
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Александр Апайчев

Анотація: Подано аналіз дослідження мотиваційних переваг у виборі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю чоловіків другого періоду зрілого віку як складових розробки програми оздоровчих занять. З'ясовано пріоритетні види рухової активності та основні мотиви занять: оздоровчі, рухово-діяльні, естетичні, творчі, змагально-конкурентні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, професійно-орієнтовані, психолого-значимі, статусні. Визначено види зайнятості чоловіків другого зрілого віку у вільний час, їхні загальнокультурні інтереси. Встановлено, що у більшості чоловіків вибір занять в період дозвілля дуже обмежений, відсутні елементи, які забезпечують достатню і необхідну ступінь фізичного та психологічного розвантаження.

Ключові слова: мотивація, рухова активність чоловіки зрілого віку, інтереси.

Abstract. The paper presents an analysis of motivational preferences in choosing health promoting and recreational physical activities of men of the second period of adulthood as the components of development of a program of health promoting exercise sessions. Preference analysis allowed identification of the priority types of physical activities and main motives for engagement in physical activity sessions: health-related, motor activity related, aesthetic, creative, competitive, communicative, cognitive-developing, professionally-oriented, psychologically meaningful, and status-related. The types of leisure time activities along with their general cultural interests were identified for men of the second period of adulthood. It is found that the choice of leisure time activities of the most men is very limited, and there are no elements that provide sufficient and necessary level of physical and psychological recovery.

Keywords: motivation, physical activity; men adulthood, leisure time, interests.

Постановка проблеми. Основними принципами при побудові занять оздоровительним фітнесом являється індивідуальний підхід к кожному клієнту, що забезпечує реальну економію часу і високий результат. Індивідуальний підхід передбачає не тільки урахування показників фізичного стану, а також знання мотивації займаючихся к заняттям фізичною активністю, що дозволить досягти рішення особистих цілей і завдань в процесі оздоровительних занять.

Ціннісні пріоритети в виборі видів фізичної активності і домінуюча мотивація особистості чоловіків другого періоду зрілого віку визначають специфіку проблемної області і суттєво впливають на ефективність занять. Урахування ціннісно-мотиваційних особливостей особистості при побудові занять оздоровительним фітнесом дозволить більш якісно вирішувати завдання корекції фізичного стану досліджуваного контингенту, а також дозволить систематизувати

і конкретизувати уявлення про пріоритетні види фізичної активності, їх цільову спрямованість, швидко і надійно прогнозувати успішність його занять.

Дослідження виконані згідно з загальною програмою НІР в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 гг. по темі 3.9 «Совершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации» (номер держреєстрації 0111U001735).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На необхідність урахування мотиваційних пріоритетів різних груп населення при розробці програм занять указували багато авторів [1–5]. Так, дослідженню мотиваційної сфери осіб зрілого віку присвячені роботи [1, 4]. Автори [2] досліджували основні причини, перешкоди регулярним рекреаційно-оздоровительним заняттям. Статистичні показники участі осіб зрілого віку в рекреаційно-оздоровительних заняттях, а також характеристика факторів їх мотивуючих представлено в робо-

тах [6–8]. Однако комплексных исследований, посвященных оценке мотивационных предпочтений мужчин второго зрелого возраста недостаточно, что обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования – определить мотивационные приоритеты к видам двигательной активности мужчин второго периода зрелого возраста как составляющих разработки программы оздоровительных занятий.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы; социологические и педагогические методы; методы статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты социологических исследований, проведенных с мужчинами второго зрелого возраста, позволил установить, что 90 % проживают в городе и только 10 % мужчин – в пригороде. Установлено, что 63,3 % мужчин общего количества состоят в браке, 28,3 % – разведенные, 1,6 % – вдовцы, 6,8 % представителей сильного пола не спешат связывать себя брачными узами. У 65 % респондентов есть дети. 75 % опрошенных мужчин второго периода зрелого возраста имеет высшее образование, 16,7 % незаконченное высшее, 3,3 % – среднее специальное. У 76,6 % мужчин преобладает умственный и легкий физический труд, а 3,3 % опрошенных мужчин на данный момент временно не работают. Рабочий день опрошенных мужчин в целом довольно велик, большая их часть уделяет работе от 8 до 12 часов (83,3 %), до 8 часов трудится только – 16,7 %. Время от времени часть опрошенных проводит на работе более 12 часов (13,3 %). 65 % респондентов указывают на ненормированный рабочий день, при официальном стандартном его объеме. Ненормированный рабочий день – это особый вид режима рабочего времени, который подразумевает выполнение своих трудовых обязанностей сверх установленной нормы рабочего графика, если для этого возникает производственная необходимость. Отличительной особенностью ненормированного рабочего дня является его эпизодичность. Однако, как свидетельствуют данные проведенных исследований, у большинства опрошенных это обычное явление. 18,3 % опрошенных мужчин второго периода зрелого возраста имели опыт организованных занятий физическими упражнениями только в процессе учебы, 70 % – занимались самостоятельно из них только 13,3 % регулярно.

На вопрос «Сколько часов в неделю Вы уделяете специально организованной двигательной активности?» ответы респондентов распределились следующим образом: 11,6 % уделяют менее 1 ч; 23,3 % – 1–3 ч; 28,3 % – 4–6 ч; 30 % – 7–10 ч; 6,8 % – более 10 ч. Обращает внимание, что двигательная активность более двух третей респон-

дентов ниже установленных физиологических норм.

Мужчины второго периода зрелого возраста выбирают преимущественно индивидуальные (персональные) занятия физическими упражнениями под руководством инструктора – 46,6 %, заниматься самостоятельно предпочитает 38,3 % опрошенных, занятия группового формата являются предпочтительными для 15,1 % респондентов. 51,6 % респондентов предпочитают заниматься на базе фитнес-центра (в закрытых помещениях), 48,4 % приоритетными при выборе занятий указали возможность заниматься на свежем воздухе, что согласуется с последними мировыми тенденциями к организации оздоровительных занятий.

Согласно полученным результатам анкетирования, 41,6 % респондентов в целом придерживается здорового образа жизни, 58,4 % – скорее нет. Относительно занятий двигательной активностью мнения респондентов распределились следующим образом: 38,3 % занимается регулярно, 38,3 % – знают о пользе регулярных занятий, однако занимаются нерегулярно, 15 % – занимаются от случая к случаю и 8,4 % – преимущественно не занимаются.

Относительно посещения спортивно-массовых мероприятий, турниров в качестве болельщиков, мнения респондентов распределились следующим образом: большой интерес такие мероприятия вызывают у 11,6 % мужчин второго периода зрелого возраста, они стараются их практически не пропускать (в основном футбольные встречи), 51,6 % посещают спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия не более 1–2 раз в год, 25 % респондентов не являются болельщиками. Косвенно это свидетельствует о положительном отношении респондентов к оздоровительно-рекреационной двигательной активности и заинтересованном их отношении в активном времяпрепровождении, что также необходимо учитывать при построении программ оздоровительных занятий. Среди основных источников информации о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся респонденты выделяют такие, как: информация из Интернет-источников (43,3 %); специальная информация на телевиденье (26,6 %); специальная литература (книги, научно-методические журналы) – 31,6 % друзья, знакомые – 35 %; тренер (инструктор оздоровительных занятий) 30 %; медицинские работники (поликлиника, центр здоровья) – 13,3 %; страховые компании – 18,3 %. Обращает внимание низкие возможности медицинских учреждений в информировании населения относительно укрепления и сохранения здоровья и факторов его определяющих.

Основными причинами, препятствующими регулярным занятиям физическими упражнения-

ми мужчин второго периода зрелого возраста названы: большая бытовая и производственная нагрузка (71,6 %); отсутствие свободного времени (65 %); особенности эмоционально-волевой сферы личности (не могу заставить себя, хотя и считаю, что занятия необходимы – 28,3 %); отсутствие интереса и желания (6,6 %); неудобное время занятий (13,3 %); низкий уровень здоровья (3,3 %), отсутствие близлежащих мест занятий (7 %); отсутствие групп такого же возраста (5 %); отсутствие поддержки семьи и друзей (друзья не занимаются – 6,6 %); низкий уровень материальных возможностей (8,3 %) (рис. 1). Следует отметить, что значительная часть названных причин легко корректируется при изменении отношения к оздоровительным занятиям и здоровому образу жизни.

Изучение направленности двигательной активности членов фитнес-клубов позволило выявить, что у занимающихся существуют определенного рода фитнес-приоритеты. В результате исследования установлено, что приоритетными видами двигательной активности для мужчин второго зрелого возраста являются силовая тренировка (58,3 %); спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис, бильярд, боулинг) – 41,6 %; оздоровительное плавание 38,3 %; оздоровительные бег, ходьба (36,6 %); езда на велосипеде (25 %). Также большой процент респондентов отменил свою приверженность к занятиям двигательной активностью оздоровительно-рекреационной направленности в период отпусков, так, зимние виды отдыха (катание на горных лыжах) предпочитают 43,3 % респондентов, летние – 55 % (отдых на воде, рыбная ловля, охота). Большому количеству респондентов нравятся занятия, проводимые на открытом воздухе. По мнению респондентов, разнообразные физические упражнения и целенаправленные двигательные действия оказывают большое оздоровительное влияние на организм человека, способствуют улучшению его функционального состояния, активизируют нервную систему и формируют двигательный аппарат, нормализуют обмен веществ. Существенных различий в возрастном аспекте в выборе приоритетных видов двигательной активности не выявлено.

В результате оценки кратности посещений и длительности оздоровительных занятий выявлено, что в основном мужчины (83,3 %) занимаются два-три раза в неделю, примерно один-два часа в день.

Оценивая основную целевую направленность занятий оздоровительным фитнесом мужчин второго периода зрелого возраста, выявлено, что среди приоритетных характеристик мотивационной сферы респонденты выделили следующие: улучшение самочувствия (70 %), двигательная потребность (51,6 %), улучшения внешнего вида (жела-

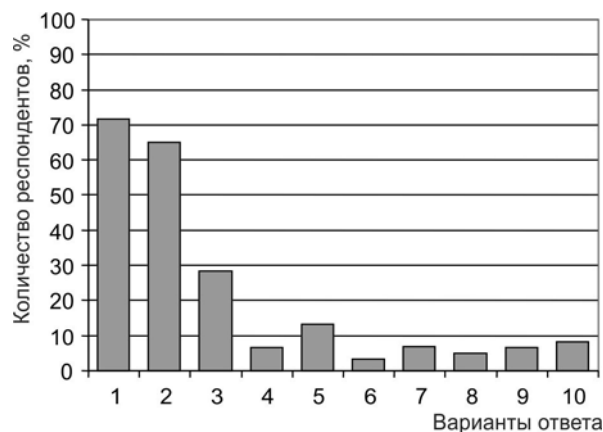


Рисунок 1 – Основные причины, препятствующие регулярным занятиям физическими упражнениями мужчин второго периода зрелого возраста

1 – большая бытовая и производственная нагрузка; 2 – отсутствие свободного времени; 3 – особенности эмоционально-волевой сферы личности; 4 – отсутствие интереса и желания; 5 – неудобное время занятий; 6 – низкий уровень здоровья; 7 – отсутствие близлежащих мест занятий; 8 – отсутствие групп такого же возраста; 9 – отсутствие поддержки семьи и друзей; 10 – низкий уровень материальных возможностей

ние оптимизировать массу тела) (48,3 %), желание повысить физическую подготовленность (46,6 %), снятие стресса, утомления, для активизации умственной деятельности (33,3 %), смена повседневной обстановки, общение с занимающимися, желание найти новых знакомых, рекомендация врача (табл. 1). Значительная часть опрошенных мужчин второго периода зрелого возраста посещают фитнес-клубы с целью улучшения самочувствия. У каждого второго мужчины приоритетной установкой для занятий фитнесом являлась двигательная потребность.

Несколько меньшее количество мужчин – 48,3 % – имели желание улучшить внешний вид. По мере убывания значимости целевой направленности занятий ответы распределились следующим образом. Около одной трети занимающихся посредством занятий фитнесом стремились повысить уровень физической подготовленности, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности, связанной с большим нервным напряжением, стрессами, желанием улучшить умственную работоспособность. На количество мужчин, посещающих клуб с целью смены повседневной обстановки и поиска новых знакомых, приходилось в каждом случае 23,3 %.

Незначительное число респондентов отметили необходимость рационализации свободного времени (15,0 %). Следование рекомендациям врача отметили только 8,3 % респондентов. Для мужчин второго периода зрелого возраста одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями является достижение собственных спортивных ре-

Таблица 1 – Основная целевая направленность занятий двигательной активностью мужчин второго периода зрелого возраста

Целевая направленность	Респонденты, %		
	в возрасте 40–45 лет (n = 29)	в возрасте 46–50 лет (n = 31)	Вместе (n = 60)
Улучшение самочувствия	58,6	96,7	70
Двигательная потребность	69,0	35,5	51,6
Улучшения внешнего вида	44,8	51,6	48,3
Желание повысить физическую подготовленность и работоспособность	31,0	41,9	36,6
Снятие стресса, утомления, активизация умственной работоспособности	31,0	35,5	33,3
Смена повседневной обстановки	17,2	29,0	23,3
Общение с занимающимися	24,1	35,5	30,0
Желание найти новых знакомых	17,2	29,0	23,3
Следование рекомендациям врача	3,4	12,9	8,3
Рациональная организация свободного времени	17,2	12,9	15,0
Замедление происходящих возрастных изменений	10,3	29,0	18,3
Улучшить собственные спортивные достижения	34,5	22,6	28,3
Стремление познать свой организм, свои возможности	17,2	32,3	25,0
Повышение личного статуса	34,5	19,4	26,6
Соответствие современным модным тенденциям	24,1	9,7	16,6
Подготовка к профессиональной деятельности	24,1	38,7	31,6
Духовное развитие	6,9	19,4	13,3
Затрудняюсь ответить	–	3,2	1,6

зультатов, а также повышение определенного спортивного уровня.

Анализируя анкетные данные, мы разделили исследуемый контингент на две возрастные подгруппы – 40–45 лет и 46–50, что позволило выявить особенности отношения к занятиям оздоровительным фитнесом в возрастном аспекте. Также следует отметить, что основным мотивам занимающихся фитнесом в зависимости от их возраста свойственна динамичность. Так, выражено изменяется потребность в двигательной активности и желание повысить уровень физической подготовленности. С увеличением возраста у мужчин уменьшается потребность в двигательной активности, но при этом растет желание повысить физическую подготовленность, оптимизировать массу тела, а также усиливается желание в смене повседневной обстановки. Практически не изменяются показатели направленности в таких характеристиках, как улучшение самочувствия и снятие стресса, утомления, активизация умственной работоспособности, что говорит об актуальности разработки программ занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Целевая направленность занятий, обусловленная необходимостью профилактики заболеваний (следование рекомендациям врача) характерна в основном для мужчин в возрасте после 45 лет (6,6 %).

Условно все многообразие мотивов к занятиям двигательной активностью мужчин второго периода зрелого можно объединить в группы, обобщенные в работе Р. С. Наговицина [3]. Хотя исследование выполнено на другом контингенте, его ре-

зультаты будут полезны в методическом аспекте в нашей работе. Основными мотивами являются: оздоровительные (улучшение здоровья, самочувствия, замедление происходящих возрастных изменений, следование рекомендациям врача); двигательно-деятельностные (потребность в двигательной активности); соревновательно-конкурентные (улучшить собственные спортивные достижения, стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях); эстетические (улучшения внешнего вида, совершенствование телосложения); коммуникативные (общение, желание найти новых знакомых); познавательно-развивающие (стремление познать свой организм, свои возможности, желание победить себя, свою лень; улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность); творческие (духовное развитие); профессионально-ориентированные (улучшение психофизических показателей, подготовка к профессиональной деятельности); административные (рациональная организация свободного времени); психолого-значимые (снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности); статусные (повышение личного статуса, увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, соответствие современным модным тенденциям).

Оценивая приоритетные виды мотивов в возрастном аспекте можно констатировать, что с

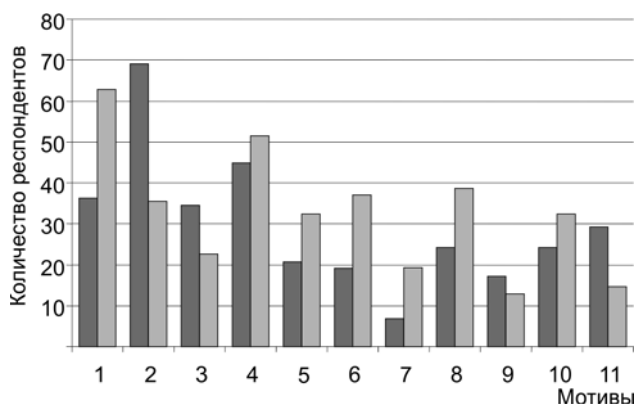


Рисунок 2 – Приоритетные виды мотивов к занятиям двигательной активностью мужчин второго периода зрелого возраста: ■ – 40–45 лет; □ – 46–50 лет.

Примечание. Категории мотивов: 1 – оздоровительные; 2 – двигательно-деятельностные; 3 – соревновательно-конкурентные; 4 – эстетические; 5 – коммуникативные; 6 – познавательно-развивающие; 7 – творческие; 8 – профессионально-ориентированные; 9 – административные; 10 – психолого-значимые; 11 – статусные

возрастом наблюдается тенденция к увеличению оздоровительных, коммуникативных, познавательно-развивающих и профессионально-ориентированных мотивов и снижается в двигательно-деятельностных, соревновательно-конкурентных и статусных (рис. 2). Наблюдаются несущественные различия в таких группах мотивов, как эстетические, психолого-значимые. Отмечается незначи-

тельный процент мужчин второго периода зрелого возраста, выбирающих творческие и административные мотивы, высокий процент мужчин второго периода зрелого возраста для которых значимым являются эстетические мотивы.

Для организации оздоровительных занятий мужчин второго периода зрелого возраста вне рабочего времени важным является оценка их предпочтений в выборе вида занятости в свободное время (табл. 2). Как свидетельствуют результаты исследования, представленные в таблице, несмотря на большое разнообразие видов деятельности в свободное время, степень участия во многих из них очень невелика, и у большинства мужчин выбор занятий в период досуга весьма ограничен. Совокупная закономерность в использовании свободного времени работающими мужчинами приближается к тому, что большая его часть используется бездеятельно, в основном на просмотр телепередач (53,3 %) и работу за компьютером (игру, общение, другая компьютерная деятельность) (41, %), телефонные и другие виды общения (26,6 %).

Следовательно по рабочим дням мужчины затрачивают на эти виды занятий более половины свободного времени, а на чтение – в среднем 11,6 %. Также значительная часть опрошенных респондентов (48,3 %) предпочитает проводить свободное время в кругу друзей, знакомых, родствен-

Таблица 2 – Предпочтения мужчин второго периода зрелого возраста в выборе вида занятости в свободное время

Вид занятости	Респонденты, %		
	в возрасте 40–45 лет (n = 29)	в возрасте 46–50 лет (n = 31)	Вместе (n = 60)
Читаю художественную литературу	10,3	12,9	11,6
Слушаю музыку	24,1	16,1	21,6
Интересуюсь искусством, живописью и т.п.	6,9	9,7	8,3
Посещаю кинотеатры	17,2	9,7	13,3
Посещаю театр и концерты	6,9	9,7	8,3
Телефонные разговоры и другие виды общения	31,1	22,6	26,6
Занимаюсь физической культурой, спортом, туризмом	27,7	19,4	23,3
Посещаю спортивные события	24,1	16,1	20,0
Интересуюсь спортивными событиями, телепередачами и публикациями	17,2	19,4	18,3
Интересуюсь техникой и ее развитием	20,7	32,3	26,6
Читаю публицистические газеты и журналы	17,2	19,4	18,3
Ремонт автомобиля, другой техники	27,7	29,0	28,3
Встречаюсь или общаюсь с друзьями, знакомыми, родственниками	44,8	51,6	48,3
Посещаю кафе, рестораны и т.п.	34,5	32,3	33,3
Просмотр телепередач и видеофильмов	44,8	61,3	53,3
Игры и другая компьютерная деятельность	51,7	32,3	41,6
Увлекаюсь рыбалкой, охотой	13,8	16,1	15,0
Хобби	37,9	38,7	38,3
Пассивный отдых	34,5	54,8	45,0
Общественная деятельность	10,3	16,1	13,3
Домашние занятия	6,7	12,9	10,0

ников, поскольку, по их мнению, отмечается тот факт, что сейчас стало гораздо меньше общения между людьми, меньше кампаний и дружеских встреч, возникло ощущение отчужденности, скованности. Часть респондентов в свободное время стремится реализовать свое хобби (38,3 %). Мужчины увлекаются ремонтом различной бытовой и другой техники, особенно своих автомашин, компьютерами. По признанию респондентов приблизительно треть из них хобби не имеет.

В итоге можно сказать, что отдых в свободное время у опрошенных респондентов часто является разновидностью работы, своеобразной переменной труда. В этом отдыхе почти отсутствуют элементы, которые обеспечивают достаточную и необходимую степень физической и психологической разгрузки, прежде всего рекреационно-оздоровительной направленности. Значительная часть респондентов выбирает пассивный отдых (45,0 %), объясняя это тем, что существенно устают на работе.

В выходные дни свободное время расходуется более разнообразно. Уменьшается число инертного отдыха в среднем до 40 %, и увеличиваются затраты времени на визиты, встречи, посещение кафе, игры и т. п. Отмечается, что отдых в выходные дни более разнообразен, чем в будние вечера. Для выходных дней характерны и такие формы отдыха, как походы в гости, в основном, к родственникам или прием гостей у себя, (каждый десятый респондент), занятия с детьми и внуками (каждый пятнадцатый респондент). В содержании проведения отдыха очевидна тенденция – люди крайне редко бывают в кинотеатрах (13,3 %), театрах, концертных залах (8,3 %), интересуются искусством, живописью (8,3 %). Каждый десятый респондент свободное время посвящает домашним делам, но полагает, что это есть своего рода отдых. Незначительная часть респондентов в свободное время (13,3 %) занимается общественной деятельностью. Обсуждение с респондентами проблем свободного времени, организации отдыха выявило четкую закономерность: с возрастом снижается количество предпочтений в выборе занятий в свободное время.

Существенных различий по большинству предпочтений в выборе направленности занятий в свободное время не наблюдалось. Однако, следует отметить, что среди пассивных видов занятости в свободное время среди мужчин 40–45 лет преобладает игра или другие занятия за компьютером (51,7 %), а 46–50 лет – просмотр телепередач (61,3 %). Четверть респондентов предпочитает занятия физическими упражнениями в свободное время.

Данные о специфике применения свободного времени мужчинами второго периода зрелого возраста нужны для разработки программ оздоровительных занятий, при выборе ориентации на развитие индивидуальных форм рекреационной деятельности.

Выводы. В результате исследования установлено, что проблема выбора проведения свободного времени, прежде всего, связана с мотивацией. В ходе проведенного социологического опроса нами установлено, что 90,6 % респондентов осознают необходимость занятий оздоровительным фитнесом; 68 % мужчин считают себя физически активными личностями и 9,4 % – не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают достаточную физическую нагрузку в процессе профессиональной и бытовой деятельности. Основными группами мотивов являются: оздоровительные, двигательно-деятельностные, эстетические, творческие, соревновательно-конкурентные, коммуникативные, познавательно-развивающие, профессионально-ориентированные, психолого-значимые, статусные. Таким образом, анализ предпочтений мужчин второго периода зрелого возраста в выборе направленности двигательной активности, позволил определить приоритетные виды двигательной активности и основные мотивы занятий, что легло в основу разработки программы занятий с использованием средств «Outdoor activity».

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку и научное обоснование программы занятий с использованием средств «Outdoor activity» с мужчинами второго периода зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния.

Литература

1. Круцевич Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Круцевич, Т. Имас // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 5–11.
2. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благий, В. І. Воронова, О. В. Андреева // Гуманіт. вісн. Переяслав-Хмельницьк. держ. пед. ун-ту. – 2011. – С. 335–340.
3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундамент. исслед. – 2011. – № 8 – С. 293–298
4. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз.культури і спорту. – Л., 2010. – Т. 4, вип. 14: у 4 т. – С. 14–145.

5. *Kashuba V.* The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // Research yearbook. Studies in Physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – Vol. 12, N 1, 2006. – P. 145–147.
6. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. – Режим доступу: <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>.
7. *Funk D.* Participation in Recreational Activities: A Study of Motivation, Constraints and Internalization / D. Funk – режим доступу: https://www.academia.edu/3113159/Participation_in_Recreational_Activities_A_Study_of_Motivation_Constraints_and_Internaliz.
8. *Gordon K.* Getting Active Outdoors: A study of Demography, Motivation, Participation and Provision in Outdoor Sport and Recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – Режим доступу: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>.

References

1. *Krutsevich T.* Value orientations of middle age persons for leisure time activities / T. Krutsevich, T. Imas // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2013. – № 2. – P. 5–11.
2. *Krutsevych T. I.* Formation of motivation to recreative activity in middle age persons / T. I. Krutsevych, O. L. Blahii, V. I. Voronova, O. V. Andreeva // Humanitarnyi visnyk Pereiaslav-Khmelnitskoho derzhavnoho ped. un-tu. – 2011. – С. 335–340.
3. *Nagovitsyn R. S.* Motivation of students to physical culture sessions in institution // Fundament. issled. – 2011. – № 8 – P. 293–298.
4. *Patsaliuk K.* Motivation and value orientations of the subjects of recreative activity in physical culture and health related structured / K. Patsaliuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv, 2010. – V. 4, iss. 14: in 4 v. – P. 14–145.
5. *Kashuba V.* The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // Research yearbook. Studies in Physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – Vol. 12, N 1, 2006. – P. 145–147.
6. *Motivational factors for outdoor activity participation in the U. S. in 2013.* – Access mode: <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>
7. *Funk D.* Participation in Recreational Activities: A Study of Motivation, Constraints and Internalization / D. Funk. – Access mode: https://www.academia.edu/3113159/Participation_in_Recreational_Activities_A_Study_of_Motivation_Constraints_and_Internaliz
8. *Gordon K.* Getting Active Outdoors: A study of Demography, Motivation, Participation and Provision in Outdoor Sport and Recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – Access mode: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>