as follows: situational, which form the desires that customers experience at a given time; constant, which form the desires, a person feels to certain degree during a long period of time or life, and delayed, which form desire that presupposes passing of some time before their implementation. The obtained data on the peculiarities of motivational and value orientations among people involved in recreational activities were the basis for justification and development of certain measures aimed at formation of motivation to participate in recreation classes. Key findings. We have developed approaches to formation of fitness clubs clients' motivation which have included six stages: encouragement, motivation for activity; goal setting, choice of activity; implementation of the set goals, usage of previously created comfortable conditions for carrying out physical activity; analysis of the obtained results, comprehension of satisfaction with the activity; choice of means and methods aimed at increasing people's awareness of the results of their health and recreational activities; desire to continue classes after reaching the goal. At each stage of the process of needs formation the goal was to achieve the necessary motivational trend for the particular stage. Based on the results of the analysis, we have provided the recommendations for individual fitness program development, based on the most dissatisfying life spheres of the fitness services consumer.

fitness clubs, fitness services, costumers, questionnaires, health, hypokinesis.

Формирование мотивации лиц зрелого возраста к занятиям оздоровительно-рекреационной двигательной активностью

Актуальность исследования обусловлена недостаточным уровнем двигательной активности и здоровья лиц зрелого возраста из-за низкого уровня их мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Цель – обосновать и разработать подходы к совершенствованию процесса формирования мотивации лиц зрелого возраста к оздоровительно-рекреационной двигательной активности в условиях фитнес-клубов. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, педагогические методы исследования, социологические методы исследования (опрос, анкетирование), методы математической статистики. Результаты работы. В рамках рассмотрения поведения клиентов фитнес-клубов разделены потребности и, соответственно мотивы, на основании их сформированности на три группы: ситуативные – они формируют желания, которые клиенты чувствуют в данный момент времени, постоянные – формируют желания, которые человек в той или иной степени испытывает в течение долгого периода времени или всей жизни, и отсроченные – формируют желания, которые предусматривают существование некоторого промежутка времени к их реализации. Полученные данные об особенностях мотивационно-ценностных ориентаций субъектов рекреационной деятельности были положены в основу обоснования и разработки мер по формированию мотивации к рекреационным занятиям. Ключевые выводы. Разработаны подходы к формированию мотивации клиентов фитнес-клубов, включающих шесть этапов: побуждения, мотивацию к деятельности; постановку цели, выбор деятельности; реализацию поставленных задач, использование созданных комфортных условий для осуществления деятельности; анализ полученных результатов, осмысление удовлетворенности деятельностью; подбор средств и методов, направленных на повышение информированности людей о результатах рекреационно-оздоровительных занятий; желание продолжить занятия после достижения цели. На каждом этапе процесса формирования потребности была поставлена цель достижения необходимой для каждого этапа мотивационной тенденции. По результатам проведеного анализа были разработаны рекомендации по составлению индивидуальной фитнес-программы на основании наиболее неудовлетворенных сфер жизни потребителя фитнес-услуг.

фитнес-клубы, фитнес-услуги, клиенты, анкетирование, здоровья, гипокинезия.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я осіб зрілого віку, яка названа одним з

пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI сторіччі є вкрай актуальною і для України [3, 9, 11, 13, 22]. На сучасному етапі постіндустріального, інформаційного розвитку цивілізації посилюється протиріччя між біологічною сутністю людини і умовами життя, які вона створює. Характерним трендом є недостатня рухова активність людини [3, 16, 22]. Оскільки лише кожен десятий виконує посильні йому вправи щодня, 14% – кілька раз на тиждень, 9% – один раз на тиждень, 7% – кілька разів на місяць, 11% – кілька разів на рік [11]. Таким чином число людей, які щодня займаються руховою активністю, становить 10%, кілька разів на тиждень – 14%, з яких близько 3% залучені до занять фітнесом. Найактивніші – особи першого періоду зрілого віку у віці від 21 до 35 років. За даними опитувань, причини, за якими українці ігнорують заняття руховою активністю: це відсутність часу – 37 %, відсутність потреби в цьому – 28%, скарги на погане здоров'я – 23%, 22% опитаних зізналися, що для регулярних занять спортом їм не вистачає сили волі [8, 12]. Також серед потенційних перешкод були названі брак грошей – 11%, погано розвинена спортивна інфраструктура в населеному пункті – 4%, відсутність можливості займатися з тренером – 3%. Ці причини були названі самими опитуваними, і, відповідно, мають суб'єктивний відтінок. На думку багатьох дослідників загальна причина одна – відсутність мотивації, стимулу, що спонукає до дії [1, 4, 5, 10, 12].

Подальший аналіз ситуації свідчить, що дані про кількість тих, хто займається руховою активністю, можуть бути дещо перебільшеними [4, 13]. Багато фітнес-клубів працюють за «клубною» системою оплати, яка передбачає необмежену кількість занять за період. Тільки третина всіх власників таких клубних карт насправді відвідують заняття регулярно (кілька разів на тиждень). Решта – ігнорують можливість займатися, хоча і рахуються при цьому клієнтами фітнес-клубу. Така ситуація працює проти населення, оскільки пропонує людині зручний варіант самообману – можна вважати себе прихильником здорового способу життя і фітнес-культури, не докладаючи до цього зусиль. Очевидно, що ситуація, що склалася, не несе користі здоров'ю людини і є серйозною проблемою сучасної фітнес-культури. Дана робота присвячена розгляду проблеми низької мотивації осіб першого періоду зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю і розробці дієвого шляху вирішення цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Роботи, присвячені вивченню мотиваційних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, достатньо широко представлені як у вітчизняній [2, 8, 7, 10, 12], так і у зарубіжній літературі [15, 17, 18, 19, 19, 21]. Водночас, слід зазначити, що наявність великої кількості дослідницьких підходів, різнобічність методичного апарату, що використовується і, в окремих випадках, протиріччя отриманих результатів, не дозволяють вважати це завдання повністю вирішеним. Вивченню мотиваційної сфери осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності присвячено ряд робіт [3, 4, 5, 8, 10, 12 та ін.]. Однак, всі проаналізовані нами публікації були присвячені переважно вивченню мотивації до окремих видів оздоровчого фітнесу, фізичної рекреації як явища, чи мотивів діяльності суб'єктів, а не формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Тому дослідження формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях є актуальним завданням, що потребує вирішення.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити підходи до вдосконалення процесу формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах фітнес-клубів.

Матеріал і методи дослідження. Для забезпечення повноти інформаційного поля дослідження використовували автоматизовані пошукові системи, бази даних. Під час пошуку необхідної інформації було виокремлено основні проблемні питання, що пов'язані з метою роботи, визначено перелік джерел, що містять необхідну інформацію, вибрано прийоми, за допомогою яких проведено роботу з обраними науковими джерелами. Теоретичний аналіз наукової літератури був спрямований на визначення актуальності дослідження, уточнення понятійного апарату дослідження та виявлення питань, які залишилися невирішеними. Критичний аналіз робіт українських та зарубіжних вчених передбачав систематизацію наукової літератури, розгляд невирішених проблем, аналіз наявних наукових здобутків через призму наявних концепцій або теорій і проблем практики, розгляд об'єкта дослідження в різних галузях науки, співставлення різних ідей та підходів тощо.

Метод педагогічного спостереження проводився з метою виявлення основних аспектів, які впливають на формування мотивації, на залучення осіб першого періоду зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Метод педагогічного спостереження дозволив уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. При підготовці спостереження конкретизували його мету, методи і способи фіксації даних. Під час дослідження, проведеного методом «спостереження», особливу увагу звертали на способи залучення осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, на рівень підвищення їх мотивації до занять рекреаційною діяльністю. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки рекомендацій з формування мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчих занять, а також підвищення їхнього рівня рухової активності.

Соціологічні методи дослідження (анкетування) застосовувалися з метою збору первинної інформації засобом звернення до досліджуваних з питаннями. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді осіб, залучених до рекреаційної діяльності. Використана анкета представляла собою структурно організований набір питань, відповіді на кожне із яких виражали відношення відвідувачів фітнес-клубу щодо переваги тих чи інших, перерахованих в анкеті, індивідуальних характеристик, необхідних для результативної роботи та підвищення рівня залученості до фітнес та рекреаційних занять. У анкетування брали участь респонденти – відвідувачі фітнес-клубів у кількості 62 особи першого періоду зрілого віку.

Дані, отримані в результаті анкетування, обробляли статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовується формула 1:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (1),$$

де, $P_{\%}$ – показник відносної частки;

m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

n – чисельність вибірки.

Статистичну обробку одержаних даних проводили на ПК за допомогою електронних таблиць “Excel 2010” (Microsoft, США).

Результати дослідження. Кожна людина формує свій спосіб життя відповідно до уявлень і поглядів на життя, а також підкоряючись бажанням задовольнити будь-які власні потреби. При виникненні ситуації дискомфорту – невідповідності дійсності уявленням про комфортний стан, людина починає діяти. З'являється мотивація, що є спонукальною силою поведінки людини [7]. Говорячи про оздоровчо-рекреаційні заняття, можна зазначити, що кількісним показником ступеня вмотивованості в кінцевому підсумку буде частота і періодичність занять. Водночас підвищення частоти відвідування фітнес-клубу – це явище вигідне і для тренера, і для клієнта, і для самого клубу.

Нами було проведено соціологічне дослідження серед представників вікової групи першого періоду зрілого віку, в якому взяли участь 62 особи – клієнти фітнес-клубів м. Києва. В ході анкетування було поставлено питання: «Як часто ви займаєтеся спеціально організованою руховою активністю?». Більшість респондентів (83,86%) вважає за краще кілька тренувань на тиждень, від 1 до 4, рідше, як і частіше цього показника тренуються лише по 6,46% респондентів (табл. 1).

Таблиця 1

Періодичність відвідування фітнес-клубу особами першого періоду зрілого віку, n = 62, %

Кратність занять на тиждень	Відповіді респондентів
Раз на місяць або рідше	3,23
2–3 рази на місяць	6,45
1–2 рази на тиждень	43,54
3–4 рази на тиждень	40,32
5–6 разів на тиждень	3,23
Щоденно	3,23

Дані свідчать про те, що серед осіб першого періоду зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю. Аналіз способу життя молодих людей показав, що основний рід діяльності більшості респондентів відповідає «сидячому способу життя», що є проявом глобальної проблеми сучасного суспільства. Переважно інтелектуальна діяльність протягом тривалого часу доби характерна для 94% осіб зрілого віку, які взяли участь у дослідженні. Це офісні працівники, консультанти, студенти, інженери, розробники, дизайнери і т.ін. Люди, які проводять 6-10 годин, займаючись інтелектуальною працею в умовах катастрофічної гіподинамії, так чи інакше переконані, що кількох занять фізичними вправами на тиждень достатньо для врівноваження режимів впливу на організм. Інша сторона ситуації, що склалася – брак мотивації. Мало розуміти важливість і необхідність фізичного навантаження, потрібно хотіти займатися даним видом діяльності. Складаючи розклад свого життя, людина орієнтується на пріоритети. Обмежена кількість ресурсів (часу, фінансових можливостей тощо) змушує людей постійно робити вибір на користь певної діяльності. Існують, крім того, вимушені дії, результат яких несе задоволення певних потреб в момент їх виконання, або відразу після їх виконання, але негативно впливає на особу в довгостроковій перспективі. Все це призводить до того, що людина обирає для себе «гіподинамічний» і далеко не завжди оптимальний, з точки зору здоров'я, спосіб життя. Дуже поширеною є ситуація компенсації кількісної нестачі рухової активності надмірними навантаженнями. Така поведінка не несе оптимального впливу на показники фізичного та психоемоційного станів, навпаки, часто відбувається погіршення самопочуття і виникнення негативних емоцій.

Переважає більшість осіб першого періоду зрілого віку відчувають фактичну нестачу рухової активності, що свідчить про низький ступінь вмотивованості до занять фітнесом.

В рамках розгляду поведінки клієнтів фітнес-клубів доцільно розділити потреби і, відповідно мотиви, на підставі їх сформованості на три групи [4, 7]: ситуативні – вони формують бажання, які клієнти відчувають в даний момент часу, постійні – формують бажання, які людина в тій чи іншій мірі відчуває протягом довгого періоду часу або всього життя, і відтерміновані – формують бажання, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації. В процесі дослідження нами розроблено анкету, структура якої включала такі блоки: питання, що дозволяють сформулювати первинний образ респондента; питання, що дозволяють оцінити спосіб життя респондента, в цей блок входить з'ясування таких особливостей, як режим споживання їжі, сну, варіанти проведення вільного часу і відпочинку, ставлення до шкідливих звичок тощо; питання, що характеризують думку респондента про себе, про своє життя в цілому. Тут пропонувалося оцінити свою задоволеність, свій стан, відповісти на відкриті питання, які потребують висловлювання своєї

думки. Цей блок представляє собою перелік питань, відповіді на які залежать від багатьох факторів і можуть змінюватися з часом, однак вони частково передбачувані при уважному спостереженні за людиною і аналізі відповідей 1-го і 2-го блоків. Питання третього блоку відповідають різним типам задоволення потреб, представлені у формі тверджень, ступінь згоди з якими респондентам пропонувалося визначити:

а) Ситуативні: мені подобається, як поліпшується мій настрій, я отримую позитивні емоції від занять; мені приємно спілкування з однодумцями – людьми, які мене оточують на заняттях; я займаюся разом зі своєю сім'єю, так ми проводимо більше часу разом; мені подобається пробувати і освоювати нові напрямки рухової активності; заняття руховою активністю допомагають мені абстрагуватися від повсякденної рутини, проблем або дрібних неприємностей, позбутися негативних емоцій, стресу; іноді я відвідую заняття «за компанію»; я відчуваю гостру потребу в заняттях руховою активністю, мені це необхідно, я займаюся регулярно і допускаю пропуски лише в самих критичних випадках; я з нетерпінням чекаю кожного заняття; я ходжу на заняття без особливого задоволення, сприймаю це як обов'язкові рутинні дії; мені дуже подобається мій інструктор;

б) Постійні: завдяки заняттям, я відчуваю себе краще фізично (перестаю відчувати біль в м'язах / суглобах, легше переносити статичні навантаження протягом дня, стаю здоровішим); я був професійним спортсменом, і тепер займаюся руховою активністю для підтримки і зміцнення здоров'я, реабілітації після травм, зниження впливу негативних наслідків спортивної кар'єри; я відчуваю, що адекватне фізичне навантаження – це правильно; фітнес – це моє хобі, я займаюся у вільний час заради розваги; я з цікавістю вивчаю як практичні, так і теоретичні аспекти обраного напрямку фізичної культури; мені подобається місце, в якому я займаюся, мені приємний хороший сервіс; я пишаюся тим, що займаюся певними напрямками рухової активності; я звик займатися з дитинства; мене дисциплінують заняття руховою активністю.

в) Відтерміновані: мені подобається, як змінюється моє тіло завдяки заняттям, я стаю кращим, привабливішим, мені подобається, як змінюється моє відображення в дзеркалі; мені подобається освоювати нові навички, вивчати можливості свого тіла, розвиватися в певному виді діяльності; я впевнений, що здоровий спосіб життя і рухова активність допоможуть мені зберегти молодість і здоров'я на довгі роки; успіх у моїй професійній діяльності безпосередньо залежить від фізичної підготовленості мого організму; займаючись руховою активністю, я подаю позитивний приклад іншим (членам сім'ї, друзям, знайомим і т.ін.); я займаюся руховою активністю, тому що це ознака людини, що йде в ногу з часом; я був б не проти познайомитися на занятті з потенційним партнером для подальших відносин; я нерідко обговорюю свої заняття з іншими людьми, колегами, друзями, ділюся своїми досягненнями в соціальних мережах;– мені порекомендував займатися певним видом рухової активності фахівець (лікар); заняття підвищують мою впевненість в собі.

– Питання, що дозволяють оцінити вмотивованість респондента в заняттях фітнесом. Цей блок представляє собою перелік тверджень, в якому респонденту належить оцінити відповідність того чи іншого висловлювання своєї думки і способу життя.

– Питання, що дозволяють оцінити рівень рухової активності респондента і його переваги. Дається кількісна і якісна характеристика. На практиці цей блок представлений реальними перевагами клієнта в сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Варто зазначити, що будь-які класифікації потреб і мотивів умовні, крім того, одна і та ж потреба може проявляти себе різними способами. Завдання тренера індивідуалізувати фізичну культуру для конкретної людини, конвертувати її в діяльність, що задовольняє потреби клієнта на всіх можливих рівнях. Важливо в рівній мірі задіяти всі три групи. У цьому випадку людина, яка відвідує фітнес-тренування буде відчувати постійну причетність до фітнес культури, кожне тренування буде приносити їй ситуативне задоволення, а орієнтири на певні відстрочені результати будуть надихати. В сукупності, людина буде міцно

асоціювати позитивні емоції зі сферою оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації. Серед запропонованих тверджень були виділені фрази, що відповідають за очевидні мотиви, такі твердження, з якими погоджувалися переважна більшість респондентів:

1) Я відчуваю, що адекватне фізичне навантаження – це правильно, – 98.4% респондентів оцінили на 4 і 5;

2) Завдяки заняттям, я відчуваю себе краще фізично (перестаю відчувати біль в м'язах / суглобах, легше перенесу статичні навантаження протягом дня, стаю здоровішим) – 95,2% респондентів оцінили на 4 і 5;

3) Мені подобається, як поліпшується мій настрій, я отримую позитивні емоції від занять – 93,5% респондентів оцінили на 4 і 5;

4) Заняття фізичною культурою допомагають мені абстрагуватися від повсякденної рутини, проблем або дрібних неприємностей, позбутися негативних емоцій, стресу – 93.5% респондентів оцінили на 4 і 5;

5) Мені подобається освоювати нові навички, вивчати і долати можливості свого тіла, розвиватися в певному виді діяльності, – 90.3% респондентів оцінили на 4 і 5;

6) Мені подобається, як змінюється моє тіло завдяки заняттям, я стаю кращим, привабливішим, мені подобається, як змінюється моє відображення в дзеркалі – 85,5% респондентів оцінили на 4 і 5.

Дані твердження можна віднести до групи домінуючих, найбільш поширених, а, отже, найбільш важливих мотивів. Ця група характеризує очевидні мотиви клієнтів, оскільки респонденти, які тренуються більше 2-х разів на тиждень, погодилися мінімум з 4-ма з 6 цих тверджень. Серед тих, хто займається 1–2 рази на тиждень, виявлено мінімум 2 згоди. Аналіз розподілу домінуючих мотиваційних виразів за типами задоволення потреб показав, що розподіл абсолютно рівномірний: по 2 твердження на кожен тип. Це ще раз доводить доцільність комплексного підходу. Оскільки споживачі фітнес-послуг як правило самі в повній мірі усвідомлюють свої цілі, що стосуються постійних і / або відтермінованих бажань, для підвищення зацікавленості в заняттях фітнес-тренеру необхідно обговорювати перспективи і можливості досягнення бажаного результату постійно. Важливо встановлювати терміни, пояснювати клієнтові етапи тренувального процесу, пропонувати варіанти участі у відповідних заходах, самому показувати приклад зацікавленої людини зі схожими цілями, поглядами і «рекламованим» способом життя.

Ситуативні потреби, як правило, не усвідомлюються або принаймні не афішуються клієнтами. Однак, задоволення бажань цієї групи має найбільш сильний вплив, тому що відбувається переважно на емоційному рівні. Особливо ця група важлива для клієнтів-початківців, людей, які перебувають на етапі впровадження фізичного навантаження в свій спосіб життя. Для створення мотивації необхідно, щоб протягом і відразу після тренування клієнт відчував значний емоційний підйом: радість, ейфорію, полегшення, задоволення і т.ін. Цьому сприяє зміна гормонального фону при правильно побудованому тренуванні, а також створення правильної атмосфери і вміння знайти оптимальний формат. Якщо людина прийшла в фітнес-зал, і самостійно придбала клубну картку – це означає, що вона вже має певні цілі, тренеру важливо їх розкрити, плавно і впевнено ввести людину в фітнес-середовище, якщо ж клієнт зовсім не мотивований, завдання тренера знайти точки дотику, зуміти донести до людини, що загальна думка про правильність і корисність регулярної рухової активності стосується і її особисто. У такій ситуації складніше сформулювати мотивацію до занять фітнесом, але і це можливо.

Отримані дані про особливості мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності лягли в основу заходів з формування мотивації до рекреаційних занять. Програма заходів з формування мотивації клієнтів передбачала декілька етапів. На кожному етапі процесу формування потреби було поставлено мету досягнення необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції. 1. Спонування, мотивація до діяльності. На цьому

етапі здійснювали організацію ситуацій й застосування організаційно-методичних умов, які спонукали до здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності. 2. Постановка мети, вибір діяльності. На цьому етапі необхідно, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і виражалася в спонуканні суб'єктів до певних дій. 3. Реалізація поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності. На цьому етапі для підтримки стійкості мотиваційного процесу в реалізації наміру особам зрілого віку надавалися комфортні умови для виконання діяльності. Створювали ситуації, у яких у людей з'являвся план реалізації наміру, а також проводили заходи, що підтримують мотивацію до реалізації наміру. 4. Аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю. На цьому етапі здійснювали спеціально організовані ситуації, що сприяють пошуку змісту рекреаційно-оздоровчої діяльності. 5. Засоби й методи, спрямовані на підвищення інформованості людей про результати рекреаційно-оздоровчих занять. Аналізу й осмисленню задоволеності діяльністю сприяють теоретичні й методичні відомості на заняттях, інформація, представлена на стендах, пошук відомостей у глобальній мережі Інтернет. 6. Бажання продовжити заняття після досягнення мети. На цьому етапі на рівень сформованої мотивації до рекреаційної діяльності, безсумнівно, впливало досягнення ними високого рівня мотивації на кожному етапі її формування. Сприяють залученню населення до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю якості особистості інструктора: його ініціатива, доброзичливість, товариські якості, наполегливість, цілеспрямованість у питаннях розвитку фізичної культури. Позитивні емоції, що залишилися від занять у дружньому, згуртованому колективі, де домінували схожі інтереси, найбільш сильно впливали на появу мотиваційної тенденції прагнення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Створювана в процесі спілкування при занятті улюбленим видом рекреації комфортна психологічна атмосфера стала спонуканням до продовження спілкування у оздоровчо-рекреаційній сфері.

Дискусія. За останні роки було проведено чимало досліджень серед осіб, які беруть участь у оздоровчо-рекреаційній діяльності [1–5, 10, 12, 19, 21]. Хоча завдання, зміст і методи цих досліджень суттєво відрізнялися, було зроблено загальний висновок про те, що бажання людей у сфері оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації різняться між собою за типом очікуваних від занять вражень, віком, статтю, рівнем прибутку, місцем проживання та іншими соціально-демографічними параметрами [2, 13, 15, 17, 18, 19]. Крім того різняться між собою і мета занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, що передбачає набуття і вдосконалення рухових навичок, отримання насолоди, покращення здоров'я, зміцнення сім'ї, роздуми над особистими цінностями і відсторонення від подразнюючих чинників [1, 9, 10]. Проаналізовані змістовні параметри рекреаційної діяльності не можуть бути остаточними, враховуючи динаміку самого життя. Провідну роль у виникненні і розвитку певних видів рекреаційної діяльності відіграватиме людина, її внутрішні бажання, інтереси та покликання, а також суспільні вимоги, що висуваються перед сферою фітнесу та рекреації [2, 8, 7]. Більшість з цих очікувань є спільними для відносно великих груп, які надають перевагу активним оздоровчо-рекреаційним заняттям [12]. Вибір певного виду рекреаційної діяльності визначається його індивідуальною та соціальною цінністю, а змістовне наповнення рекреаційних занять відбиває мету та завдання людини, які вона ставить перед собою [4]. Нами розширено наявні напрацювання авторів щодо формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб зрілого віку [8, 10, 12, 13, 17, 18]. На основі отриманих результатів обґрунтовано та розроблено рекомендації, спрямовані на формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Висновки. Аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, передового вітчизняного та світового досвіду дозволив встановити, що формування мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою та актуальною задачею. Теоретичний аналіз фахової літератури дозволив

встановити, що при розробці підходів до формуванні мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності необхідно враховувати мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів та на кожному етапі формування мотивації до занять необхідно застосовувати групи засобів і методів, різних за змістом, але таких, які відповідали б індивідуальному, диференційованому й особистісно-орієнтованому вибору суб'єктом подальшої діяльності. В процесі дослідження нами визначено, за яких обставин людина починає займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, і що заважає цим заняттям. За результатами дослідження встановлено, що в рамках розгляду поведінки клієнтів фітнес-центрів доцільно розділити потреби і, відповідно мотиви, на підставі їх сформованості на три групи: ситуативні – вони формують бажання, які клієнти відчувають в даний момент часу, постійні – формують бажання, які людина в тій чи іншій мірі відчуває протягом довгого періоду часу або всього життя, і відтерміновані – формують бажання, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації.

Отримані дані про особливості мотиваційно-ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності були покладені в основу заходів з формування мотивації до рекреаційних занять. Програма заходів з формування мотивації клієнтів передбачала шість етапів: спонукання, мотивацію до діяльності; постановку мети, вибір діяльності; реалізацію поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності; аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю; підбір засобів і методів, спрямованих на підвищення інформованості людей про результати рекреаційно-оздоровчих занять; бажання продовжити заняття після досягнення мети. На кожному етапі процесу формування потреби було поставлено мету досягнення необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції. За результатами проведеного аналізу були розроблені практичні рекомендації до складання індивідуальної фітнес-програми на підставі найбільш незадоволених сфер життя споживача фітнес-послуг.

Перспективами подальших досліджень є оцінювання ефективності розроблених рекомендацій формування мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Список літературних джерел:

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 35–40.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 4–9.
3. Арефьев В.Г., Левинська К.И. Использование инновационных фитнес-технологий у коррекции уровня физического статуса osób зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. : в вип. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (65)15. С. 4–7.
4. Бартечева Н. Е. Вовлеченность клиентов в занятия фитнесом как детерминанта их мотивации. Современное развитие науки: вопросы теории и практики: сб. материалов 2-ой междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 1 июля 2016 г.). М. : Империя, 2016. С. 119–121.
5. Благій О. Л. Андреева О. В. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами outdoor фітнесу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. ВДПУ ім. М. Коцюбинського, Інститут фізичного виховання і спорту. Вінниця : Планер, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 35–41.
6. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне

References:

1. Andrieva O. (2013). Conceptual and applied aspects of technological development of design activities in the field of physical recreation. Theory and methods of physical education and sport. No. 1. pp. 35-40.
2. Andreeva O. (2015). Development and implementation of technology for the design of active recreational activities of different population groups. Sports Herald of the Dnieper.. No. 1. pp. 4-9.
3. Arefiev V.G., Levinskaya K.I. (2016). Use of innovative fitness technologies in correction of the level of physical condition of persons of mature age. Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University Series 15: Physical Culture and Sport: Coll. of sci. works. K.: M..P. Dragomanov NPU publishing house. Iss. 10 (65) 15 Pp. 4-7.
4. Barteneva N. E. (2016). Customer involvement in fitness as a determinant of their motivation. Modern development of science: questions of theory and practice: Sat. Materials 2nd Intern. scientific-practical conf. (Moscow, July 1, 2016). M.: Empire, P. 119–121.
5. Blahii O. L. Andreeva O. V. (2015). Optimization of motor activity of men of the first period of mature age by means of outdoor fitness. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Coll. of sci. works. M. Kotsiybyskiy VSPU, Institute of Physical Education and Sports. Vinnytsia: Planerr, Iss. 19, vol. 1. P. 35-41.
6. Dutchak M.V. (2015). Paradigm of recreational motor activity: theoretical substantiation and practical application.

- застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.
7. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2006. 512 с. : ил.
8. Имас Т. В. Потребностно-мотивационный подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности спортивного комплекса. Теория і методика фіз. виховання і спорту. 2013. № 1. С. 58.
9. Круцевич Т., Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 5–13. Режим доступу до журналу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.
10. Круцевич Т.Ю., Воронова В.І., Благій О.Л., Андреева О.В. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335–339.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>. – 19.04.9019.
12. Пацалюк К. Г. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Львів, 2010. Вип. 14, т. 2. С. 143–147.
13. Стратегия в области физической активности для европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2016/physical-activity-strategy-for-the-who-europeanregion-20162025>. – 19.04.9019.
14. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.
15. Silva C. A. Motivational Factors and Effects Associated with Physical-sport Practice in Undergraduate Students. Social and Behavioral Sciences. 2017. – Vol. 237, Feb. P. 811–815. – <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.153>.
16. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva : World Health Organization, 2010. 57 p.
17. Kashuba V., Andreeva O. The trends in recreational activity of different groups of Ukrainians. Studies in Physical education and sport. 2006. Vol. 12, № 1. P. 145–147.
18. Kulavic K., Cherilyn N., Hultquist, John R. McLester. A Comparison of Motivational Factors and Barriers to Physical Activity Among Traditional Versus Nontraditional College Students. Journal of American College Health. 2013. Vol. 61, № 2. P. 60–66. – <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.753890>
19. Kohl H.W., Murray T.D. Foundation of Physical Activity and Public Health. Champaign : Human Kinetics., 2012. 281 p.
20. Merritt R., Kline C., Crawford A., Paige P. Viren, Dilworth G. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies. Tourism Recreation Research. Vol. 41, № 3. С. 302–313.
21. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>. – 23.04.2019.
22. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. – 27 p.
- Theory and methods of physical education and sport. No. 2. P. 44-52.
7. Ilyin, E.P. (2006). Motivation and motives: tutorial. SPb.: Peter, 512 p. : il.
8. Imas T.V. (2013). Necessity-motivational approach in the organization of sports and recreation activities of a sports complex. Theory and methods physical education and sport. No. 1. P. 58.
9. Krutsevych T., Andreeva O. (2013). Theoretical foundations of the study of physical recreation as a scientific problem. Dnipro Sports Journal. No. 1. p. 5-13. Log access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.
10. Krutsevych T.Yu., Voronova V.I., Blahii O.L., Andreeva O.V. (2011). Formation of motivation of persons of mature age for recreational activity. Humanitarian Bulletin "Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda". Pereyaslav-Khmelnytsky: P.H. of R. Yu. Kuzmichova., p. 335-339.
11. National strategy for motor activity in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation". Access mode: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>. – 19.04.9019.
12. Patsaliuk K.H. (2010). Motivational-value orientations of subjects of recreational activities in physical culture and health associations. Young sports science of Ukraine: Coll. of science works. Lviv, Iss. 14, Vol. 2. P. 143-147.
13. Physical activity strategy for the WHO European Region, 2016–2025. World Health Organization. European Regional Office. Access mode: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2016/physical-activity-strategy-for-the-who-europeanregion-20162025>. – 04.19.9019.
14. Tomilina Yu.I. (2017). Programming of pilates training with women of the first mature age: Candidate's thesis 24.00.02. Kyiv, 24 p.
15. Silva C.A. (2017). Motivational Factors and Effects Associated with Physical-sport Practice in Undergraduate Students. Social and Behavioral Sciences. Vol. 237, Feb. P. 811–815. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.153>.
16. Global Recommendations on Physical Activity for Health. (2010). Geneva : World Health Organization, 57 p.
17. Kashuba V., Andreeva O. (2006). The trends in recreational activity of different groups of Ukrainians. Studies in Physical education and sport.. Vol. 12, № 1. P. 145–147.
18. Kulavic K., Cherilyn N., Hultquist, John R. McLester. (2013). A Comparison of Motivational Factors and Barriers to Physical Activity Among Traditional Versus Nontraditional College Students. Journal of American College Health. Vol. 61, № 2. P. 60–66. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.753890>
19. Kohl H.W., Murray T.D. (2012). Foundation of Physical Activity and Public Health. Champaign : Human Kinetics., 281 p.
20. Merritt R., Kline C., Crawford A., Paige P. Viren, Dilworth G. (2016). An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies. Tourism Recreation Research. Vol. 41, № 3. С. 302–313.
21. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>. – 23.04.2019.
22. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. – 27 p.

DOI:

Відомості про авторів:

Имас Є.В.; orcid.org/0000-0003-0641-678X; evgeniy.imas@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.

Андрєєва О.В.; orcid.org/0000-0002-2893-1224; olena.andreeva@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.

Кенсицька І.Л.; orcid.org/0000-0003-1020-400X; irynaken@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.

Хрипко І.В.; orcid.org/0000-0001-9969-5954; inna.khrypko@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.