

---

# ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

---

*Татьяна Имас*

**Резюме.** Подано результати дослідження щодо визначення пріоритетів у виборі занять руховою активністю в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів, встановлено цілі і спрямованість занять осіб зрілого віку, виявлено причини перешкод залучення чоловіків і жінок до занять, а також мотиви, що спонукають їх займатися фізичними вправами.

**Ключові слова:** мотиви, пріоритети, рухова активність, фізкультурно-оздоровчий клуб, зрілий вік.

**Summary.** The paper presents the results of the study aimed at determining the priorities in choice of physical activity sessions in health and fitness clubs, set goals and focus for activities of mature age people, disclose the causes that prevent the involvement of men and women in health and fitness sessions at sport and recreation clubs and motivations to engage them in exercise.

**Key words:** motives, priorities, physical activity, fitness and health club, mature age.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Эффективное управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в регионе, в конкретном спортивном и оздоровительном центре возможно лишь при обязательном учете потребностей и интересов населения. Проведение соответствующим образом мониторинга и оценки запросов населения в занятиях физическими упражнениями, услуг, которые они желают получить, создает предпосылки для своевременного принятия управленческих решений и определения долгосрочных перспектив развития оздоровительной физической культуры в регионе и в конкретном физкультурно-оздоровительном комплексе [3].

Управление удовлетворением спроса в тех или иных видах услуг населения основано на изучении формирования потребностей людей в занятиях физическими упражнениями и видами двигательной активности. Потребность рассматривается психологами как внутренний побудитель активности человека [2]. Для того чтобы человек начал действовать, у него должна появиться цель — для чего ему нужно проявлять эту активность. В зависимости от конкретизации цели выбираются средства [3].

Потребностно-мотивационный подход в организации физкультурно-оздоровительных занятий является наиболее широко изученным как в отечественной, так и зарубежной литературе [1–5]. В то же время, следует отметить, что наличие большого количества исследований, разносторонность используемого исследовательского аппарата, и, в отдельных случаях, противоречие полученных

результатов не позволяют считать научную задачу полностью решенной, что и обусловило выбор темы исследований.

Исследования выполнены согласно темы Сводного плана НИР отрасли физическая культура и спорта 3.9 «Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации» (номер госрегистрации 0111U001735).

**Цель исследования** — раскрыть особенности потребностно-мотивационного подхода в организации физкультурно-оздоровительной деятельности спортивного комплекса.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы и документальных материалов, социологические, методы статистической обработки данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения мотивов занятий физическими упражнениями был использован метод анкетирования респондентов (мужчины и женщины зрелого возраста — 20–55 лет). Нами была осуществлена квотная выборка континента исследуемых на тех, кто занимается и не занимается в физкультурно-оздоровительных клубах.

Контингент респондентов отличался по своему социальному статусу. Были опрошены педагогические работники в неспециальных вузах (Торгово-экономический университет и Национальный авиационный университет), которые не занимаются в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ), и лиц, посещающих фитнес-центр «Олимпийский стиль» и спорткомплекс «Ледовый стадион».

Среди занимающихся в ФОГ было 86 % мужчин, работающих в сфере бизнеса, госслужащие,

преподаватели вузов, а 14 % указали, что временно не работают. Среди женщин, занимающихся в ФОГ, было 56 % работающих (бизнес, госслужащие, сфера обслуживания, секретари-референты), а 21 % – временно неработающих по разным причинам и 23 % указали, что занимаются домашним хозяйством.

Лица, занимающиеся в ФОГ, отдавали предпочтение таким видам деятельности, как бодибилдинг, каратэдо, тайбо, спинбайкаэробика (мужчины) и фитнес, степ-аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатэс (женщины). Продолжительность занятий в группах находилась в пределах от полугода до пяти лет. Около 70 % мужчин и 35 % женщин в прошлом занимались спортом и имели спортивные разряды.

Выбор активного образа жизни обуславливается разными мотивами и мужчин и женщин (табл. 1). Так, мужчины в большей степени нацелены на повышение физической подготовленности (61 %) и достижения гармоничности телосложения (72 %). Половина из них хотят принимать участие в соревнованиях (50 %). 46,7 % занимаются с оздоровительной целью, 43 % – для самоутверждения. Мужчины в меньшей степени, чем женщины, озабочены снижением массы тела. С целью активного проведения досуга посещают занятия 26 %.

Мужчины, незанимающиеся в ФОГ имеют несколько иные приоритеты, свидетельствующие и о их физическом состоянии и инертности в поведении и принятии решения. Теоретически 65,6 % мужчин хотели бы улучшить свое здоровье, что почти на 20 % больше, чем в группе занимающихся в ФОГ. Они в большей степени испытывают проблемы с массой тела и хотели бы ее снизить (34 %). Обращая внимание на внешние формы (гармоничность телосложения – 48,3 %, привлекательность – 36,3 %), они в меньшей степени хотели бы повысить свою физическую подготовленность (34,2 %). В большей степени их привлекают формы активного проведения досуга в выходные дни, на природе с друзьями (41 и 39 % соответственно).

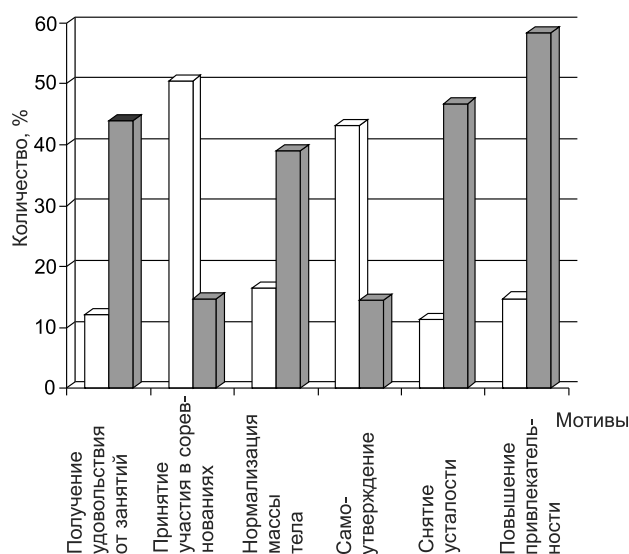
Отличия в мотивах занятий физическими упражнениями занимающихся и незанимающихся ими смогут служить индикатором активной направленности личности.

Особенности мотивационных приоритетов отличаются у мужского и женского контингента (рис. 1). Женщины, занимающиеся в ФОГ, приоритетными мотивами называют достижение

**Таблица 1** — Мотивы физкультурно-оздоровительных занятий, %

Мотив	Занимающиеся		Не занимающиеся	
	мужчины, n = 77	женщины, n = 74	мужчины, n = 123	женщины, n = 126
Повышение физической подготовленности	61,2	41,5	34,2	6
Получение удовольствия от двигательной активности	12,1	44,0	30,1	36,3
Принятие участия в соревнованиях	50,4	14,7	0	0
Улучшение здоровья	46,7	56,4	65,6	78,2
Достижение гармоничности телосложения	72,0	61,3	48,3	42,0
Нормализация массы тела	16,5	39,0	34,0	56,3
Самоутверждение	43,1	14,5	20,1	8,4
Активное проведение досуга	26,2	36,3	41,0	43,5
Общение с друзьями	18,6	29,6	39,0	4,7
Снятие усталости, улучшение настроения	11,3	46,7	21,0	27,6
Показать пример детям	18,7	21,0	26,2	14,7
Повышение привлекательности	14,8	58,4	36,3	41,5

гармоничности телосложения (61,3 %), повышение привлекательности (58,4 %), улучшение здоровья (56,4 %). В отличие от мужчин, 44 % женщин занимаются физическими упражнениями, чтобы получить удовольствие, снять усталость и улучшить настроение (46,7 %), нормализовать массу тела (39 %). В мотивах посещения занятий в ФОГ у мужчин и женщин явно прослеживаются гендерные особенности (см. рис. 1). Наиболее техничными мотивами для мужчин является принятие участия в соревнованиях – 50,4 %, только женщины 14,7 % указывают на этот мотив, и за-



**Рисунок 1** — Гендерные отличия в мотивах посещения ФОГ у мужчин и женщин: □ — мужчины; ■ — женщины

нятие для самоутверждения — (43,1 %), только 14,5 % у женщин указывают на этот мотив.

Типично женскими мотивами являются получение удовольствия от двигательной активности (у мужчин только 12,1 %), нормализовать массу тела (соответственно 16,5 %), снять усталость (соответственно 11,3 %), повысить привлекательность (соответственно 14,8 %).

Отмечаются различия в мотивах занятий физическими упражнениями у женщин, которые систематически посещают ФОГ, и те, которые не посещают занятия. Женщины, не занимающиеся в ФОГ, в большей степени ориентированы на то, что физические упражнения нужны, чтобы улучшить здоровье (78,2 %), снизить массу тела (56,3 %), достичь гармоничности телосложения (42 %), повысить привлекательность (41,5 %). Данные мотивы хотя и ярко выражены у женщин, но не являются стимулом для проявления активности, скорее всего, они связаны с теоретическими знаниями о пользе физических упражнений, с проблемами во внешности — чрезмерная масса тела, негармоничная фигура и с занятостью домашними делами.

Отличительными особенностями в мотивации к занятиям у женщин, посещающих ФОГ, являются стремление к повышению физической подготовленности — 41,5 % (у незанимающихся — 6 %), желание принимать участие в соревнованиях — 14,7 % (соответственно 6 %), желание принимать участие в соревнованиях — 14,7 % (соответственно 0), достижение гармоничности телосложения посредством занятий физическими упражнениями у 61,3 % (незанимающиеся 42 %), снятие усталости, улучшение настроения отмечают 46,7 % женщин (соответственно 27,6 %). Таким образом, движущими мотивами у женщин к занятию физическими упражнениями у женщин первого зрелого возраста являются повышение функционального состояния, физической подготовленности и посредством этого улучшение внешних параметров фигуры и общей привлекательности.

Возрастная динамика занимающихся в ФОГ — от 20 до 55 лет. Для этого были стратифицированы анкеты по полу (200 мужчин и 200 женщин) и по возрасту от 21 до 30 лет, от 31 до 40 лет, от 41 до 50 лет, от 50 лет и старше.

Анализ результатов позволяет утверждать, что с возрастом желание заниматься в ФОГ как у мужчин, так и женщин снижается. Самое большое количество занимающихся отмечается в период с 21 года до 30 лет (53 % мужчин и 60 % женщин). Наиболее интенсивное снижение количества женщин в ФОГ отмечается в период от 31 года до 40 лет (на 28 %). У мужчин в этом возрасте еще поддерживается достаточный интерес к занятиям физическими упражнениями и толь-

ко 9 % прекращают посещать ФОГ. Такая тенденция поддерживается и в следующий период жизни, что в результате приводит к тому, что только 20 % опрошенных мужчин после 50-ти лет указали, что они посещают ФОГ. Примерно такое же количество женщин этого возраста проявляют активность в посещении ФОГ, однако их все же несколько больше, чем мужчин (на 8 %).

Тенденция снижения количества посещающих ФОГ в возрастном аспекте имеет свои причины. Так, 24 % опрошенных женщин указали, что они занимались в ФОГ, но по разным причинам прекратили эти занятия.

В период 21—30 лет и 31—40 лет эти причины связаны с отсутствием условий занятий и квалифицированного тренера (25—27 %), отдаленностью места занятий от места проживания и работы (27—33 %). Семейные обстоятельства начинают играть роль от 30 до 50 лет. Состояние здоровья является причиной прекращения занятий у женщин от 21 года. После 50 лет основной причиной для женщин является отсутствие времени.

Мужчины 21—30 лет (37,5 %) указывают на отсутствие условий занятий и тренера, что связано с тем, что они активно занимались спортом в студенческом возрасте хоккеем, греблей, теннисом, а продолжать эти занятия в рамках ФОГ не было уже возможности. В целом только 15 % мужчин прекратили занятия в ФОГ, 30 % из них ссылаются на отсутствие времени, 27 % — на отсутствие желания, 30 % — на состояние здоровья. Обращает внимание большой процент мужчин, по сравнению с женщинами, которые начиная с 30 лет уже имеют проблемы со здоровьем, ограничивающие их возможность заниматься двигательной активностью, а также развивающаяся инертность мужчин после 50 лет, которая проявляется в отсутствии желания заниматься физическими упражнениями.

Опрашивая занимающихся в ФОГ, было обращено внимание на характерные признаки, благодаря которым мужчины и женщины выбирают физкультурно-оздоровительные занятия. Чем моложе женщины, тем больше их интересует место расположения ФОГ вблизи от работы или не далеко от дома. Как правило, они отдают предпочтение ФОГ рядом с местом их профессиональной деятельности. 20 % обращают внимание на спектр физкультурно-оздоровительных услуг и 34 % — на квалификацию тренера. Ведущим признаком этого является для женщин после 50-ти лет, 57 % указывает, что устойчивое желание заниматься в ФОГ зависит от личности и профессионализма тренера. Аналогичная динамика прослеживается и у мужчин — 22 % обращают внимание на то, чтобы физкультурно-оздоровительные услуги (ФОУ) осуществлялись в непосредствен-

ной близости от места работы. С возрастом от 20 до 50 лет приоритетными признаками становятся широкий спектр ФООУ (от 24 до 30 %) и квалификация тренера (от 15 до 40 %). Это свидетельствует о том, что с возрастом меняются требования к условиям проведения занятий, которые должны обеспечивать определенный комфорт, и к содержательной части, которую обеспечивает квалифицированный тренер.

Изучение мотивов к занятиям физическими упражнениями в возрастном аспекте дает возможность определить направленность и содержание занятий с различным контингентом. В целом приоритетным мотивом у женщин является улучшение здоровья (53 %), однако в различные возрастные периоды он добавляется другими целевыми установками (табл. 2).

Так, в период от 21 до 30 лет женщины указывают по 2–3 мотива, что в сумме составляет 220 %. Они желают достичь гармоничности телосложения (40 %), нормализовать массу тела (40 %), повысить физическую подготовленность (35 %), получить удовольствие от двигательной активности (30 %), самоутвердиться (10 %). Данная структура мотивов является показанием для тренера по подбору средств, методов и направленности таких занятий. С приоритетом на коррекцию фигуры, улучшение внешнего вида женщин и получения при этом удовольствия от двигательной активности, т.е. упражнения должны подбираться с учетом их интереса. Желание повысить физическую подготовленность (35 %) свидетельствует о том, что занятия должны включать соответствующие физические нагрузки и способствовать достижению высокого уровня физического состояния, т.е. иметь структуру кондиционной тренировки. От 31 года до 40 лет количество мотивов называемых женщинами снижается до 184 %. Структура мотивов в основном остается прежней, приоритетом пользуются мотивы улучшения форм тела, похудения, однако в 3 раза снижается желание повысить свою физическую подготовленность, что является основанием для снижения физических нагрузок, изменения их характера. В период 41–50 лет количество мотивов еще снижается на 42 %. Женщины хотят получить удовольствие от двигательной активности (36 %), улучшить здоровье (36 %),

улучшить фигуру (28 %) и снизить массу тела (28 %). Характерно, что интенсивность мотивов, касающихся улучшения внешнего вида у женщин с возрастом несколько снижается. Это может быть связано и с факторами разочарования в эффективности занятий физическими упражнениями, с негативным эффектом от предыдущих занятий из-за неправильного их построения и содержания, а также с тем, что в семейной обстановке женщины привыкают к своей фигуре, внешнему виду и не пытаются что-либо менять в образе жизни. Это подтверждается и ответами женщин после 50 лет. Основную цель занятий ФООУ они видят в улучшении здоровья (59 %), нормализации массы тела беспокоит 21 %, что свидетельствует о снижении интереса к занятию ФООГ. Физическая подготовленность после 30 лет не ассоциируется с улучшением функционального состояния и состояния здоровья. Такая возрастная динамика мотивов к занятиям физическими упражнениями женского контингента дает основание к дифференциации групп по возрастным периодам и соответствующему методическому обеспечению.

У мужчин от 20 до 55 наблюдается противоположная тенденция: количество мотивов, которые могут стимулировать к занятию физическими упражнениями, увеличивается (табл. 3). Если от 21 года до 30 лет мужчины указывают 1–2 мотива (всего 160 %), в 31–40 лет – 187 %, в 41–50 лет – 228 % и после 51 года – 242 %, т.е. на каждого респондента – 2–3 мотива. Иерархия мотивов в различные декады жизни мужчин разная.

В 21–30 лет на первом месте мотив повышения уровня физической подготовленности (41 %), на втором – получение удовольствия от двигательной активности. В меньшей степени молодые мужчины озабочены нормализацией массы тела (12 %) и достижением гармоничности телосложения (12 %). Направленность их занятий соответствует цели кондиционной тренировки, они же-

Таблица 2 — Мотивы женщин заниматься физическими упражнениями

Мотив	Возраст							
	21—30 лет, n = 50		31—40 лет, n = 50		41—50 лет, n = 50		51 лет и старше, n = 50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Повышение физической подготовленности	17	35	6	12	4	7		
Получение удовольствия от двигательной активности	15	30	17	34	18	36	7	14
Принятие участия в соревнованиях	2	5	1	2				
Улучшение здоровья	23	45	18	36	18	36	25	50
Достижение гармоничности телосложения	20	40	18	36	14	28	7	14
Нормализация массы тела	20	40	18	36	10	21	10	21
Самоутверждение	5	10	2	4	4	7	4	7
Активное проведение досуга	5	10	6	12	4	7	7	14
Общение с друзьями	2	5	6	12			4	7

лают самоутвердиться (18 %) и принимать участие в соревнованиях. В период от 31 года до 40 лет пропадает желание участвовать в соревнованиях, но остается стремление повысить свою физическую подготовленность (44 %) и получить удовольствие от двигательной активности (44 %). Начинают проявляться дефекты фигуры и возникает желание улучшить телосложение (33 %). Начинает повышаться значимость мотива занятий с оздоровительной направленностью (22 %). От 41 года до 50 лет мотив оздоровительной направленности занятий у мужчин становится преобладающим (54 %), что вероятно связано с ухудшением их состояния здоровья. У 38 % начинает беспокоить изменение массы тела. Стремление к повышению физической подготовленности с возрастом снижается в 41–50 лет у 38 % респондентов, а в 51 и старше — у 20 %. После 50 лет проблемы чрезмерной массы тела беспокоит уже 50 % мужчин, что, вероятно влияет и на состояние здоровья (46 %). После 50 лет прослеживается необходимость в оздоровительно-рекреационных занятиях физическими упражнениями, т.к. кроме всего мужчины хотят получать удовольствие от двигательной активности (30 %), активно проводить досуг (30 %) и самоутвердиться (30 %).

Можно отметить, что при фактическом снижении количества занимающихся мужчин в ФОГ после 50-ти лет, их мотивы и желания достичь определенной цели с помощью двигательной активности весьма определены. Низкий процент вовлеченности в занятия физическими упражнениями, вероятно, связано с неучтенностью в ФОГ возрастных особенностей мотивации мужчин, ориентированных на удовлетворение потребностей лиц более молодого возраста (21–35).

Выяснение факторов, стимулирующих к занятию физическими упражнениями женщин, свиде-

тельствует, что приоритетными являются знания о пользе физических упражнений (48 %). Однако значимость знаний зависит от возрастной категории женщин. Безусловно их выделяют 70 % женщин от 21 года до 30 лет, 22–44 % — от 31 года до 50 лет, а 56 % — старше 50 лет. Около 27 % женщин смотрят по телевизору передачи о здоровье и с возрастом их количество увеличивается до 52 %. Не остаются они равнодушными и к публикациям в газетах, где представлена различная информация о здоровом образе жизни, питания и двигательной активности. После 50 лет количество женщин, обращающих внимание на публикации в газетах, составляет около 28 %. В более молодом возрасте стимулом для занятия физическими упражнениями является коррекция внешности, в период от 21–30 лет — 16 %, 31–40 лет — 20 %, 41–50 лет — 30 % женщины указывают на этот фактор. После 50 лет он перестает быть значимым в такой степени. Определенное влияние оказывают такие факторы, как совет друзей (6 %), программы о занятиях в фитнес-центрах (8,5 %), посещение соревнований (9 %), собственная инициатива (6,5 %). Характерно, что врачи советуют заниматься двигательной активностью только в период от 31 года до 50 лет (4–14 %). После 50 лет никто из женщин не указал этот фактор.

У мужчин отмечается несколько иная значимость факторов, стимулирующих к занятию физическими упражнениями. Весомый вклад имеют знания о пользе физических упражнений у 38,5 %, при чем во все декады зрелого возраста. Около 30 % мужчин указывают на значимость собственной инициативы и интереса к занятию физическими упражнениями. С возрастом усиливается влияние совета родных, а, если в 21–30 лет на этот фактор указывают 6 % мужчин, то в 31–40 лет — 8 %, 41–50 лет — 16 %, а старше 50 лет — 18 %.

Мужчины старше 40 лет начинают интересоваться телепередачами о здоровье (в 41–50 лет — 8 %, старше 50 лет — 16 %). Однако с возрастом начинает снижаться значимость посещения соревнований: если в 21–30 лет на этот фактор указывали 14 %, то в 31–50 лет — 8 %, а старше 50 лет — 6 %.

У 11 % мужчин появляется такой стимул, который связан с профессиональной деятельностью, как необходимость для работы. Наиболее он выражен в период 21–40

Таблица 3 — Мотивы мужчин заниматься физическими упражнениями

Мотив	Возраст							
	21—30 лет, n = 50		31—40 лет, n = 50		41—50 лет, n = 50		51 лет и старше, n = 50	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Повышение физической подготовленности	20	41	22	44	19	38	10	20
Получение удовольствия от двигательной активности	18	35	22	44	19	38	15	30
Принятие участия в соревнованиях	9	18						
Улучшение здоровья	9	18	11	22	27	54	23	46
Достижение гармоничности телосложения	6	12	16	33	12	23	8	16
Нормализация массы тела	6	12	5	11	19	38	25	50
Самоутверждение	9	18			7	15	15	30
Активное проведение досуга	3	6	6	11	7	15	15	30
Общение с друзьями			11	22	4	7	10	20

лет (12–18 %), когда это связано с поддержанием физической формы и максимальной отдачи в профессиональной деятельности, связанной с карьерным ростом. Никто из мужчин не указал влияние публикаций в газетах и журналах. Это вероятно, связано с тем, что их содержание адресовано в большей степени женскому контингенту, что необходимо учитывать журналистам.

Исследование вопроса о стимулах, влияющих на желание заниматься физическими упражнениями мужчин и женщин, свидетельствует о наличии гендерных особенностей. Дополнением к этому служит определение причин, мешающих заниматься в ФОГ.

Одной из ведущих причин, мешающих женщинам заниматься в ФОГ, является отсутствие свободного времени из-за занятости производственными (37 %) и домашними (27 %) делами. В период от 21 года до 40 лет на занятость на работе ссылаются 40 % женщин, от 41 года до 50 лет — 50 %, а после 50 лет только 20 %. Занятость домашними делами проявляется в большей степени после 30 лет, на нее указывают 30 % женщин.

Обращает внимание определенная возрастная динамика в проявлении таких причин, как плохое состояние здоровья. С возрастом после 30 лет на эту причину указывают от 8 до 14 % женщин. Отсутствие денег в семейном бюджете беспокоит в большей степени женщин после 50 лет (14 %). Эти женщины в 28 % случаев указывают на отсутствие рядом с домом или работой физкультурно-оздоровительных центров. Характерно, что отсутствие желания женщин не ассоциируют с ленью в возрасте 21–40 лет и после 50 лет. В период от 41 года до 50 лет одни и те же женщины (14 %) совместили понятия «лень» и «отсутствие желания».

Около 8 % женщин обращают внимание на отсутствие индивидуального подхода у тренеров, проводящих ФОЗ. Никто из респондентов не указал, что причиной, мешающей им заниматься в ФОГ, является отсутствие широкого круга ФОУ.

У мужчин приоритетной причиной, мешающей им заниматься в ФОГ, также является занятость производственными делами (38 %). В большей степени на нее ссылаются респонденты в возрасте от 21 года до 40 лет (48–44 %). На втором месте — стоит лень, которую откровенно называют 29,5 %. Это чувство увеличивается у мужчин с возрастом. Так, если в 21–30 лет на лень указывают 18 % мужчин, в 31–40 лет — 22 %, в 41–50 лет — 38 %, а старше 50 лет — 40 %. На занятость домашними делами начинают ссылаться мужчины после 40 лет, что, вероятно, связано с появлением, у большинства из них устойчивых семейных отношений, однако их количество не превышает 30–32 %.

Обращает внимание прогрессивное увеличение после 30–40 лет мужчин, которые жалуются на здоровье. В 31–40 лет уже 12 % мужчин указывают, что плохое здоровье не позволяет им заниматься в ФОГ, в 41–50 лет — 22, а старше 50 лет их количество возрастает до 38 %. Это вполне совпадает со статистикой, свидетельствующей об увеличении заболеваемости мужчин, риска развития сердечно-сосудистой системы и средней продолжительности жизни в пределах 60–62 лет.

Имеет значение и такой фактор как стоимость ФОУ, на который ссылается около 13 % мужчин, причем в большей степени в период 21–30 лет (18 %), когда происходит их становление в профессиональной деятельности.

С возрастом у мужчин увеличивается потребность в индивидуальном подходе во время занятий. На это указывают 12 % в возрасте 21–30 лет, 16 % — в возрасте 31–50 лет и 18 % — в 51 и старше. На отсутствие желаемых ФОУ, как причину непосещения занятий указывают 45 мужчин, которых в основном интересовала сауна.

Таким образом, можно заключить, что и для женщин и мужчин основной причиной непосещения занятий является занятость производственными и домашними делами. Посещение фитнес-центров даже с большим набором ФОУ, которые находятся вдали от их места работы и проживания не привлекают их. Основная масса лиц зрелого возраста хотела бы заниматься в ФОГ, которые были бы организованы в спортивных комплексах производственных коллективов.

#### **Выводы**

Анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует, что на современном этапе физкультурно-оздоровительные клубы являются необходимой и перспективной формой работы в сфере физической культуры и спорта. Их значение возрастает, поэтому необходимо исследовать существующее и предложить более качественное обеспечение клубной работы, основанной на учете мотивов и интересов населения к занятиям двигательной активностью. Это позволит привлечь к оздоровительным занятиям новый контингент населения.

В результате исследования определены приоритеты в выборе занятий двигательной активностью в условиях физкультурно-оздоровительных клубов, установлены цели и направленность занятий лиц зрелого возраста, выявлены причины, препятствующие вовлечению мужчин и женщин в практику работы физкультурно-оздоровительных клубов и мотивы, побуждающие их заниматься физическими упражнениями. Полученные данные могут быть использованы в практике физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого возраста в условиях физкультурно-оздоровительных объединений.

---

**Литература**

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 81—85.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2000. — 512 с.
3. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимп. спорте. — 2001. — № 3. — С. 3—15.
4. Малина Р. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни / Р. Малина // Наука в олимп. спорте. Спец. выпуск. — 2001. — № 3. — С. 16—27.
5. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — К.: Олимп. лит., 1998. — С. 43—52, 239—258.

**References**

1. Andriieieva O. V. Analysis of motivational theories in the field of physical exercise and recreation / O. V. Andriieieva // Theory and Methods of Physical Education and Sports. — 2004. — № 2. — P. 81—85.
2. Ilyin E. P. Motivation and motifs / E. P. Ilyin. — St.: Peter, 2000. — 512 p.
3. Krutsevich T. Physical education as a social event / T. Krutsevich, V. Petrovsky // Science in Olympic sports. — 2001. — № 3. — P. 3—15.
4. Malina R. M. Study physical activity and physical fitness in different stages of life / R. M. Malina // Science in Olympic sports. — 2001. — № 3. — P. 16—27.
5. Weinberg R. S. Foundations of Psychology of Sport and Physical Education / R. S. Weinberg, D. K. Gould — Kiev: Olympic Literature, 1998. — P. 43—52, 239—258.

Национальний університет фізического виховання і спорту України, Київ

Поступила 03.12.2012