



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.015.132:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17253976>

**Особливості мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до участі у  
програмах функціонального тренінгу**

**Довгич Олександр Олександрович,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, м Київ, 03150 Україна

e-mail: [odovych@uni-sport.edu.ua](mailto:odovych@uni-sport.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5558-7713>

**Хрипко Інна Василівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, м Київ, 03150 Україна

e-mail: [ikhrypko@uni-sport.edu.ua](mailto:ikhrypko@uni-sport.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

**Ковальчук Доріка Радівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,  
просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна

e-mail: [kovalchuk.dorika@kneu.edu.ua](mailto:kovalchuk.dorika@kneu.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-7495-8086>



**Домашенко Наталя Олександрівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,

просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна

e-mail: [domashenko@kneu.edu.ua](mailto:domashenko@kneu.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4505-6863>

**Храпов Сергій**

студент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, Київ, 03150, Україна

e-mail: [skhrapov@uni-sport.edu.ua](mailto:skhrapov@uni-sport.edu.ua)

**Прийнято: 15.09.2025 | Опубліковано: 30.09.2025**

***Анотація:** У статті розглянуто проблему мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку (22–35 років) до занять функціональним тренінгом у контексті сучасних викликів малорухливого способу життя, високих професійних і сімейних навантажень та потреби у збереженні психофізіологічної стійкості. Обґрунтовано актуальність дослідження через зростання частки дорослих із недостатньою руховою активністю як у світі, так і в Україні, що зумовлює пошук доступних і мотиваційно привабливих форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Функціональний тренінг визначено як сучасний та інтегрований засіб розвитку фізичних якостей і психоемоційної стабільності, здатний поєднувати інструментально-оздоровчі та соціально-мотиваційні компоненти. Мета статті полягала у виявленні та систематизації мотиваторів участі чоловіків першого періоду зрілого віку у функціональних тренуваннях, з'ясуванні бар'єрів, що перешкоджають початку або регулярності занять, а також розробці практичних рекомендацій для*



створення мотиваційно орієнтованих програм у фітнес-клубах та університетському середовищі. У дослідженні взяли участь 28 респондентів, які регулярно відвідують функціональні тренування у мережі клубів Sport Life. Використано метод анкетування із застосуванням 5-бальної шкали Лайкерта, кількісного та якісного аналізу відповідей, що дозволило комплексно оцінити структуру мотивів і бар'єрів. Результати показали, що провідними мотивами є поліпшення здоров'я (85,7%), підвищення фізичної підготовленості (71,4%), розвиток основних фізичних якостей (64,3%) та контроль ваги/корекція фігури (53,6%). Значна частина респондентів відзначила важливість зняття стресу й підвищення емоційного тону (39,3%), тоді як соціальне спілкування мало другорядне значення (21,4%). Водночас аналіз груп мотивів засвідчив наявність шести провідних блоків: оздоровчо-інструментальні мотиви, результативність і контроль прогресу, соціальні чинники, вплив тренера та організації процесу, комфорт і доступність, а також додаткові стимули (знижки, цифрові сервіси). Основними бар'єрами виявлено нестачу часу (71,4%) та високу вартість занять (50,0%). Серед труднощів тренувального процесу найбільш значущими стали високий рівень навантаження (57,1%) та складність вправ (42,9%), що зумовлює потребу у поступовому дозуванні та персоналізації занять. Важливим також є врахування факторів зручності й доступності, що впливають на регулярність відвідування. Переважна більшість респондентів віддали перевагу комбінованому формату (57,1%), який поєднує групові й персональні елементи, оптимальній тривалості 60 хвилин (64,3%) та частоті 2–3 тренування на тиждень. Отримані дані підтверджують багаторівневу мотиваційну структуру чоловіків першого періоду зрілого віку, де домінують мотиви збереження здоров'я та фізичного розвитку, тоді як бар'єри мають переважно часово-фінансовий характер. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів для створення гнучких, доступних і мотиваційно спрямованих програм функціонального тренінгу, що сприятиме



*підвищенню прихильності до занять та формуванню культури здорового способу життя.*

*Ключові слова: рухова активність, мотивація, бар'єри, оздоровчі програми, функціональний тренінг, зрілий вік, чоловіки.*

## **Features of motivation of men of the first period of mature age to participate in functional training programs**

**Inna Khrypko,**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the  
Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports  
St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine,  
e-mail: [ikhrypko@uni-sport.edu.ua](mailto:ikhrypko@uni-sport.edu.ua)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

**Oleksandr Dovhych,**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the  
Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports  
St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine,  
e-mail: [odovhych@uni-sport.edu.ua](mailto:odovhych@uni-sport.edu.ua)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5558-7713>

**Dorika Kovalchuk,**

senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv  
Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine  
e-mail: [kovalchuk.dorika@kneu.edu.ua](mailto:kovalchuk.dorika@kneu.edu.ua)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-7495-8086>



**Nataliia Domashenko,**

senior Lecturer of the Department of Physical Education,

National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv

Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine

e-mail: [domashenko@kneu.edu.ua](mailto:domashenko@kneu.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4505-6863>

**Sergii Khrapov,**

student of the Department of Health and Recreational Physical Activity

National University of Ukraine on Physical Education and Sports

St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine

e-mail: [skhrapov@uni-sport.edu.ua](mailto:skhrapov@uni-sport.edu.ua)

**Abstract:** *The article addresses the issue of motivation among early adulthood men (aged 22–35) to engage in functional training within the context of modern challenges such as sedentary lifestyles, heavy professional and family workloads, and the need to maintain psychophysiological resilience. The relevance of the study is justified by the growing proportion of adults with insufficient physical activity both globally and in Ukraine, which calls for the search for accessible and motivationally attractive forms of health-related recreational physical activity. Functional training is defined as a modern and integrative tool for developing physical qualities and psycho-emotional stability, combining both instrumental-health and social-motivational components. The aim of the article was to identify and systematize motivational factors driving participation in functional training among early adulthood men, to reveal barriers that hinder initiation or regularity of training, and to develop practical recommendations for designing motivation-oriented programs in fitness clubs and the university environment. The study involved 28 respondents who regularly attend functional training sessions at the Sport Life fitness chain. A questionnaire was applied using a 5-point Likert scale along with quantitative and qualitative analysis of*



*responses, which enabled a comprehensive assessment of motivational and barrier structures. The results showed that the leading motives were health improvement (85.7%), increased physical fitness (71.4%), development of basic physical qualities (64.3%), and weight control/body shaping (53.6%). A considerable share of respondents emphasized stress relief and enhancement of emotional tone (39.3%), while social interaction played a secondary role (21.4%). Further analysis identified six main groups of motivational factors: health-oriented motives, performance and progress control, social factors, coach's influence and training organization, comfort and accessibility, as well as additional incentives (discounts, digital services). The main barriers were lack of time (71.4%) and high cost of training (50.0%). Among training-related difficulties, the most significant were high workload levels (57.1%) and exercise complexity (42.9%), highlighting the need for gradual load progression and personalized training. Convenience and accessibility factors were also shown to affect training regularity. Most respondents preferred a combined format (57.1%) integrating group and personal elements, an optimal duration of 60 minutes (64.3%), and a frequency of 2–3 sessions per week. The findings confirm the multilayered motivational structure of early adulthood men, where health preservation and physical development dominate, while barriers are primarily time- and cost-related. The practical significance of the study lies in the possibility of using the results to design flexible, accessible, and motivation-oriented functional training programs that can enhance adherence to exercise and foster a culture of healthy living.*

**Keywords:** *physical activity, motivation, barriers, health programs, functional training, mature age, men.*

**Постановка проблеми.** Чоловіки першого періоду зрілого віку перебувають на етапі максимальної працездатності, професійної та сімейної самореалізації, що супроводжується високими вимогами до психофізіологічної стійкості, часовими обмеженнями й стресогенними навантаженнями. У вітчизняних навчальних виданнях цей вік виокремлюють як I період зрілості



(чоловіки 22–35 років), що зумовлює специфіку адаптаційних можливостей, фізичного потенціалу та поведінкових бар'єрів до рухової активності (дефіцит часу, мотивації) у повсякденні сучасного міського життя [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Недостатня рухова активність дорослого населення залишається суттєвою глобальною та національною проблемою: за оновленими оцінками, частка дорослих із недостатньою руховою активністю у світі зросла до  $\approx 31\%$  (2024), що пов'язано з підвищеними ризиками неінфекційних захворювань і погіршенням якості життя [**Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Профіль ВООЗ для України також фіксує значущу частку недостатньо активних серед дорослого населення, що підсилює потребу у доступних і доказових підходах до оздоровчого тренування в чоловіків 22–35 років [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Функціональні тренування стали стійким трендом у фітнес-індустрії й широко використовуються в оздоровчих програмах завдяки здатності одночасно розвивати силові, аеробні та нейромоторні якості, наближені до вимог повсякденних рухових завдань. За даними щорічного міжнародного опитування ACSM, «functional fitness training» стабільно входить до топ-трендів, що свідчить про високу поширеність та попит серед різних груп дорослого населення [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Окремі систематичні огляди також підтверджують позитивний вплив регулярної рухової активності (зокрема силових форматів) на психічне здоров'я дорослих – зменшення симптомів депресії, тривоги та психологічного дистресу. Таким чином, функціональні тренування мають високий потенціал як інтегрований засіб фізичного та психічного благополуччя чоловіків 22–35 років [**Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Однак, щоб такі програми були ефективними, вони мають враховувати мотиваційні чинники, що спонукають чоловіків цієї вікової групи брати участь, підтримувати



регулярність занять та долати бар'єри. Незважаючи на значну кількість досліджень з фізичної підготовки, функціонального та силового тренінгу, мотивація чоловіків першого періоду зрілого віку лишається недостатньо вивченою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження підтверджують ефективність різних підходів до рухової активності серед дорослого населення, однак мотиваційні аспекти у чоловіків першого періоду зрілого віку залишаються недостатньо вивченими. Так, Amaro-Gahete та ін. [3] показали, що 12-тижневі комбіновані програми суттєво покращують склад тіла, аеробну витривалість і силу у малорухливих дорослих. Водночас відкритим є питання, які чинники забезпечують дотримання програм і чи функціональний тренінг формує сильнішу внутрішню мотивацію, ніж традиційні підходи. Подібні результати отримано у дослідженнях НІТ, які доводять позитивний вплив на фізичні показники, проте зосереджуються переважно на медико-біологічних ефектах, а не на суб'єктивних мотиваційних чинниках чоловіків 22–35 років [6]. Огляд систематичних досліджень ефективності фізичної активності щодо психоемоційних станів доводить, що регулярні програми сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та дистресу [11].

Узагальнення низки робіт [1, 4, 5, 10] вказують на універсальні бар'єри (нестача часу, перевтома, страх травми) та мотиватори (здоров'я, зовнішній вигляд, соціальна підтримка), проте більшість таких даних стосуються жінок або загальних дорослих вибірок. Міжнародний зріз досліджень рівня фізичної активності показав, що глобальні тенденції характеризуються стійкою недостатністю рухової активності серед підлітків, що створює довготривалі ризики й для дорослого населення [8]. Оновлені глобальні та національні дані щодо недостатньої фізичної активності серед дорослого населення вказують на масштабність проблеми і підтверджують, що бар'єри до регулярних занять є універсальними та стійкими у часі [12]. Дослідження серед юнаків свідчать, що чоловіки більшою мірою орієнтовані на внутрішню мотивацію (задоволення,



самовдосконалення), а жінки – на зовнішні фактори, однак ці моделі практично не перевірені у групі 22–35 років. Порівняльні роботи демонструють, що функціональний тренінг перевершує традиційний силовий у розвитку рухових якостей та ставленні до занять [7, 9, 16], проте проводилися переважно серед осіб похилого віку або студентів. Щорічний огляд світових фітнес-трендів демонструє зростання популярності функціональних і високої інтенсивності тренувань, що відображає зміни в суспільних очікуваннях та пріоритетах щодо рухової активності [13]. Таким чином, наявні дані засвідчують високу ефективність функціонального тренінгу, але недостатньо пояснюють, які мотиви й бар'єри визначають участь чоловіків 22–35 років у таких програмах.

#### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Недостатньо вивченим залишається питання домінування внутрішніх чи зовнішніх мотиваторів серед чоловіків першого періоду зрілого віку (збереження здоров'я, удосконалення зовнішності, саморозвиток, соціальна взаємодія, статусні прагнення) та їхня динаміка у часі. Актуальним є вивчення бар'єрів для систематичних занять функціональним тренінгом: обмежений час, сімейні обов'язки, ризик травм, невпевненість у технічних навичках, недостатній доступ до обладнання. Потребує уточнення взаємозв'язок між мотиваційними чинниками, регулярністю відвідувань і результатами фізичної підготовленості, зокрема чи корелює вищий рівень мотивації з кращими показниками та чи характерні “мотиваційні спади”.

Дослідження проведено відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

**Формулювання цілей статті.** У зв'язку з названими проблемами, метою дослідження є: виявити і систематизувати мотиватори участі у програмах функціонального тренінгу серед чоловіків першого періоду зрілого віку; з'ясувати бар'єри, що перешкоджають початку занять чи регулярній участі;



надати рекомендації для розробки мотиваційно-орієнтованих програм функціонального тренінгу в університетському або клубному середовищі.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилося з метою виявлення мотиваційних чинників та бар'єрів, що впливають на участь чоловіків першого періоду зрілого віку (22–35 років) у функціональних тренуваннях. У вибірку увійшло 28 респондентів, які регулярно відвідують заняття функціональним тренінгом у фітнес-клубах мережі Sport Life.

Методичний інструментарій включав анкетування, спрямоване на визначення мотивів, перешкод та очікувань від занять; оцінювання факторів мотивації за 5-бальною шкалою Лайкерта; кількісний аналіз відповідей із використанням показників відносних величин (%), середніх значень (mean, median) та стандартного відхилення (SD). Організація дослідження передбачала добровільну участь респондентів, гарантування анонімності та використання результатів виключно в наукових цілях. Отримані дані систематизовано у вигляді таблиць та якісно-кількісно проаналізовано.

**Результати дослідження.** У процесі дослідження було проаналізовано відповіді 28 чоловіків першого періоду зрілого віку, які відвідують функціональні тренування (табл. 1). Аналіз відповідей показав, що найбільш поширеною метою є поліпшення здоров'я, яке зазначили переважна більшість учасників (85,7 %). Високі позиції також займають підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, координації) (71,4 %). Значна кількість респондентів вказала на прагнення контролювати вагу та коригувати фігуру, що відображає актуальність проблеми оптимізації маси тіла у даній віковій категорії. Серед інших важливих завдань було відзначено підвищення працездатності у повсякденному житті та професійній діяльності, а також зняття стресу і підвищення емоційного тону, що свідчить про комплексну мотиваційну структуру: від фізичного розвитку до психоемоційної гармонізації. Мотив соціального спілкування мав другорядне



значення, проте виявився важливим для окремих респондентів, які надають перевагу груповим формам занять.

**Таблиця 1** – Мета участі чоловіків першого періоду зрілого віку у функціональних тренуваннях (n=28), %

Мотиви	Кількість респондентів (n)	% від загальної кількості
Поліпшення здоров'я	24	85,7 %
Підвищення фізичної підготовленості	20	71,4 %
Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, координація)	18	64,3 %
Контроль ваги, корекція фігури	15	53,6 %
Підвищення працездатності	12	42,9 %
Зняття стресу, підвищення емоційного тону	11	39,3 %
Соціальне спілкування	6	21,4 %

Серед опитаних чоловіків першого періоду зрілого віку (n = 28) головним бар'єром до відвідування занять стала нестача вільного часу (20 осіб, 71,4%). Це очікувано, адже саме у даному віковому періоді чоловіки найбільш завантажені професійними та сімейними обов'язками, що знижує можливість для регулярних занять. На другому місці серед труднощів опинилася висока вартість занять (14 осіб, 50,0%), що підкреслює соціально-економічний чинник доступності фітнес-послуг. Меншою мірою на перешкоди впливають віддаленість або незручність розташування місць проведення (8 осіб, 28,6%) та низька мотивація/брак підтримки (6 осіб, 21,4%). Побоювання щодо травм чи перевтоми відзначили лише 4 респонденти (14,3%). Жоден із учасників не вказав на відсутність інформації як бар'єр, що свідчить про достатню поінформованість цільової групи. Отже, провідними перешкодами є часові та фінансові обмеження, тоді як психологічні та інформаційні чинники мають другорядне значення. Найчастіше серед бар'єрів респонденти відзначали високий рівень навантаження (16 осіб,



57,1%) та складність вправ (12 осіб, 42,9%), що вказує на потребу в поступовому дозуванні інтенсивності та адаптованих комплексів для новачків. Для частини опитаних перешкодою є брак індивідуальних рекомендацій (10 осіб, 35,7%), що підкреслює важливість персоналізації тренувального процесу. Водночас відсутність попереднього досвіду вказали лише 6 осіб (21,4%), що свідчить про відносну готовність більшості учасників до опанування функціональних тренувань. Інші варіанти респонденти не відзначали. Таким чином, основні труднощі пов'язані не стільки з початковим рівнем підготовленості, скільки з організацією тренувального процесу – його інтенсивністю, складністю та недостатньою індивідуалізацією. Це свідчить про необхідність впровадження диференційованих програм, що дозволяють поступово підвищувати навантаження та уникати відчуття перевантаження.

У процесі анкетування, проведеного серед 28 чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються функціональним тренінгом, було визначено основні групи мотивів, що зумовлюють їх участь у даному виді рухової активності. Аналіз результатів дозволив виокремити шість ключових блоків мотиваційних чинників (табл. 2). З урахуванням того, що респонденти могли обирати кілька варіантів відповідей відсотки рахувалися від загальної кількості респондентів, а не від кількості відповідей, тому сума перевищувала 100%. Першу групу становлять мотиви, пов'язані зі збереженням здоров'я та фізичної форми. Респонденти наголошували на прагненні зміцнити здоров'я, підвищити витривалість, скоригувати масу тіла, поліпшити самопочуття та зменшити прояви втоми й стресу. Це свідчить про домінування інструментально-оздоровчої спрямованості у виборі функціонального тренінгу.

**Таблиця 2** – Групи мотивів чоловіків першого періоду зрілого віку при виборі занять функціональним тренінгом (n = 28), %

Група мотивів	Кількість респондентів, n	Відсоток (%)
---------------	---------------------------	--------------



Поліпшення здоров'я	21	75,0
Результативність і контроль прогресу	18	64,3
Соціальні фактори	15	53,6
Тренер та організація процесу	11	39,3
Комфорт і доступність	7	25,0
Додаткові стимули (бонусні програми та знижки, цифрові сервіси тощо)	4	14,3

Друга група охоплює мотиви, пов'язані з результативністю та контролем прогресу. Для значної частини учасників важливим є досягнення видимих змін у фізичному стані (зростання сили, витривалості, поліпшення зовнішнього вигляду), а також можливість об'єктивно фіксувати власні результати за допомогою тестів чи інструментальних вимірювань. Характерним є прагнення досягати конкретних цілей, таких як пробіг на певну дистанцію чи виконання нормативів. Третя група включає соціальні фактори, серед яких підтримка друзів, участь у колективних тренуваннях, елемент змагальності та позитивна атмосфера у групі. Отримані дані підтверджують, що соціальне середовище є вагомим чинником підтримання регулярності занять. До четвертої групи належать мотиви, пов'язані з тренером та організацією процесу. Чоловіки підкреслювали важливість компетентності та мотиваційних якостей інструктора, цінували індивідуальний підхід і рекомендації, а також відзначали значення різноманітності програм і вправ як засобу уникнення монотонності. П'ята група сформована мотивами, які можна об'єднати у категорію комфорт і доступність. Серед ключових чинників – зручний графік занять, близькість розташування залу, доступність цінової політики, наявність сучасного обладнання та комфортні умови тренувань. Шоста група стосується додаткових стимулів. До них належать бонусні програми й знижки за регулярність відвідувань, можливість використання цифрових сервісів для онлайн-супроводу (мобільні додатки, нагадування, чати з тренером), а також поєднання тренування з рекомендаціями щодо харчування та відновлення.



Серед опитаних чоловіків більшість (16 осіб, 57,1%) віддали перевагу комбінованому варіанту, що передбачає поєднання групових і персональних тренувань. Такий вибір свідчить про прагнення респондентів поєднувати переваги обох форматів: соціальну взаємодію та командний дух групових занять із можливістю отримання індивідуальних рекомендацій від тренера. Водночас групові тренування обрали 8 респондентів (28,6%), наголошуючи на важливості атмосфери колективу та взаємної підтримки. Персональний формат був пріоритетним лише для 4 учасники (14,3%), що вказує на відносно невисокий попит на індивідуальні заняття, ймовірно через фінансові та часові фактори. Таким чином, основним вектором організації є гнучкі форми, що поєднують групові та індивідуальні компоненти.

Найбільш прийнятним варіантом виявилися 60 хвилин (18 осіб, 64,3%), що узгоджується з сучасними рекомендаціями фітнес-індустрії, де така тривалість вважається оптимальною для ефективного розвитку фізичних якостей без надмірного перевантаження. Частина учасників (6 осіб, 21,4%) зазначила 45 хвилин як найбільш комфортний формат, що може свідчити про обмеженість часу або потребу у більш компактних заняттях. Лише 2 учасника (7,1%) вказали на 30 хвилин як оптимальну тривалість, що підкреслює потребу у коротких інтенсивних тренуваннях (НІТ-формат). Ще 2 респондентів (7,1%) обрали варіант понад 60 хвилин, орієнтуючись на розширені чи комбіновані заняття. Отже, переважна більшість респондентів орієнтована на стандартні годинні тренування, тоді як інші варіанти мають другорядне значення і можуть розглядатися як додаткові формати. Розподіл відповідей показав, що найбільш прийнятною частотою є 3 тренування на тиждень (14 осіб, 50,0%), що відповідає загальноприйнятим нормам рухової активності для підтримання здоров'я та розвитку фізичної підготовленості. Другою за популярністю відповіддю став варіант 2 рази на тиждень (10 осіб, 35,7%), що може пояснюватися робочою зайнятістю респондентів. Лише 1 респондент (3,5%) зазначив 1 раз на тиждень, що радше свідчить про обмежені можливості, ніж про оптимальний вибір.



Аналогічна кількість учасників (1 особа, 3,5%) висловила готовність тренуватися 4 і більше разів, що демонструє високу мотивацію та націленість на спортивний результат.

У процесі анкетування було з'ясовано чинники, які можуть мотивувати чоловіків першого періоду зрілого віку до регулярних занять функціональними тренуваннями. Аналіз відповідей дозволив виокремити низку провідних мотиваторів, серед яких найважливішим виявилася якість роботи тренера (табл. 3). Цей фактор було відзначено більшістю респондентів (78,6 %), що свідчить про ключову роль професійної підготовки, індивідуалізованого підходу та комунікаційної компетентності інструктора у формуванні стійкої мотивації до занять.

**Таблиця 3 – Чинники, що сприяють залученню чоловіків першого періоду зрілого віку до занять функціональним тренінгом**

Мотиви	Загальна кількість відповідей	% відповідей
Кваліфікація тренера	22	78,6
«Видимі результати»	20	71,4
Здоров'я та самопочуття	16	57,1
Зручність	16	57,1
Соціальна підтримка	10	35,7
Стимули, онлайн-підтримка	6	21,4

Другим за значущістю мотиватором стали видимі результати тренувань (71,4 %), які асоціюються з покращенням фізичної форми, зовнішнього вигляду та рівня витривалості. Це свідчить про прагнення респондентів до відчутних і вимірюваних досягнень, що можна інтерпретувати як орієнтацію на результативність та самоперевірку. Водночас понад половину опитаних (57,1 %) мотивували фактори, пов'язані зі збереженням здоров'я та самопочуття, а також зручністю та доступністю занять (гнучкий графік, зручне розташування, помірна вартість). Це вказує на поєднання інструментальних і оздоровчих мотивів,



характерних для представників зрілого віку, які прагнуть оптимізувати баланс між професійною зайнятістю, сімейними обов'язками та турботою про власне здоров'я. Соціальна підтримка з боку однодумців мала середній рівень значущості (35,7 %), а додаткові стимули та онлайн-підтримка були менш вираженими (21,4 %). Проте навіть ці фактори мають перспективу, оскільки сучасні цифрові сервіси (фітнес-додатки, чати підтримки, онлайн-челенджі) здатні підсилювати прихильність до регулярних занять, особливо у випадку високої зайнятості респондентів.

Кількісна оцінка важливості окремих аспектів за шкалою Лайкерта підтвердила зазначені тенденції. (табл. 4). Найвищі середні оцінки отримали професійність тренера ( $M = 4,29$ ;  $SD = 0,61$ ) та забезпеченість обладнанням ( $M = 3,93$ ;  $SD = 0,92$ ). Дещо нижчі оцінки були характерні для вартості занять ( $M = 3,57$ ) та зручності графіку ( $M = 3,29$ ), що підтверджує другорядну, але все ж значущу роль організаційних чинників у формуванні мотивації (табл. 2).

**Таблиця 4** – Оцінка важливості мотивів за шкалою Лайкерта (1–5)

Мотиви	mean	median	SD
Кваліфікація тренера	4.29	4	0.61
Обладнання	3.93	4	0.92
Індивідуальний підхід	3.86	4	0.95
Різноманітність	3.64	3	0.93
Ціна (вартість)	3.57	3	0.94
Розклад занять	3.29	3	0.73

Таким чином, результати дослідження свідчать про домінування особистісно орієнтованих і результативно спрямованих мотивів (кваліфікація тренера, досягнення результатів), тоді як організаційні та соціальні чинники мають допоміжний, підсилюючий характер.

Аналіз мотивів дозволив виявити домінуючі мотиви для чоловіків першого зрілого віку (22–35 років) – це здоров'я, зовнішність і розвиток фізичних якостей. Вони більш орієнтовані на результат (сила, витривалість, форма тіла), ніж на



процес. Також встановлено, що бар'єри (час, гроші, втома) компенсуються за рахунок доступності, зручного графіка та відчутного ефекту від тренувань. Тому регулярна участь можлива лише тоді, коли людина бачить користь і прогрес. Результати анкетування засвідчують, що соціальні мотиви важливі, але другорядні. Багато чоловіків надають перевагу або дружнім колективним заняттям, або персональним тренуванням із конкурентною складовою. В той же час роль тренера – критична. Досвідчений інструктор, який уміє поєднати функціональне навантаження з індивідуальним підходом, стає ключовим фактором утримання клієнтів.

Встановлено, що зовнішні стимули (знижки, онлайн-сервіси, програми харчування) працюють додатково, але самі по собі не формують довготривалої мотивації без реального результату. Щоб чоловіки першого зрілого віку регулярно займалися функціональними тренуваннями, потрібно поєднати три групи мотиваційних факторів: результат (видимий прогрес, розвиток сили та витривалості), організація (зручний час, доступна ціна, різноманітність програм), психосоціальний комфорт (мотивуючий тренер, позитивна атмосфера, елемент змагання). Зазначене можна врахувати при створенні програми фітнес-занять, заклавши механізми контролю результатів, індивідуалізації та підтримки мотивації.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати такі узагальнення. Мотиваційний профіль чоловіків першого періоду зрілого віку характеризується багатовимірністю й поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. Домінуючими мотиваторами виступають прагнення зміцнити здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та розвинути основні фізичні якості. Важливими залишаються контроль ваги, корекція фігури та психоемоційне розвантаження. Соціальні мотиви відіграють допоміжну роль, однак для окремих респондентів вони мають істотне значення. Ключовими організаційними факторами залучення та утримання учасників у програмах функціонального тренінгу є кваліфікація та професіоналізм тренера,



індивідуалізація підходу, належне матеріально-технічне забезпечення та різноманітність вправ. Основними бар'єрами для регулярної участі визначено нестачу часу та високу вартість занять. Другорядними, але значущими для окремих респондентів є віддаленість спортивних залів, брак соціальної підтримки та страх отримати травму. Встановлено, що оптимальною організаційною моделлю для чоловіків цієї вікової групи є комбінований формат занять (поєднання групових і персональних компонентів), із тривалістю 60 хвилин та частотою 2–3 рази на тиждень. Таким чином, результати підтверджують актуальність розробки адаптованих програм функціонального тренінгу, здатних одночасно задовольняти потребу чоловіків першого періоду зрілого віку у здоров'ї, ефективності й психологічному комфорті та долати основні бар'єри, що обмежують їхню участь.

**Перспективи подальших досліджень.** На підставі отриманих даних доцільно рекомендувати розробку мотиваційно-орієнтованих програм функціонального тренінгу для університетського та клубного середовища, що передбачають: акцент на оздоровчих і результативних аспектах занять; забезпечення високого рівня кваліфікації тренерів; створення умов для індивідуалізації та соціальної підтримки; гнучкий графік і доступні за вартістю формати участі.

### Список використаних джерел

1. Андрєєва, О. В., Галета, М. О. Обґрунтування фітнес-програми силової спрямованості в онлайн-форматі для жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16890294>
2. Грицуляк, Б. В., Грицуляк, В. Б. *Анатомія і фізіологія людини: навчальний посібник*. Івано-Франківськ, 2021. 135 с.
3. Amaro-Gahete, F. J., De-la-O, A., Jurado-Fasoli, L. та ін. Changes in physical fitness after 12 weeks of structured concurrent exercise training. *Frontiers in*



*Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 451. DOI:  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00451>

4. Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L., Blagii, V. Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont*. 2021. 19(S2). C. 89–94. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210915>

5. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., Akimova-Ternovska, M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Physical Education Theory and Methodology*. 2020. 20(4). C. 195–204. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>

6. Brogno, B. Aging With Strength: Functional Training to Support Independence and Quality of Life. *Inquiry*. 2025. 62. 469580251348133. DOI: <https://doi.org/10.1177/00469580251348133>

7. Güler, O., Tuncel, O., Bianco, A. Effects of Functional Strength Training on Functional Movement and Balance in Middle-Aged Adults. *Sustainability*. 2021. 13(3). Article 1074. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13031074>

8. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*. 2020. 4(1). C. 23–35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

9. Liu, Cj., Chang, W. P., Shin, Y. C. та ін. Is functional training functional? A systematic review of its effects in community-dwelling older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*. 2024. 21. Article 32. DOI: <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00366-3>

10. Monteiro, M. R. P., Cardoso, A. P., de Resende-Neto, A. G., Vasconcelos, A. B. S., Camargo, E. A., Gobbo, L. A., Maté-Muñoz, J. L., Heredia-Elvar, J. R., Behm, D. G., Da Silva-Grigoletto, M. E. Is functional training an efficient approach to improve body composition in older people? A systematic review. *Frontiers in*



*Physiology*. 2023. 14. Article 1156088. DOI:  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1156088>

11. Singh, B., Olds, T., Curtis, R. та ін. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. 57. С. 1203–1209. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

12. Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Country Data Author Group. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet. Global Health*. 2024. 12(8). С. e1232–e1243. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

13. Thompson, W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2023. 27(1). С. 9–18. DOI: <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>

14. Wang, X., Soh, K. G., Zhang, L. та ін. Effects of high-intensity functional training on physical fitness in healthy individuals: a systematic review with meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025. 25. Article 528. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21538-5>

15. World Health Organization. *Physical activity profile: Ukraine*. 2022. URL: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/physical-activity/physical-activity-ukr-2022-country-profile.pdf?download=true&sfvrsn=e1a435f8\\_5](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/physical-activity/physical-activity-ukr-2022-country-profile.pdf?download=true&sfvrsn=e1a435f8_5)

16. Xiao, W., Bu, T., Zhang, J. та ін. Effects of functional training on physical and technical performance among the athletic population: a systematic review and narrative synthesis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025. 17. Article 2. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01040-y>