

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних  
єдиноборствах»

**НА ТЕМУ: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ  
ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО  
ВІКУ»**

здобувача вищої освіти другого  
(магістерського) рівня:  
**Демешок Дар`я Олександрівна**

Науковий керівник: Латишев М.В.,  
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: к.пед.н., доцент  
Булгакова Т.М., зав. кафедрою психології  
та педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г., доктор  
наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

---

(підпис)

Київ - 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДО СИЛОВИХ ЗАНЯТЬ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Формування мотивація до занять фізичною активністю та спортом .....	6
1.2. Специфіка занять силової спрямованості у середньому зрілому віці .....	14
1.3. Чинники, які впливають на мотивацію до занять силовими вправами серед осіб середнього віку .....	25
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Методи дослідження .....	33
2.2. Організація дослідження.....	37
<b>РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ДО ЗАНЯТЬ .....</b>	<b>40</b>
3.1. Особливості мотиваційної структури та соціально- психологічних чинників занять силовою спрямованістю ...	40
3.2. Взаємозв'язки між показниками мотивації та соціально- психологічними чинниками .....	49
Висновки до розділу 3 .....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>59</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах суспільного розвитку питання підтримання фізичного здоров'я та психоемоційної стабільності набуває особливої важливості. Особи середнього віку стикаються з підвищеним рівнем професійного, сімейного та соціального навантаження, що зумовлює зниження рухової активності та погіршення фізичного стану. Водночас саме в цей період організм потребує регулярних занять фізичними вправами, які дозволяють зберігати працездатність, попереджувати хронічні захворювання та підвищувати якість життя. Одним із найбільш ефективних засобів підтримання здоров'я в середньому віці є силові заняття, проте рівень мотивації до їх систематичного виконання залишається недостатнім [4, 29, 45].

Актуальність дослідження зумовлена й тим, що мотивація до занять силовими вправами має комплексну природу, у якій поєднуються фізіологічні, психологічні та соціальні чинники. У середньому віці потреби людини змінюються: зростає цінність здоров'я, зовнішнього вигляду, самореалізації та соціального визнання. Проте наявні бар'єри – нестача часу, страх травм, недостатня поінформованість, низька самооцінка чи відсутність підтримки – часто стають перешкодами для систематичної фізичної активності. Тому вивчення мотивів, які стимулюють або стримують участь у силових заняттях, є важливим для розробки ефективних стратегій залучення людей цього вікового періоду до тренувального процесу [7, 22, 43].

Важливу роль у формуванні мотивації відіграють соціально-психологічні аспекти, зокрема вплив соціального оточення, індивідуальні цінності, рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також емоційний стан. Наукові дослідження свідчать, що саме психологічні чинники часто визначають тривалість і сталість залучення до тренувань, незалежно від рівня фізичної підготовленості чи наявності спортивного досвіду. Тому аналіз цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти особливості поведінки осіб середнього віку та оптимальні підходи до організації тренувального процесу [13, 28, 39].

Окрім того, у сучасному суспільстві зростає популярність фітнесу та силових видів діяльності, проте більшість програм спрямовані на молодь, тоді як специфічні потреби та бар'єри середнього віку досліджені менш глибоко. Це створює наукову прогалину, адже саме у цьому віковому проміжку формуються довготривалі звички, що впливають на здоров'я у старшому віці. Вивчення мотиваційних чинників дозволяє адаптувати тренувальні програми, підвищити їх ефективність та зробити їх більш привабливими для широкої аудиторії.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних аспектів мотивації до занять силовою спрямованістю серед осіб середнього віку є надзвичайно важливим як у науковому, так і у практичному контексті. Воно дозволяє визначити реальні потреби та інтереси цієї категорії, виявити ключові мотиви і бар'єри, а також сприяти розробці рекомендацій щодо підвищення залученості до фізичної активності, що має безпосереднє значення для зміцнення здоров'я та покращення якості життя населення.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

**Мета кваліфікаційної роботи:** Визначити соціально-психологічні чинники та особливості мотивації осіб середнього віку до занять силовою спрямованістю.

**Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до формування мотивації до занять фізичною активністю та силовими вправами та визначити особливості силових занять у середньому віці.
2. Виявити основні мотиваційні чинники, що спонукають осіб середнього віку до занять силовою спрямованістю.

3. Встановити взаємозв'язки між мотиваційними показниками та соціально-психологічними чинниками.

4. Надати практичні рекомендації щодо підвищення мотивації до занять силової спрямованості осіб середнього віку.

**Об'єкт дослідження:** мотивація осіб середнього віку до фізичної активності.

**Предметом дослідження** є соціально-психологічні чинники та аспекти мотивації до занять силової спрямованості осіб середнього віку.

**Наукова новизна** дослідження полягає у комплексному аналізі мотиваційної структури осіб середнього віку, які займаються силовими тренуваннями, із урахуванням поєднання внутрішніх, зовнішніх та соціально-психологічних чинників. Встановлено домінування внутрішньої мотивації та визначено її ключові компоненти, що пов'язані з емоційним задоволенням тренувальним процесом, покращенням самопочуття, усвідомленням користі занять і відчуттям особистого прогресу.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані тренерами, фітнес-інструкторами, фахівцями з фізичної культури та психологами для розробки ефективних програм силових занять, орієнтованих на посилення внутрішньої мотивації та підтримку емоційної залученості осіб середнього віку. Дані про ключові мотиви, роль соціальної підтримки та вплив психологічних бар'єрів дають змогу підвищити якість індивідуального супроводу спортсменів-аматорів, оптимізувати комунікацію між тренером і клієнтом, а також створювати умови для довготривалого залучення до фізичної активності.

**Структура магістерської роботи** складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел складає 68, з них 45 іноземних. Робота містить 2 таблиці та 5 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДО СИЛОВИХ ЗАНЯТЬ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

### 1.1. Формування мотивація до знять фізичною активністю та спортом

Природа мотивації людини та індикатори її визначення. Мотивація є однією з базових категорій психології, що визначає внутрішню активність людини, спрямовану на досягнення певних цілей. У найзагальнішому розумінні мотивацію можна визначити як процес внутрішнього спонукання, який формує, підтримує та спрямовує поведінку особистості. Вона проявляється у прагненні людини задовольнити власні потреби, реалізувати бажання або досягнути конкретного результату. Таким чином, мотивація виступає рушійною силою людської діяльності, яка визначає не лише факт активності, а й її спрямованість, інтенсивність і тривалість [11, 26].

Сучасна наука трактує поняття мотивації по-різному: як психологічний процес, як систему мотивів і потреб, як внутрішній стан чи навіть особистісну підструктуру. Ця багатозначність свідчить про складність явища, адже мотивація поєднує у собі елементи емоційної, когнітивної та поведінкової сфер людини. На думку дослідників, мотив – це конкретне спонукання, що змушує людину діяти в певних обставинах. Він формується під впливом як внутрішніх факторів (потреб, установок, цінностей), так і зовнішніх стимулів (соціальних, матеріальних, організаційних чинників) [33, 61].

Мотиви, які визначають поведінку, можуть мати зовнішній або внутрішній характер. Зовнішні мотиви пов'язані з прагненням людини до матеріальних благ, соціального статусу, визнання чи інших зовнішніх винагород. Внутрішні мотиви, навпаки, ґрунтуються на особистісному задоволенні від самої діяльності – коли людина діє через інтерес, саморозвиток або відчуття сенсу. Наприклад, спортсмен може тренуватися як через бажання

перемоги, так і через любов до процесу тренування чи почуття власного зростання [4, 29].

Зовнішні стимули, що впливають на мотивацію, можуть бути економічними (грошова винагорода, премії, матеріальні заохочення) або неекономічними (визнання, можливість розвитку, підтримка колективу). Водночас стимулювання не завжди має позитивний ефект: надмірна зовнішня мотивація може призвести до втрати інтересу до самої діяльності, тоді як внутрішня – забезпечує більш стабільну і довготривалу залученість [15, 62].

Потреби та інтереси є базовими складовими мотиваційного процесу. Потреба – це відчуття нестачі чогось важливого для людини, що викликає прагнення до її задоволення. Інтереси формуються на основі потреб, але мають більш цілеспрямований характер, виражаючи усвідомлене ставлення до певної діяльності або об'єкта. У процесі розвитку особистості інтереси поступово трансформуються у стійкі потреби, а ті – у мотиви поведінки [16, 60].

Мотивація має динамічну структуру, що постійно змінюється під впливом досвіду, умов життя, соціального середовища та ціннісних орієнтацій. У кожної людини формується індивідуальний мотиваційний профіль, який визначається рівнем освіти, культурним середовищем, самооцінкою, соціальним статусом і навіть темпераментом. Саме ця індивідуальність пояснює, чому одні й ті самі стимули по-різному впливають на різних людей [27, 34].

Мотиваційний процес можна умовно розділити на кілька послідовних етапів:

Виникнення потреби – усвідомлення людиною браку певного ресурсу чи стану.

Пошук шляхів задоволення – формування орієнтирів і способів дії.

Постановка мети – конкретизація напрямку зусиль.

Діяльність – виконання дій для досягнення мети.

Отримання результату – оцінка успіху та ступеня задоволення потреби.

Формування нової потреби – початок нового мотиваційного циклу.

Цей процес є безперервним, адже задоволення одних потреб неминуче породжує інші, що підтримує життєву активність людини. У спортивній діяльності цей цикл особливо виражений: досягнення проміжної цілі (наприклад, підвищення результату чи перемога на змаганнях) породжує нову мету – поліпшення власного рекорду, вихід на вищий рівень, самореалізацію.

Для вивчення мотивації використовують певні індикатори, які дають змогу оцінити її силу, спрямованість та стійкість [19, 23].

Дослідники виділяють п'ять основних груп таких індикаторів:

Когнітивні (пізнавальні) – пов'язані з прийомом, збереженням та використанням інформації, а також із процесом постановки цілей.

Діяльнісні – характеризують рівень активності, наполегливість, інтенсивність та стабільність зусиль.

Особистісні – відображають внутрішні якості індивіда, самооцінку, відповідальність, спрямованість на досягнення.

Часові – визначають швидкість прийняття рішень і тривалість мотиваційних станів.

Методичні – стосуються способів і критеріїв оцінювання мотивації.

Рівень мотивації тісно пов'язаний із наявністю зворотного зв'язку між зусиллями, результатом і винагородою. Якщо людина не бачить прямої залежності між прикладеними зусиллями та отриманими результатами, її мотивація поступово знижується. Навпаки, чітке усвідомлення того, що особисті досягнення ведуть до бажаної винагороди, підсилює внутрішнє прагнення до діяльності.

Таким чином, успіх у будь-якій діяльності, зокрема у спорті, залежить не лише від здібностей, але й від рівня мотивації. Висока мотивація сприяє більшій наполегливості, витривалості та концентрації на результаті. Для спортсмена вона стає ключовим чинником, що забезпечує подолання труднощів, розвиток самодисципліни та бажання досягати більшого [10, 52].

Мотивація до занять спортом формується під впливом багатьох чинників – соціальних, психологічних, фізіологічних та педагогічних. Її

становлення тісно пов'язане з самооцінкою особистості, рівнем підтримки з боку оточення, відчуттям приналежності до групи та усвідомленням власних досягнень. Ефективне формування стійкої мотивації до спорту можливе лише тоді, коли відбувається гармонійна взаємодія між внутрішніми прагненнями людини та зовнішніми стимулами – похвалою, результатом, соціальним визнанням.

Отже, мотивація є складним і багаторівневим процесом, що визначає поведінку та активність людини. Її усвідомлене формування у сфері фізичної культури та спорту має вирішальне значення, адже саме мотиваційна складова стає тим внутрішнім джерелом енергії, яке сприяє розвитку особистості, самореалізації та досягненню високих спортивних результатів.

Мотивація до занять спортом є ключовим фактором, що визначає не лише факт залучення особистості до фізичної активності, але й ступінь її тривалості, інтенсивності та якість досягнутих результатів.

У межах силових видів спорту – які включають важку атлетику, пауерліфтинг, кросфіт із акцентом на силові вправи та інші дисципліни, де домінує розвиток максимальної сили і силовой витривалості – мотивація набуває специфічних характеристик, пов'язаних із потребою в досягненні фізичних показників, контролі над тілом, самореалізації через силу та естетику м'язового розвитку. У даному підпункті робиться спроба систематизувати теоретичні підходи до формування мотивації в контексті силових видів спорту, виокремити її джерела, механізми формування, рівні та методи впливу, а також запропонувати модель інтеграції мотиваційних компонентів у практику тренувальної роботи [11, 34, 47].

Теоретичні підходи до розуміння мотивації. Біхевіористичний підхід трактує мотивацію як результат стимулів і підкріплень: людина продовжує займатися, якщо тренування супроводжуються позитивним підкріпленням (посиленням самопочуття, нарощенням показників, соціальним визнанням). У силових видах спорту підкріплення може бути як зовнішнім (медалі, похвала, статус), так і внутрішнім (почуття досягнення, контроль над тілом) [17, 22].

Когнітивно-оцінний підхід наголошує на значенні суб'єктивного сприйняття цілей, очікувань успіху та значущості. Мотивуючими факторами стають віра у свої здібності (самоефективність), сприйняття контрольованості процесу тренування та очікування конкретних результатів (зростання силових показників, зміна зовнішності).

Гуманістичний підхід підкреслює прагнення до самореалізації й самовдосконалення. У контексті силових дисциплін це виявляється в прагненні подолати власні межі, досягти майстерності та естетичного і функціонального розвитку тіла [11, 29, 47].

Соціокультурні та соціально-психологічні підходи звертають увагу на роль родини, групи однодумців, спортивного середовища, культурних норм і гендерних уявлень у формуванні мотивації. Наприклад, у деяких соціальних групах сила й м'язовий розвиток є цінністю, що стимулює вибір силових видів спорту.

Мотиваційні теорії самовизначення (Self-Determination Theory, SDT) поділяють мотиви на внутрішні (інтринсивні) та зовнішні (екстринсивні), підкреслюючи, що внутрішня мотивація забезпечує стійкість і якість залучення до діяльності. У силових видах спорту внутрішня мотивація (задоволення процесом тренування, інтерес до техніки) забезпечує довготривале дотримання режиму, тоді як зовнішня (прагнення до визнання, зовнішній вигляд) може бути ефективною на початкових етапах, але більш вразливою до втрачених стимулів.

Структура мотивації у силових видах спорту. Мотивацію до занять можна розглядати як багаторівневу складову, що включає:

Потреби – базові (здоров'я, енергія), соціальні (приналежність до групи, визнання) і вищі (самореалізація, самовдосконалення). Цілі – довгострокові (участь у змаганнях, підняття певного результату) та короткострокові (покращення техніки, збільшення робочих ваг). Оцінки і вірування – очікування успіху, уявлення про власні здібності, ставлення до ризику травматизму [14, 55].

Емоційні компоненти – задоволення від прогресу, гордість за досягнення, страх невдачі. Дії та звички – регулярність відвідувань тренувань, дисципліна у харчуванні й відновленні.

Внутрішні фактори. Психологічні характеристики особистості: наполегливість, самодисципліна, прагнення до досягнень, толерантність до дискомфорту. Самоефективність: переконання в своїх можливостях виконувати тренування і досягати цілей. Висока самоефективність підвищує стійкість мотивації, знижує відчуття розчарування при тимчасових невдачах.

Потреби й інтереси: інтерес до сили як специфічної якості рухової діяльності, естетичне задоволення від м'язового розвитку [29, 45, 61].

Зовнішні фактори. Соціальне оточення: тренер, товариші по команді, сім'я. Підтримка й контроль з боку соціального оточення значно підвищують прихильність до тренувань. Матеріальні стимули: доступність спортивних залів, обладнання, участь у змаганнях з призами. Культурні норми та медійний вплив: ідеали краси та сили, популярні образи в медіа, що формують уявлення про «успішне тіло». Організаційні фактори: структура тренувань, доступність індивідуалізованих програм, комфорт та безпека тренувального процесу [23, 56, 66].

Механізми формування мотивації. Інформування та усвідомлення мети. Чітке формулювання цілей (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі) підвищує мотиваційну орієнтацію. У силових видах спорту цілі повинні враховувати фізіологічні особливості й прогресивність навантажень. Почуття компетентності. Формування реалізованих етапів навчання, що забезпечують регулярні «маленькі перемоги», сприяє підвищенню самоефективності [15, 19, 43].

Підтримка автономії. Надання спортсмену вибору у межах тренувального процесу (типи вправ, варіанти прогресії) підтримує внутрішню мотивацію й відповідальність.

Соціальне підкріплення. Система похвали, змагальні ситуації, групові тренування активізують екстринсивні мотиви, які можуть трансформуватися у

внутрішні через інтерналізацію цінностей. Емоційне залучення. Створення емоційно приємного, але викликового середовища (цікаві тренувальні сесії, варіативність вправ) зменшує емоційну втому й підтримує регулярність. Управління бар'єрами. Виявлення та системна робота з факторами, що демотивують (травми, брак часу, фінансові складнощі, страх невдачі), через корекцію програми, інформаційну підтримку та адаптацію режиму.

Етапи формування мотивації до занять силовими видами спорту [22, 45].

Ініціація (поява зацікавлення). Стадія, коли людина вперше звертає увагу на силовий спорт – під впливом моделі поведінки, медіа, соціального оточення або бажання поліпшити фізичний стан. Експериментальна фаза. Пробні тренування, пошук підходящого залу та тренера, перші успіхи чи невдачі. На цьому етапі вирішальну роль відіграє якість первинного досвіду: позитивний – закріплює інтерес, негативний – демотивує.

Закріплення звички. Регулярні тренування входять у режим життя, формується рутинний компонент. Формуються практичні навички та звички відновлення. Інтенсифікація мотивації та цілепокладання. Після закріплення тренувальної практики індивід ставить амбітніші цілі (підвищення робочих ваг, участь у змаганнях), мотивація стає більш цілеспрямованою. Підтримка й розвиток. Стійкість мотивації підтримується системою зворотнього зв'язку, прогресивною програмою, соціальною підтримкою та внутрішнім задоволенням [12, 30].

Методи формування та підвищення мотивації. Індивідуалізація програм. Підбір навантаження з урахуванням поточного рівня, віку, стану здоров'я та особистих цілей зменшує ризик перегорання й травм. Встановлення проміжних цілей. Часті короткострокові цілі (наприклад, +2,5–5 кг у жимі протягом 4–6 тижнів) забезпечують регулярні підкріплення прогресу. Використання змагального компонента. Мікрозмагання в групі, участь у турнірах або навіть особисті рекорди стимулюють прагнення досягнень. Позитивне підкріплення й фідбек. Конструктивний зворотний зв'язок від

тренера, публічне визнання досягнень, відстеження прогресу через журнал тренувань [23, 42, 54].

Психологічні техніки. Візуалізація результатів, техніки самонавіювання, робота з цінностями та переконаннями, мотиваційні інтерв'ю. Створення підтримуючого середовища. Формування групових практик, тренувань у компанії однодумців, тематичних спільнот. Освітні заходи. Пояснення фізіології силових адаптацій, ризиків та шляхів їх мінімізації підвищує відчуття контролю та підсилює мотивацію. Управління відновленням. Навчання стратегій сну, харчування, контролю стресу допомагає уникнути вигорання – важливого фактора демотивації.

Оцінювання мотивації: показники та методи. Для наукового вивчення мотивації використовують кількісні (опитувальники, шкали мотивів) та якісні методи (інтерв'ю, спостереження). У практиці тренера корисні такі інструменти: Шкали мотивації до фізичної активності (оцінка рівня внутрішньої та зовнішньої мотивації, виявлення бар'єрів) [9, 16, 33].

Опитувальники самого ефективності (переконання у власних силах). Журнали та щоденники тренувань (реєстрація частоти, інтенсивності, суб'єктивного відчуття задоволення). Психологічні інтерв'ю для виявлення глибинних цінностей і мотивів. Ключовими індикаторами ефективною мотивації є сталість відвідування тренувань, прогрес у тренувальних показниках, задоволеність процесом і низький рівень травматизму та емоційного вигорання.

Практичні рекомендації для тренерів і організаторів. Встановлюйте чіткі, реалістичні цілі разом зі спортсменом. Це підвищує відчуття залученості й сприяє інтенсифікації зусиль. Забезпечуйте часті можливості для досягнення успіху. Маленькі перемоги – основа зростання самоефективності. Підтримуйте автономію спортсмена. Надавайте варіанти виконання вправ або вибору навантаження, де це безпечно. Формуйте групи підтримки. Спільне тренування підвищує прихильність і перетворює екстринсивні мотиви на інтерналізовані цінності. Інвестуйте в освіту. Роз'яснення механізмів адаптації

й ролі відновлення зменшує страх і підвищує довіру до процесу. Створюйте культуру безпеки. Зняття побоювань травматизму через поступове навантаження і правильну техніку підтримує мотивацію на довгій дистанції.

## **1.2. Специфіка занять силової спрямованості у середньому зрілому віці**

У науковій літературі термін «зрілий вік» не має єдиного чіткого визначення – зазвичай це віковий період після приблизно 40–50 років, коли спостерігається поступове зниження фізіологічних резервів, зменшення м'язової маси, сили, функціональних можливостей. Для потреб спортивно-реабілітаційних програм і наукових досліджень практичніше диференціювати підгрупи: «середній вік» ( $\approx 40\text{--}64$  р.), «старший дорослий» ( $\approx 65\text{--}79$  р.), «похилі особи» ( $\geq 80$  р.). Цей поділ важливий, бо фізіологічні зміни, адаптація до навантажень, ризику та мотиваційні профілі суттєво відрізняються між групами. Силкові види спорту для осіб зрілого віку виступають не лише як спосіб підвищення спортивних показників, але й як ефективний засіб профілактики саркопенії, підтримки кісткової маси, поліпшення метаболічного і функціонального статусу, а також як фактор психосоціальної інтеграції [47, 54].

Силкові види спорту (важка атлетика, кросфіт, пауерліфтинг тощо) в контексті зрілого віку розглядаються як один із ключових засобів підтримки та підвищення функціональних, фізичних і психічних параметрів здоров'я. Такі заняття мають свою специфіку, зумовлену фізіологічними, психологічними і соціальними особливостями цього вікового періоду [17, 30].

Саркопенія – це вікове зниження м'язової маси та функції, що розвивається під впливом багатьох факторів: зменшення синтезу м'язового білка, підвищення катаболізму, гормональні зміни (зниження тестостерону, естрогенів, соматотропної осі), хронічне системне запалення («inflammaging»), нейром'язові зміни (втрата моторних нейронів і

ремоделювання моторних одиниць) та зниження фізичної активності. У середньому втрата м'язової маси починає прискорюватися з 4-го десятиріччя життя; щорічна втрата скелетної м'язової маси варіює, але може складати близько 0.5–1% у здорових дорослих і більше при відсутності активності чи наявності хронічних хвороб. Саркопенія корелює з втратою максимальної і швидкісної сили, що прямо впливає на здатність виконувати життєві функції та підвищує ризик падінь і втрати незалежності. Ці механізми обґрунтовують необхідність спрямованого впливу силових тренувань як ключової інтервенції для протидії віковим змінам у м'язах.

Окрім кількісних змін м'язової маси, вікові зміни торкаються нейром'язового контролю: знижується швидкість скорочення одиниці, зменшується швидкість розвитку сили (RFD) – здатність швидко генерувати силу. RFD є критично важливим для рефлексорних і компенсаторних реакцій (наприклад, для уникнення падіння), і його втрата може бути більшою проблемою, ніж просто зниження максимального зусилля. З огляду на це, тренувальні програми для зрілого віку мають включати компоненти «потужності» (тренування потужності) – вправи з підвищеною швидкістю виконання та помірними навантаженнями. Результати мета-аналізів та систематичних оглядів демонструють, що спеціалізовані програми потужності підвищують функціональні показники і швидкість ходьби у осіб старшого віку [18, 24, 36].

Застарілі судини, зниження серцево-легеневої жорсткості, порушення толерантності до гіпоксії/гіпертрофічного стресу, а також супутні метаболічні розлади (інсулінорезистентність, ожиріння, метаболічний синдром) змінюють переносимість інтенсивних навантажень. Водночас резистивне тренування позитивно впливає на інсулінчутливість, метаболічний профіль та композицію тіла, що забезпечує додаткові медичні вигоди окрім м'язової адаптації. Ретельна передтренувальна діагностика, поступове нарощування інтенсивності та моніторинг гемодинамічних реакцій–обов'язкові умови безпечного впровадження

Зниження мінеральної щільності кісток (особливо у жінок після менопаузи), дегенеративні зміни суглобів і зниження еластичності сполучних тканин спричиняють підвищений ризик травм при необережному оперуванні вагами або при раптовій перевантаженості. Водночас механічне навантаження через резистивні вправи є одним із найпотужніших стимулів для збереження/наращення кісткової маси; при правильному дозуванні силове навантаження може бути профілактичною і лікувальною інтервенцією для остеопенії/остеопорозу. Ключовий висновок: дозоване навантаження під контролем техніки та врахуванням супутніх станів – пріоритет [22, 43, 60].

З віком змінюється імунний профіль (притаманний феномен *inflammaging*) та ендокринні реакції на стрес. Це впливає на швидкість відновлення, ризик хронічного болю та регенерації тканин після тренувального мікротравмування. Для практики це означає необхідність більш консервативного підходу до обсягу і частоти, регулярного моніторингу втоми і симптомів перетренування, а також координації з лікарем/реабілітологом при наявності хронічних запальних процесів.

У зрілому віці мотиви до занять силовими видами спорту мають певну специфіку. Дослідження показують, що для *mature-age* спортсменів характерні ширші мотиви продовження занять (включно з соціальними, здоров'ям, самореалізацією) порівняно з молодшими віковими групами. Наприклад, бажання зберегти функціональність, незалежність, уникнути хронічних захворювань виступає значимим фактором [15, 42].

У рандомізованому дослідженні серед старших дорослих (65–75 років) виявлено, що змінні мотиваційного характеру (самоефективність, планування, намір) після 9-місячного програмного втручання передбачали подальшу самоініційовану активність через рік після закінчення дослідження. Це показує, що у зрілому віці не лише фізіологічні аспекти важливі, але й когнітивно-мотиваційні механізми – наприклад, віра у власну спроможність, планування регулярних занять, наявність підтримки.

У зрілому віці можуть бути суттєві бар'єри: наявність хронічних захворювань, побоювання травм, менш звичайне залучення до структурованих програм, соціальні обставини (робота, сім'я), зниження самовпевненості. У дослідженні серед жінок-учасниць програми «StrongWomen» було показано, що вірогідність дотримання резистивного тренування була вищою за умови: кращого самопочуття, вищої попередньої фізичної активності, участі лідера-спортсмена. Отже, мотивація у зрілому віці – це не лише «я хочу стати сильним», але «я хочу залишатися незалежним/зберегти функцію/чуватись добре» [21, 47].

При проектуванні програми тренувань для осіб зрілого віку ключовими є – безпека, індивідуалізація, поступовість і функціональна спрямованість. Позиційні документи провідних профільних організацій підкреслюють, що практично всі здорові дорослі виграють від регулярного силового тренування з мінімумом двох сесій на тиждень, проте оптимальний «дозинг» (інтенсивність, обсяг, частота) потрібно адаптувати під конкретну вікову підгрупу та супутню патологію.

Перед стартом необхідно провести системну функціональну і медичну оцінку: анамнез, поточні хронічні захворювання, лікарські препарати, оцінка сили, базової фізичної функції, баланс, рухливість суглобів, кардіореспіраторна толерантність. Це визначить обмеження і дозволить сформувати індивідуальний план. Для осіб із високим ризиком (серцево-судинні захворювання, нестабільний контроль хронічних станів) – необхідне передтренувальне медичне погодження [9, 61].

Частота (frequency): мінімум 2 сесії/тиждень для основних груп м'язів; оптимально 2–3 дні/тиждень за схемою, що дозволяє адекватне відновлення. Для фіт-параметрів «потужність» можливі окремі сесії з більшою частотою низькооб'ємних інтервалів. Інтенсивність (intensity): діапазон 40–85% 1RM залежно від цілей і досвіду; для гіпертрофії та помітного збільшення сили часто застосовують 60–80% 1RM; для тренувань потужності – 30–60% 1RM зі

швидким виконанням повторень. Для початківців – використання субмаксимальних навантажень з акцентом на техніку.

Обсяг (volume): 1–3 сеті по 6–12 повторень для більшості вправ; для систематичної прогресії можливе збільшення до 3–5 сетів при достатньому відновленні. Для потужності – 3–6 повторень з більшою швидкістю. Швидкість виконання: як зазначено, включення інтервалів із швидким виконанням (контрольовані експлозивні рухи) важливе для покращення функції. Такі вправи проводять при безпечній техніці і під наглядом [6, 17, 29].

Прогресія повинна бути системною: спочатку – навантаження на техніку (тренування рухових патернів, базова міцність), далі – нарощення обсягу, потім – інтенсивності; чергування блоків (наприклад, 6-8 тижнів силового блоку, потім 4 тижні блоку на потужність/функцію) дозволяє уникнути застою і знижує ризик травм. Періодизація у зрілому віці має бути менш агресивною, з більшим акцентом на відновленні

Оптимальна сесія для зрілого учасника комбінує: розминка (мобілізація, активізація м'язів), силова частина (базові багатосуглобні вправи: присідання, тяга, жим), вправи на потужність/швидкість (приблизно 10–20% загального часу), вправи на баланс і кор-стабілізацію, заминка та розтягнення. Такий мультикомпонентний підхід доведено покращує функцію і знижує ризик падінь краще, ніж ізольовані силові вправи [11, 18, 54].

Використовувати поступове збільшення навантаження, уникати різких піків. Для осіб з артрозами підбирати діапазон руху, який не провокує болу; при остеопорозі уникати різких ударних навантажень, натомість застосовувати контрольовані силові вправи з дозованим навантаженням.

Моніторинг суб'єктивної втоми, болю, сну, апетиту, змін артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Мотивація, самоефективність і соціальна підтримка мають величезне значення для прихильності до програми. Інтеграція елементів поведінкової терапії (цілеорієнтація, планування, самооблік), групові заняття і доступ до тренера збільшують ймовірність довготривалого дотримання тренувального режиму. Для практики: ставити

реалістичні коротко- та середньострокові цілі, вести журнал тренувань, використовувати зворотний зв'язок [17, 41, 62].

Широка база рандомізованих контрольованих досліджень і мета-аналізів підтверджує, що силові тренування у осіб старшого віку призводять до статистично й клінічно значущого підвищення м'язової сили, наростання м'язової маси (хоча ступінь гіпертрофії може бути меншим, ніж у молодих), і значного поліпшення функціональних тестів – швидкості ходьби, часу підйому зі стільця, витривалості ходьби. Зміни в силі перекладаються у зниження ризику втрати самообслуговування та підтримку автономії.

Дослідження показують, що мультикомпонентні програми з резистивною складовою зменшують частоту падінь і покращують показники балансу. Поліпшення потужності (швидкості генерації сили) є ключовим механізмом, що пояснює зменшення падінь. Тобто не лише «сила», а саме «швидка сила» важлива для профілактики інцидентів падіння [19, 49, 53].

Систематичні огляди і мета-аналізи показують, що програми прогресивного резистивного навантаження (особливо коли поєднані з вправами, що створюють осьові навантаження) можуть призводити до помірного збільшення або запобігання зниженню кісткової мінеральної щільності у старших дорослих. Ефект залежить від інтенсивності та тривалості інтервенції; інші фактори (харчування, вітамін D, гормональний статус) також модулюють результат. Таким чином, силові тренування є одним із основних немедикаментозних інструментів у профілактиці остеопорозу.

Резистивне тренування підвищує інсулінчутливість, знижує жирову масу при одночасному збереженні або нарощенні м'язової маси, позитивно впливає на ліпідний профіль та показники кров'яного тиску у деяких дослідженнях. Такі зміни знижують ризик метаболічних і серцево-судинних ускладнень, тому силові заняття є частиною доказових рекомендацій для вторинної профілактики метаболічного синдрому.

Участь у регулярних силових тренуваннях покращує якість життя : підвищує самооцінку, зменшує симптоми депресії і тривоги, збільшує

соціальну інтеграцію (особливо у групових програмах). Психологічні ефекти можуть бути як прямими (нейроендокринні й нейротрофічні зміни), так і опосередкованими (краще функціонування → більша автономія → краща самооцінка) [19, 45].

Дані щодо довгострокової стійкості ефектів вказують: якщо тренувальна стимуляція припиняється, частина вигоди втрачається; проте навіть короткі періоди інтенсивного тренувального стимулу (наприклад, 6–12 місяців) можуть мати тривалі позитивні наслідки на функцію і силу упродовж років при адекватній підтримці активності. Великий компонент успіху – здатність програми забезпечити тривале дотримання.

Фізіологічні зміни в зрілому віці (саркопенія, нейром'язова деградація, зниження RFD, зміни кісткової структури) формують спеціальні вимоги до дизайну силових програм [11, 44].

Програма повинна бути індивідуалізованою, безпечною, мультикомпонентною (сила + потужність + баланс) і спрямованою на функцію, із грамотним дозуванням частоти, інтенсивності та обсягу. Резистивні тренування у зрілому віці мають численні доведені вигоди: сила, функція, кісткова маса, метаболічне здоров'я, психосоціальні показники. Ефективність залежить від тривалості, інтенсивності та прихильності учасника.

Зі зниженням кісткової щільності, функції суглобів, можливими супутніми захворюваннями (артрити, остеопороз, серцево-судинні захворювання) силові заняття можуть нести підвищений ризик. Важливо проводити медичне оцінювання перед початком інтенсивної програми.

У зрілому віці процес відновлення після навантаження може бути сповільнений. Тому програми повинні враховувати більший час на відновлення, контроль за втомою, адаптацію. Як зазначено вище, важливими є підтримка, мотивація, створення стійкого наміру. Без цього ризик припинення занять зростає. Дослідження показують, що навіть після участі в

програмі багато осіб не продовжують тренування самостійно – потрібно враховувати довгострокову підтримку [41, 42, 54].

У зрілому віці можуть бути інші життєві пріоритети (робота, сім'я, соціальні зобов'язання), які ускладнюють регулярні заняття. Крім того, доступ до спеціалізованих програм (з кваліфікованим тренером) може бути обмеженим.

Практична реалізація програм силового тренування для людей зрілого віку має поєднувати науково обґрунтовані принципи тренування з поведінковими та організаційними стратегіями, які підвищують безпеку, ефективність і прихильність (adherence). Нижче викладені конкретні рекомендації, що випливають із доказової бази та враховують фізіологічні, клінічні і соціально-психологічні особливості вікових груп [39, 47, 56].

Медичний скринінг: збір анамнезу, перелік ліків, стан серцево-судинної системи, наявність остеопорозу, артрозу, нещодавніх операцій або гострих станів – при підозрі на ризики необхідне медичне погодження. Функціональна оцінка: вимір сили (1RM або предиктивні тести), оцінка балансу, оцінка ходи і витривалості. Це формує відповідну точку та критерії прогресу.

Частота: 2–3 сесії/тиждень для основних груп м'язів; при хорошій відновній здатності – 3 сесії з розподілом навантаження. Інтенсивність: початково 40–60% 1RM для новачків; прогресія до 60–80% 1RM для нарощення сили; для тренування потужності використовувати 30–60% 1RM із швидким контролюваним виконанням. Обсяг: 1–3 сети на вправу, 6–12 повторень (адаптувати під мету); для потужності – менше повторень, більше підходів. Динаміка: цикли по 6–12 тижнів з плавною періодизацією (зміна акцентів: техніка → сила → потужність → відновлення). Остеопороз: уникати різких ударних навантажень і екстремальних діапазонів руху; застосовувати контрольовані багатосуглобні вправи з прогресивним навантаженням (основна перевага – стимул кісткової маси). Osteoартроз: коригувати діапазон руху, використовувати навантаження в безболісному діапазоні; включати ізометричні та ексцентричні вправи для контролю навантаження на суглоб.

Серцево-судинні захворювання: поступове збільшення інтенсивності, контроль ЧСС/АТ під час сесій; при нестабільних станах – залучення кардіореабілітації [9, 11, 45].

Розминка (8–12 хв): суглобова мобілізація, легка аеробна активація, динамічна розтяжка, вправи на активацію кори. Силова частина (20–30 хв): базові багатосуглобні вправи – присідання/випади, станові тяги з гантелями/штангою (або тяги з еластичними стрічками), жими від грудей/плечей; 1–3 сета, 6–12 повторень. Потужність/швидкість (8–12 хв): контролювані експлозивні присідання, швидкі жими з малою вагою, підйоми на носки з швидкою фазою підйому; помірний обсяг, акцент на техніку. Баланс і координація (5–10 хв): односторонні стійки, ходьба зі зміною напрямків, вправи на нестабільній поверхні (за потребою). Заминка і відновлення (5–8 хв): легка ходьба, статична або розтяжка, дихальні вправи.

Індивідуалізація цілей: робити акцент на функціональних цілях (самообслуговування, підйом сходами, участь у житті сім'ї) замість абстрактних «збільшити силу». Планування та самооблік: короткострокові цілі, журнал тренувань, елементи самоконтролю (вимірювання прогресу). Соціальна підтримка: групові заняття, пара-тренування, сімейна підтримка. Освітні компоненти: навчання техніці, роз'яснення медичних і функціональних вигод – підвищує мотивацію й усуває побоювання [45, 59].

Цифрові інструменти: застосунки, нагадування, віддалені консультації – ефективні особливо в поєднанні з персональною підтримкою. Емпіричні дослідження показують, що поєднання онлайн- і офлайн-формату може бути рівноцінно ефективним і допомагає підтримувати участь.

Об'єктивні показники: динамометрія, тести функції, показники ходи. Суб'єктивні: рівень болю, самооцінка втоми, якість сну, лікарські скарги. Перевірка безпеки: при появі стійкого болю або нових симптомів – тимчасове зниження навантаження і/або звернення до лікаря. Повторні оцінки: кожні 8–12 тижнів для корекції програми.

План «після програми»: адаптувати програму для самостійного виконання (спрощені тренування, домашнє обладнання).

Підтримка після інтервенції: почергові групові зустрічі, періодичні перевірки (раз на 1–3 місяці), цифрові нагадування.

Формування звички: поєднання тренувань з рутинними діями (наприклад, тренування в години, які вже зайняті іншими справами) підвищує ймовірність збереження активності. Дослідження показують, що без додаткової підтримки вигоди можуть частково зникнути – отже, план підтримки є критично важливим [32, 49].

Довгострокова сталість ефектів і механізми збереження: багато інтервенцій демонструють коротко- і середньотермінові вигоди, але дані про тривалість ефектів після завершення програми обмежені і неоднозначні. Необхідні довготривалі когорти та RCT з періодичними вимірюваннями через роки для оцінки сталість адаптацій та механізмів (нейрогенна пластичність, ремоделювання моторних одиниць).

Оптимальні параметри тренування для різних вікових підгруп: порівняльні дослідження протоколів (інтенсивність, обсяг, частота, швидкість) для 50–64, 65–79,  $\geq 80$  років, з урахуванням статі та супутньої патології. Потрібні стандартизовані показники, що дозволять формувати практичні рекомендації [30, 40].

Механізми поведінкової підтримки та технологічні рішення: які комбінації інтервенцій (групова підтримка, коучинг, застосунки, телемоніторинг) найефективніші для збереження регулярності у різних соціально-економічних групах? Є попередні дані про корисність цифрових рішень, але потрібні RCT, що оцінюють їх довготривалу ефективність у реальних умовах.

Індивідуалізована медицина й біомаркери відповіді: вивчення біологічних маркерів (гормональні, маркери запалення, мікробіома) як предикторів відповіді на різні типи резистивного тренування у старіючих популяціях. Це відкріє шлях до персоналізованих протоколів.

Дизайн і вибір контрольної групи: використовувати рандомізовані контрольовані дизайни з активним контролем (наприклад, аеробні або гнучкісні програми), щоб краще виявляти специфічний ефект силових інтервенцій [33, 47].

Тривалість спостереження: мінімум річний період включно з follow-up 12–24 місяці для вимірювання збереження ефектів.

Систематизація показників: базовий набір вихідних і кінцевих точок має включати: м'язову силу (1RM або валідні замінники), RFD, кісткову мінеральну щільність, функціональні тести, індикатори, фармакобіометричні дані (якщо можливо).

Вимірювання прихильності та реалізації: реєстрація відвідуваності, обсягу і інтенсивності, а також якісні інтерв'ю про бар'єри і мотиватори; це дає розуміння не лише «ефективності», а й «реальної впроваджуваності».

Рівний доступ до програм: дослідження повинні враховувати соціально-економічні бар'єри (низькі доходи, віддаленість) і тестувати інтервенції, що є масштабованими і доступними.

Інформована згода і безпека: чітке інформування учасників про ризики і користі, можливість швидкого звернення при ускладненнях. Впровадження у практику: паралельно з RCT важливо проводити дослідження hybrid-type (ефективність+впровадження) для оцінки, як програми працюють у реальних умовах (community, primary care, gyms) [9, 34, 49].

Визнати резистивні програми як частину первинної та вторинної профілактики старіння: інтеграція в муніципальні програми для літніх людей, програми реабілітації та медичні рекомендації. Інвестувати в навчання фахівців: підготовка тренерів і реабілітологів, які володіють навичками роботи з віковими особами та супутніми станами. Розробити стандартизовані протоколи і сертифікацію програм, що спростить масштабування доказових інтервенцій.

Бар'єри та мотивація старших дорослих до резистивних програм – систематичні огляди і якісні дослідження. Дані щодо збереження сили після

інтенсивних програм та необхідність follow-up-досліджень. Порівняння форматів доставки (онлайн vs in-person) та роль цифрових рішень у підтримці участі. Оглядні статті та мета-аналізи, що окреслюють напрямки майбутніх досліджень і наукові прогалини у сфері силового тренування в старших дорослих.

### **1.3. Чинники, які впливають на мотивацію до занять силовими вправами серед осіб зрілого віку**

Мотивація до занять фізичною активністю в зрілому віці є мультифакторним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та екологічних детермінант. Специфіка мотивації до саме силових (резистивних) вправ додає додаткові аспекти: уявлення про ризик травми, уявлення про «неприспособованість» до вагових навантажень, значення функціональних результатів (підтримка незалежності) та очікувані медичні вигоди (збереження кісткової маси, профілактика саркопенії). Для розуміння мотиваційного процесу необхідно поєднувати теоретичні підходи мотиваційної психології (теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), соціально-когнітивна теорія (Social Cognitive Theory, SCT), транстеоретична модель (Transtheoretical Model, TTM), модель можливостей, здібностей і мотивації (COM-B)) з емпіричними даними про бар'єри й фактори прихильності у вікових популяціях. Далі послідовно розглядаються внутрішньоособистісні, міжособистісні, середовищні й організаційні чинники, механізми їх взаємодії та практичні наслідки для розробки інтервенцій [15, 56].

Перед переліком конкретних чинників важливо окреслити теоретичні моделі, які найчастіше застосовуються в дослідженнях мотивації до фізичної активності у зрілому віці:

теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT) (SDT) – виділяє три фундаментальні психологічні потреби: автономія, компетентність і соціальна взаємозалежність (relatedness). Згідно з SDT, внутрішня мотивація і

саморегуляція, що базуються на задоволенні цих потреб, пов'язані з більшою прихильністю до заняття фізичною активністю у довгостроковій перспективі. У контексті силових занять для зрілих осіб ключовими є почуття компетентності (відчуття здатності піднімати ваги без шкоди) та автономії (вибір формату тренувань) [4, 16, 33, 49]:

соціально-когнітивна теорія – акцентує на ролі самоефективності (самоефективність) як центрального предиктора поведінки. Підвищена самоефективність прогнозує ініціювання і підтримання фізичної активності; для силових тренувань важливо формувати впевненість у техніці і пристосованості вправ.

модель можливостей, здібностей і мотивації модель – розглядає поведінку як функцію здатності (Capability), можливості (Opportunity) і мотивації (Motivation). У контексті старших дорослих це дозволяє інтегрувати фізіологічні обмеження (Capability), доступність послуг/обладнання (Opportunity) та мотивуючі фактори (Motivation) як рівноцінні детермінанти.

транстеоретична модель (Transtheoretical Model, ТТМ) (ТТМ) – підкреслює стадійність зміни поведінки (від передроздумів до підтримки) і важливість адаптації інтервенцій до стадії готовності. Для силових програм це означає індивідуалізацію підходу (наступність: інформація → тренування під наглядом → самостійні тренування).

Використання цих підходів дає можливість пояснити, чому однакові за змістом тренувальні програми можуть мати дуже різну ефективність у різних групах старших дорослих: відмінності у самооцінці, у доступності умов, у соціальній підтримці та в особистісних цінностях формують різні мотиваційні траєкторії.

Самоефективність є одним із найнадійніших предикторів ініціювання і підтримки фізичної активності у старших дорослих. Високий рівень самоефективності сприяє доланню бар'єрів (втома, біль, нестача часу), підвищує стійкість до тимчасових невдач та заохочує до поступового підвищення навантажень [40, 61].

У контексті силових вправ це означає, що навчання техніці, поступове збільшення складності, і раннє досягнення помітних результатів (покращення самопочуття, зменшення втоми при підйомі предметів) – ключові для формування і підтримки самоефективності.

Очікування конкретних вигод (поліпшення функції, збереження незалежності, зменшення болю, кращий контроль ваги) потужно мотивують до початку занять. У старших осіб вигоди, пов'язані з повсякденними функціями (піднімання сумки, вхід по сходах), часто є більш вагомими, ніж естетичні мотиви, притаманні молодим групам. Докази вказують, що програми, які явно пов'язують вправи із життєвими задачами, мають вищу прихильність [15, 45].

Побоювання травми або посилення наявного болю часто згадуються як сильні бар'єри до резистивних програм. Ці страхи можуть мати медичне підґрунтя (наявність остеопорозу, артрозу), але часто вони перебільшені через брак інформації або негативний досвід. Освітні інтервенції і демонстрація безпечної прогресії знищують частину таких упереджень і підвищують готовність до початку [34, 54].

Особи з попереднім досвідом силових тренувань демонструють вищу готовність повернутися до програми та швидше адаптуються до навантажень. Навпаки, повна відсутність досвіду породжує невпевненість і знижує внутрішню мотивацію. Тому ступінь попередньої підготовки слід враховувати при формуванні вступних сесій та освітніх матеріалів.

Психічний стан впливає на здатність починати і підтримувати заняття. Депресія і високий рівень тривоги можуть знижувати мотивацію до активності; натомість помірні вправи та особливо резистивне тренування можуть зменшувати симптоми депресії й тривоги, створюючи позитивне коло підтримки мотивації. Це також підкреслює необхідність інтеграції психологічної підтримки у програми для тих, хто має виражені психічні симптоми.

Соціальна підтримка – важливий модератор прихильності. Підтримка родини та друзів полегшує організаційні аспекти (транспорт, мотивація), тоді як підтримаючий тренер формує відчуття компетентності і безпеки. Групові заняття одночасно забезпечують відчуття належності (*relatedness*), що згідно з SDT сприяє внутрішній мотивації. Емпіричні дослідження і систематичні огляди підтверджують позитивний вплив соціальної підтримки на довготривалу участь [19, 43].

Культурні уявлення про «вікову поведінку» (що «у віці треба більше відпочивати») можуть демотивувати до початку силових занять. У суспільствах, де активне старіння соціально заохочується, вищі показники участі в структурованих програмах. Комунікаційні кампанії та інформаційні програми можуть змінювати соціальні норми і підвищувати очікування щодо можливостей людей зрілого віку.

Наявність близьких, доступних спортивних залів, спеціального обладнання (регульовані ваги, еластичні стрічки), зручний графік занять – все це істотно підвищує ймовірність початку і регулярності. Віддаленість залів, висока вартість або відсутність спеціалізованих занять для старших дорослих – потужні бар'єри. Уряди та організації громадського здоров'я можуть вплинути на цей рівень через субсидії, програми на базі спільнот та навчання місцевих інструкторів [45, 66].

Формат заняття (групове vs індивідуальне), вартість абонементу, гнучкість розкладу (ранок/вечір), тривалість сесій – все це має значення. Багато досліджень показують, що супервізовані та контрольовані програми мають вищу прихильність, але також й вищі фінансові й організаційні витрати.

Інформативність та корисність освітніх матеріалів. Брак чіткої інформації про користь та безпеку силових вправ збільшує бар'єри. Навчальні сесії, демонстрації, відеоінструкції, індивідуальні консультації лікаря/тренера допомагають зменшити страхи і підвищити компетентність. Цільова інформація про те, як вправи допомагають у щоденному житті, – одна з найефективніших мотиваційних стратегій [34, 45].

Поетапне освоєння техніки. Використання «замірів» результатів (handgrip, TUG, 30-s sit-to-stand) для видимого фідбеку. Модель невеликих досяжних цілей (SMART-цілі). Ці підходи дають ранні успіхи, які посилюють віру у власні можливості і підвищують мотивацію. Автономія-підтримуване навчання (навчання з підтримкою автономії). Відповідний стиль тренера – той, що підтримує вибір і пояснює причини вправ (а не примушує) – значно підвищує внутрішню мотивацію відповідно до SDT. Це включає співпрацю у плануванні, обговорення цілей і дозволяння адаптувати вправи.

Групові тренування створюють підтримку, емоційну залученість і елемент змагання/взаємного підбадьорення, що часто сприяє регулярній участі. Важливо однак враховувати індивідуальні особливості: для деяких осіб (висока тривожність чи сором) індивідуальні заняття є кращими на початкових етапах [3, 17, 42].

Мотиваційне інтерв'ювання (MI) – ефективний метод для підвищення внутрішньої мотивації і вирішення амбівалентності щодо змін у поведінці. У поєднанні з практичними програмами MI підвищує готовність до початку і продовження тренувань.

Цифрові платформи можуть підвищувати доступність інформації, нагадувань і моніторингу прогресу; однак вони найефективніші у комбінації з персональною підтримкою. Особливо важливо адаптувати інтерфейси під вікові особливості (великий шрифт, простота навігації)

Мотивація є результатом сукупної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників: наприклад, людина з помірною самоефективністю, але без доступу до залу (Opportunity), навряд чи почне регулярні тренування; навпаки, доступ до якісного супроводження може значно посилити мотивацію навіть у тих, хто початково сумнівається. Моделі модель можливостей, здібностей і мотивації (COM-B) і SDT дають практичну основу для розробки інтервенцій: комбіновані підходи (підвищення компетентності + розширення можливостей + підтримка автономії) показують найвищу ефективність у дослідженнях [43].

Для систематичної оцінки мотивації і її детермінант застосовують різні інструменти: Опитувальники мотивації: адаптовані версії Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ), Exercise самоефективність Scale, включаючи підшкали за SDT. Якісні методи: напівструктуровані інтерв'ю, фокус-групи для виявлення локальних бар'єрів і культурних особливостей. Об'єктивні показники прихильності: відвідуваність, логі файлів додатків, тестові показники функції (реальні показники прогресу) – як проксі-показники мотивації.

Мікс-методологія: поєднання кількісного виміру (шкали) з якісним аналізом забезпечує глибоке розуміння мотиваційних механізмів. Відбір методів залежить від цілей дослідження: для RCT важливі стандартизовані шкали і об'єктивні показники; для розробки програм – якісні дані критичні.

На основі розглянутих факторів можна сформулювати ключові рекомендації: Індивідуалізація: програми мають бути адаптовані до рівня самоефективності, попереднього досвіду та стану здоров'я учасника [23, 55].

Освітня складова: інформування про користь і безпеку (особливо щодо ризику травми) обов'язкове на початку. Поступова модель навчання: ранні відчутні успіхи (збільшення функціонального ресурсу) підвищують мотивацію. Підтримка автономії та компетентності: тренерська поведінка має бути орієнтованою на підтримку вибору і фокусуватися на досягненнях учасника.

Соціальні компоненти: групова динаміка і родинна підтримка посилюють прихильність. Доступність та економічна підтримка: розробка доступних за вартістю моделей (ком'юніті-зали, онлайн-гібриди) знижує бар'єри. Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, існує кілька ключових прогалин: Контекстуальні дослідження в Україні та схожих культурах: багато висновків походять зі світових когорти; локальні культурні, економічні та системні особливості потребують окремого вивчення.

Довготривалі дослідження прихильності: потрібні дані про те, які мотиваційні інструменти підтримують активність після завершення програм

через 1–3 роки. Персоналізовані інтервенції з біомаркерами: дослідження, які інтегрують біологічні предиктори відповіді (гормональні, маркери запалення) з мотиваційними підходами, можуть дозволити ще більш цілеспрямовані програми. Ефективність цифрових гібридних рішень: відомо, що технології допомагають, але потрібні у реальних умовах з тривалим фоллоу-апом.

### **Висновок до першого розділу**

1. Мотивація до занять спортом є одним із провідних чинників, що визначають рівень фізичної активності, стабільність інтересу та досягнення результатів у процесі спортивної діяльності. Формування мотивації до занять спортом відбувається під впливом сукупності внутрішніх (самоефективність, наполегливість, інтерес до процесу тренувань) і зовнішніх чинників (соціальна підтримка, культурні норми, матеріальні умови, тренувальне середовище). Оптимальне поєднання цих чинників створює умови для стійкої мотивації, яка здатна зберігати інтенсивність навіть за наявності труднощів чи тимчасових невдач. У науковому та практичному вимірі особливо важливими є принципи підтримки автономії спортсмена, чітке цілепокладання, формування відчуття компетентності та конструктивного соціального підкріплення. Реалізація цих принципів сприяє розвитку внутрішньої мотивації, яка є більш стабільною і продуктивною порівняно із зовнішньою.

2. Силкові види спорту у зрілому віці є не лише ефективним інструментом підтримки фізичного стану, а й комплексним засобом збереження функціональної автономії, профілактики вікових захворювань та підвищення якості життя. Вікові фізіологічні зміни, такі як саркопенія, зниження нейром'язової координації, сповільнення швидкості розвитку сили, зменшення еластичності сполучних тканин та зниження щільності кісткової тканини, формують специфічні вимоги до побудови тренувального процесу. Силкові програми для цієї категорії осіб повинні враховувати обмеження, забезпечувати поступовість, контроль інтенсивності та пріоритет безпечності.

Разом із фізіологічними факторами важливе місце займають мотиваційно-психологічні аспекти. Для осіб зрілого віку основними мотивами участі у силових тренуваннях є збереження працездатності, самостійності, доброго самопочуття, а також соціальна взаємодія та емоційне задоволення від занять. Підтримка регулярності та дотримання програми значною мірою залежать від самооцінки, самоефективності, доступу до професійного супроводу й соціального оточення.

3. Мотивація до занять силовими вправами у зрілому віці є складним, динамічним процесом, у якому поєднуються психологічні, соціальні та середовищні компоненти. Її структура визначається не лише індивідуальними особливостями (самоефективність, рівень внутрішньої мотивації, емоційний стан), а й зовнішніми чинниками – соціальною підтримкою, культурними установками, доступністю інфраструктури та організаційними умовами. Емпіричні дані підтверджують, що поєднання внутрішніх мотивів (саморозвиток, збереження функціональності, відчуття сили та контролю над тілом) із зовнішніми стимулами (групова підтримка, професійний супровід тренера, зручна логістика) забезпечує найвищу прихильність до тренувань. Визначальним є тренерський стиль, орієнтований на підтримку автономії та безпеки.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження ми використали такі методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Соціологічні методи дослідження.
3. Методи математичної статистики.

*Аналіз науково-методичної літератури.* Аналіз науково-методичної літератури був одним і ключових методів дослідження, оскільки дав змогу систематизувати сучасні наукові підходи до розуміння мотивації дорослих до занять силовою спрямованістю. У процесі опрацювання праць вітчизняних і зарубіжних авторів було визначено фундаментальні теоретичні засади мотивації, зокрема роль внутрішніх і зовнішніх чинників, концепції самоефективності, автономії та соціальної підтримки. Особливу увагу приділено роботам, що розкривають специфіку формування мотиваційної поведінки у зрілому віці, фактори стійкості мотивації, механізми психологічної регуляції та вплив соціально-психологічного середовища на залученість до тренувань.

Вивчення науково-методичних джерел у галузі силових тренувань дало можливість проаналізувати фізіологічні та психологічні особливості осіб середнього віку, визначити обмеження та потреби цієї категорії, а також закономірності впливу силових навантажень на показники здоров'я, працездатність і якість життя. Особливе значення приділено літературі, що описує вікові зміни опорно-рухового апарату, специфіку адаптації до силових вправ та роль тренувального середовища у формуванні позитивного емоційного досвіду. Водночас було систематизовано наукові дані щодо мотиваційних детермінант участі в силових тренуваннях, включаючи

здоров'язберезувальні мотиви, прагнення до самореалізації, соціальну взаємодію та потребу в професійній підтримці.

Результати аналізу науково-методичної літератури стали основою для уточнення теоретичної моделі дослідження, що дозволило чіткіше окреслити мету, завдання та логіку емпіричної частини роботи. Узагальнення наукових підходів та емпіричних даних дало можливість визначити найбільш релевантні соціально-психологічні чинники, які слід вивчати у вибірці осіб середнього віку, що займаються силовою спрямованістю. Це також забезпечило ґрунтовне теоретичне підґрунтя для формування анкети, вибору методів дослідження та побудови інтерпретаційних моделей, що підвищило надійність і валідність отриманих результатів.

***Соціологічні методи дослідження.*** Для вивчення мотиваційних та соціально-психологічних аспектів занять силовими видами спорту серед осіб середнього віку було використано соціологічний метод анкетування. Цей метод дозволив отримати узагальнену інформацію щодо суб'єктивних оцінок респондентів стосовно їхніх мотивів, емоційного ставлення до тренувального процесу, рівня соціальної підтримки та особистих переживань, пов'язаних із фізичною активністю. Анкетування дало можливість виявити провідні чинники, які впливають на формування та підтримку мотивації до занять силовими тренуваннями, а також встановити взаємозв'язки між окремими компонентами мотиваційної сфери.

У цілому соціологічне опитування складалося з трьох взаємопов'язаних блоків, що комплексно охоплювали соціально-психологічні, мотиваційні та поведінкові аспекти залучення осіб середнього віку до занять силовими видами спорту. Використання п'ятибальної шкали дозволило кількісно оцінити індивідуальні установки, рівень автономності мотивації та чинники, які впливають на стабільність спортивної активності. Така структура анкети забезпечила достовірність і глибину аналізу, дала можливість не лише описати загальні тенденції, але й виявити взаємозв'язки між окремими психологічними і соціальними детермінантами участі у силових тренуваннях.

Перше опитування пов'язано з соціально-психологічними аспектами очіб зрілого віку, які займаються силовими видами спорту. Опитування проводилося у формі анонімного індивідуального заповнення анкети, що забезпечувало відвертість і достовірність відповідей. Респондентам пропонувалося оцінити низку тверджень за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означав «повністю не згоден», а 5 балів – «повністю згоден». Така шкала дозволяє кількісно відобразити суб'єктивні судження та забезпечує можливість подальшої статистичної обробки результатів (обчислення середніх значень, стандартних відхилень і коефіцієнтів кореляції).

Одним із ключових напрямів анкетування була оцінка соціально-психологічних аспектів занять силовими видами спорту, що охоплює ставлення до соціального оточення, тренувального процесу та власного емоційного стану під час занять. До цього блоку входили такі твердження: Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань. У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями. Тренер або інструктор допомагає мені ставити реалістичні цілі. Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття. Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі. Я відчуваю страх або невпевненість перед можливими травмами. Мій вік або стан здоров'я впливають на мою впевненість у тренуваннях. Мені подобається спілкування з іншими під час тренувань. Я отримую задоволення від участі у тренувальному процесі. Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття.

Вказані питання спрямовані на виявлення ступеня соціальної інтегрованості, емоційного комфорту, задоволення від тренувань та психологічних бар'єрів, які можуть впливати на рівень мотивації та стабільність занять. Отримані відповіді використовувалися для аналізу внутрішньої (автономної) мотивації, оцінки ролі соціальної підтримки та встановлення взаємозв'язків між соціально-психологічними показниками і загальним рівнем мотиваційної автономності (RAI).

Другий блок анкети був спрямований на виявлення домінуючих типів мотивації до занять силовими видами спорту серед осіб середнього віку. Для цього було використано адаптований варіант опитувальника Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ), який дозволяє визначити рівень автономності мотивації та структуру регуляцій поведінки – від зовнішніх до внутрішніх. Опитування дало змогу проаналізувати, наскільки участь у тренуваннях зумовлена внутрішніми переконаннями, саморозвитком і задоволенням від процесу, чи навпаки – зовнішніми вимогами або тиском соціального середовища.

Респондентам пропонувалося оцінити 10 тверджень за п'ятибальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден»). Кожне твердження відображало один із типів регуляції поведінки, зокрема амотивованість, зовнішню, інтроєктовану, ідентифіковану, інтегровану та внутрішню мотивацію. Такий підхід дозволив оцінити, якою мірою заняття спортом є усвідомленим вибором учасників, що відображає їхні особистісні цінності та рівень автономності в мотиваційній структурі.

Отримані дані цього блоку стали основою для розрахунку індексу автономності мотивації (RAI), який інтегрує різні типи регуляцій у єдиний показник. Це дозволило не лише визначити загальний рівень мотивації, а й простежити взаємозв'язки між її структурними компонентами та соціально-психологічними характеристиками респондентів.

Заключний блок анкети мав на меті доповнити кількісний аналіз якісною інформацією щодо основних чинників, які впливають на мотивацію до занять силовими видами спорту. Респондентам пропонувалося обрати один або кілька варіантів із запропонованого списку: поліпшення здоров'я, зовнішній вигляд, соціальне спілкування, підтримка від інших, самореалізація, інше. Такий формат дозволив виявити, які саме мотиви мають найбільшу вагу у свідомості осіб середнього віку, а також визначити роль особистісних і соціальних аспектів у підтриманні регулярності занять.

Отримані відповіді надали змогу простежити, які зовнішні та внутрішні стимули респонденти вважають найбільш значущими для себе, що стало важливим доповненням до результатів опитувальників мотиваційного та соціально-психологічного блоків. Зокрема, порівняння цих даних дозволяє глибше зрозуміти механізми формування автономної мотивації та її взаємозв'язки з особистісними переконаннями і соціальною підтримкою.

### ***Методи математичної статистики.***

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, що забезпечили об'єктивність і наукову достовірність отриманих даних. На першому етапі проводився розрахунок середніх арифметичних значень (M) та стандартного відхилення (SD) для визначення загальних тенденцій мотиваційних і соціально-психологічних показників. Визначення взаємозв'язків між показниками здійснювалося за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r), що дозволило встановити характер та силу зв'язків між рівнем автономності мотивації, емоційними та соціальними чинниками. Рівень статистичної значущості приймався на рівні  $p < 0,05$ , що свідчить про достовірність отриманих результатів. Усі статистичні розрахунки проводилися із використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося в період з жовтня 2024 року по листопад 2025 року на базі кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України та спортивного клубу м. Бровари. У дослідженні взяли участь 14 осіб середнього віку (середній вік –  $42,3 \pm 5,7$  року), які регулярно займаються силовими видами спорту на аматорському рівні до одного року.

На першому етапі (жовтень – грудень 2024 р.) було здійснено аналіз наукової та методичної літератури, присвяченої проблематиці мотивації до

занять силовими видами спорту, психологічним аспектам рухової активності осіб середнього віку, а також вивченню сучасних підходів до оцінювання соціально-психологічних чинників мотивації. На цьому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розроблено анкету та обрано методи збору емпіричних даних.

На другому етапі (січень – червень 2025 р.) проведено соціологічне опитування учасників, яке включало три блоки питань: соціально-психологічні аспекти занять, мотиваційні чинники (адаптація опитувальника BREQ) та додаткові запитання щодо факторів, які впливають на залученість до тренувань. Метою опитування було виявлення структури мотивації, рівня автономності та впливу соціального середовища на заняття силовими видами спорту.

На третьому етапі (липень – листопад 2025 р.) проводилася обробка та аналіз отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Розраховувалися середні арифметичні показники, стандартні відхилення та коефіцієнти кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язків між мотиваційними, емоційними та соціально-психологічними чинниками. Отримані результати були систематизовані, узагальнені та інтерпретовані. На основі цього сформульовано висновки та практичні положення, що характеризують мотиваційну структуру осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту.

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ДО ЗАНЯТЬ**

Мотивація є ключовим чинником, що визначає стабільність та ефективність занять фізичною активністю і спортом. Для аматорів силових видів спорту мотиваційна сфера має особливе значення, оскільки поєднує прагнення до самовдосконалення, збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності та бажання соціальної інтеграції у спортивне середовище. Вивчення мотиваційних факторів дозволяє глибше зрозуміти внутрішні й зовнішні стимули, які спонукають людину регулярно брати участь у тренувальному процесі навіть без професійної змагальної мети.

У сучасних умовах, коли суспільство переживає підвищений рівень психологічної напруги та соціальної нестабільності, заняття силовими видами спорту для багатьох стають не лише засобом фізичного вдосконалення, а й способом зниження стресу, підтримання емоційної рівноваги та соціальної взаємопідтримки. Це підкреслює важливість вивчення не лише індивідуальних, а й соціально-психологічних аспектів мотивації.

У даному розділі подано результати опитування, спрямованого на виявлення основних мотивів, соціальних впливів і психологічних факторів, які визначають участь аматорів у силових тренуваннях. Окрему увагу приділено аналізу структури мотивації за типами регуляції, що дозволяє оцінити співвідношення зовнішніх та внутрішніх джерел активності респондентів.

Отримані дані дали змогу не лише виявити провідні чинники, що впливають на мотивацію до занять, але й встановити кореляційні взаємозв'язки між інтегральним показником автономності мотивації (RAI) та соціально-психологічними детермінантами. Це дозволяє комплексно охарактеризувати мотиваційну структуру аматорів силових видів спорту та визначити напрями її подальшого вдосконалення.

### **3.1. Особливості мотиваційної структури та соціально-психологічних чинників занять силовою спрямованістю**

Мотивація до занять силовими видами спорту серед осіб середнього віку має складну соціально-психологічну природу, що поєднує як зовнішні впливи – підтримку з боку сім'ї, друзів чи тренера, – так і внутрішні фактори, пов'язані з особистими установками, цінностями та емоційним ставленням до процесу тренувань. У цьому віковому періоді фізична активність часто розглядається як засіб підтримання здоров'я, працездатності та позитивного самопочуття, а також як можливість реалізації власних цілей і саморозвитку.

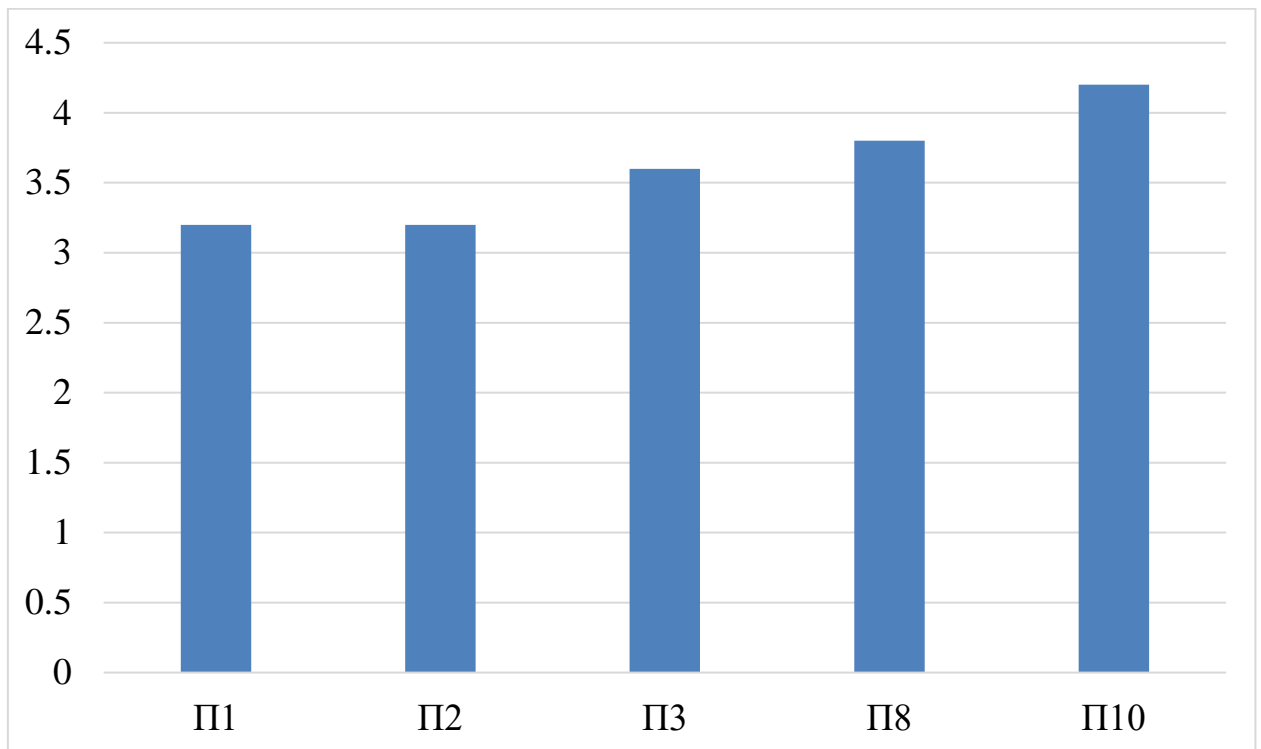
Проведене дослідження дало змогу виявити характерні особливості мотиваційної сфери спортсменів-аматорів, які регулярно займаються силовими видами спорту та беруть участь у змаганнях на аматорському рівні. Результати відображають баланс між соціальною підтримкою, особистісними переживаннями та рівнем автономності мотивації, що визначає стійкість і регулярність участі у тренувальному процесі.

В підрозділі подано узагальнені середні показники за групами тверджень, які характеризують зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні, емоційні) аспекти мотивації, а також провідні фактори, що впливають на бажання займатися силовими видами спорту.

Соціальна підтримка є одним із провідних чинників довготривалого залучення до занять фізичною активністю, зокрема силовими видами спорту. Для осіб середнього віку вона виступає не лише емоційним, а й поведінковим ресурсом, що сприяє регулярності тренувань, формуванню позитивного ставлення до фізичних навантажень та запобігає передчасному припиненню занять. У цьому контексті важливо визначити, які саме аспекти соціальної взаємодії найбільше впливають на мотивацію продовжувати тренування.

Як видно з рис. 3.1, середні показники соціальної підтримки та взаємодії серед аматорів силових тренувань свідчать про помірний, але досить стабільний рівень соціальної включеності в спортивну діяльність. Найнижчі

значення отримано за твердженнями «Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань» (3.2 бали) та «У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями» (3.2 бали). Це може вказувати на те, що для більшості опитаних заняття спортом є радше індивідуальною ініціативою, ніж спільною сімейною або дружньою практикою.



**Рис. 3.1. Середні значення показників соціальної підтримки та взаємодії серед аматорів силових тренувань:** П1 – «Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань», П2 – «У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями», П3 – «Тренер або інструктор допомагає мені ставити реалістичні цілі», П8 – «Мені подобається спілкування з іншими під час тренувань», П10 – «Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття»

Дещо вищим є рівень згоди з твердженнями, які стосуються професійного чи міжособистісного впливу тренера: «Тренер або інструктор допомагає мені ставити реалістичні цілі» (3.6 бали) та «Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття» (4.2 бали). Це підтверджує, що

саме тренерська підтримка є ключовим зовнішнім фактором, який сприяє збереженню мотивації та регулярності участі у тренувальному процесі.

Твердження «Мені подобається спілкування з іншими під час тренувань» (3.8 бали) посідає проміжне місце, що свідчить про важливість соціального аспекту занять, але без його домінування. Для більшості спортсменів-аматорів спілкування виступає додатковим, але не визначальним мотивом у системі їхніх тренувальних цінностей.

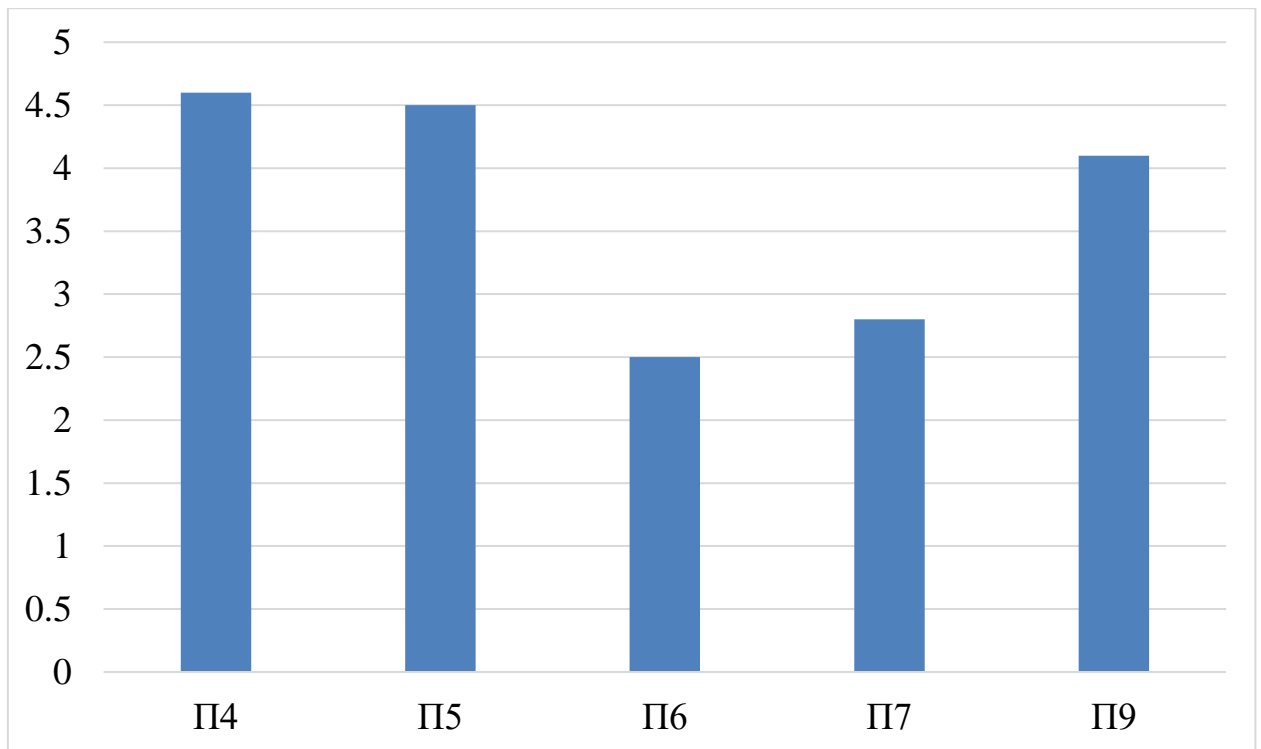
Загалом результати цього блоку вказують на помірну соціальну інтегрованість респондентів у спортивне середовище. Хоча сімейна підтримка залишається на відносно низькому рівні, роль тренера та соціальних контактів у клубі чи залі виступає компенсаторним чинником, що формує позитивний емоційний фон і підсилює внутрішню мотивацію до регулярних занять силовими вправами.

Особистісні фактори та емоційне ставлення до занять відіграють визначальну роль у формуванні стабільної мотивації до фізичної активності. Для осіб середнього віку ці чинники часто стають основою саморегуляції, впливаючи як на вибір інтенсивності навантажень, так і на тривалість участі у тренуваннях. Розуміння власних емоційних реакцій, рівня задоволення від процесу та усвідомлення користі від занять сприяє зміцненню внутрішньої мотивації.

Як видно з рисунка 3.2, найвищі середні значення отримано за твердженнями «Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття» (4.6 бала) та «Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі» (4.5 бала). Це свідчить про високий рівень усвідомленої користі від тренувань і значущості результатів власних зусиль для респондентів. Показник «Я отримую задоволення від участі у тренувальному процесі» (4.1 бала) також підтверджує позитивне емоційне ставлення до фізичної активності та високий рівень внутрішньої мотивації.

Натомість нижчі середні значення спостерігаються за твердженнями «Я відчуваю страх або невпевненість перед можливими травмами» (2.5 бала) та

«Мій вік або стан здоров'я впливають на мою впевненість у тренуваннях» (2.8 бала). Це означає, що більшість учасників не схильні відчувати виражений страх чи невпевненість, тобто зберігають позитивне ставлення до занять попри можливі ризики або вікові обмеження. Таким чином, емоційна складова тренувального процесу переважає над факторами тривожності чи самосумнівів.



**Рис. 2. Середні значення показників особистісних факторів та емоційного ставлення серед аматорів силових тренувань:** П4 – «Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття», П5 – «Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі», П6 – «Я відчуваю страх або невпевненість перед можливими травмами», П7 – «Мій вік або стан здоров'я впливають на мою впевненість у тренуваннях», П9 – «Я отримую задоволення від участі у тренувальному процесі»

Отже, аматори силових тренувань середнього віку загалом характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації, позитивним емоційним ставленням до тренувального процесу та чітким усвідомленням

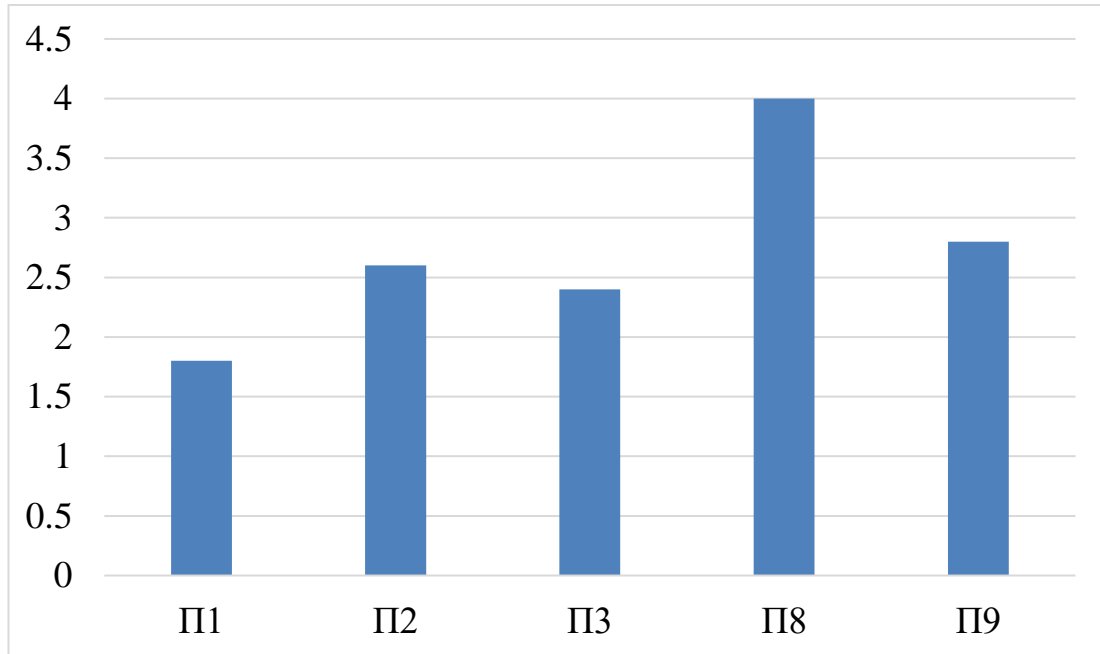
користі для фізичного і психічного стану. Переважання позитивних показників над факторами страху й невпевненості вказує на сформовану установку на здоровий спосіб життя та готовність до регулярної участі у силових вправах.

Узагальнюючи результати, подані на рисунках 3.1 та 3.2, можна зазначити, що мотиваційна структура аматорів силових тренувань середнього віку формується на основі поєднання соціальної підтримки та особистісно-емоційних чинників. Високі оцінки за показниками підтримки з боку тренера, друзів і родини, а також позитивного емоційного ставлення до занять свідчать про те, що мотивація до фізичної активності є переважно внутрішньою та усвідомленою. Учасники дослідження не лише отримують задоволення від процесу тренувань, але й сприймають їх як важливу складову власного стилю життя, що позитивно впливає на самопочуття, фізичну форму та психологічний стан. Таким чином, можна зробити висновок, що соціальна взаємодія та емоційна залученість є ключовими умовами стійкої мотивації до занять силовими видами спорту серед осіб середнього віку.

Як видно з рис. 3.3, який відображає середні значення показників зовнішніх та контрольованих форм мотивації серед аматорів силових тренувань, простежується певна тенденція до переважання зовнішніх, але не примусових мотивів. Найвищий показник отримало твердження «Я тренуюсь, щоб підтримувати гарний зовнішній вигляд» (4,0), що свідчить про високу значущість естетичних цілей та прагнення до підтримання привабливої фізичної форми. Це вказує на те, що навіть при зовнішньому характері мотивації, учасники розглядають тренування як засіб самовираження та підтримання впевненості у собі.

Дещо нижчі, але все ж помірні значення мають твердження «Я не займаюсь, якщо немає зовнішнього стимулу або вимоги» (2,8) та «Я займаюся, бо інші цього очікують від мене» (2,6). Це може свідчити, що частина респондентів відчуває вплив соціальних очікувань або потребує зовнішньої підтримки для збереження мотивації, однак цей вплив не є домінуючим.

Водночас твердження «Я тренуюсь, бо відчуваю провину, якщо пропускаю тренування» (2,4) демонструє низький рівень інтроскотованої регуляції, тобто емоційного тиску чи почуття провини.

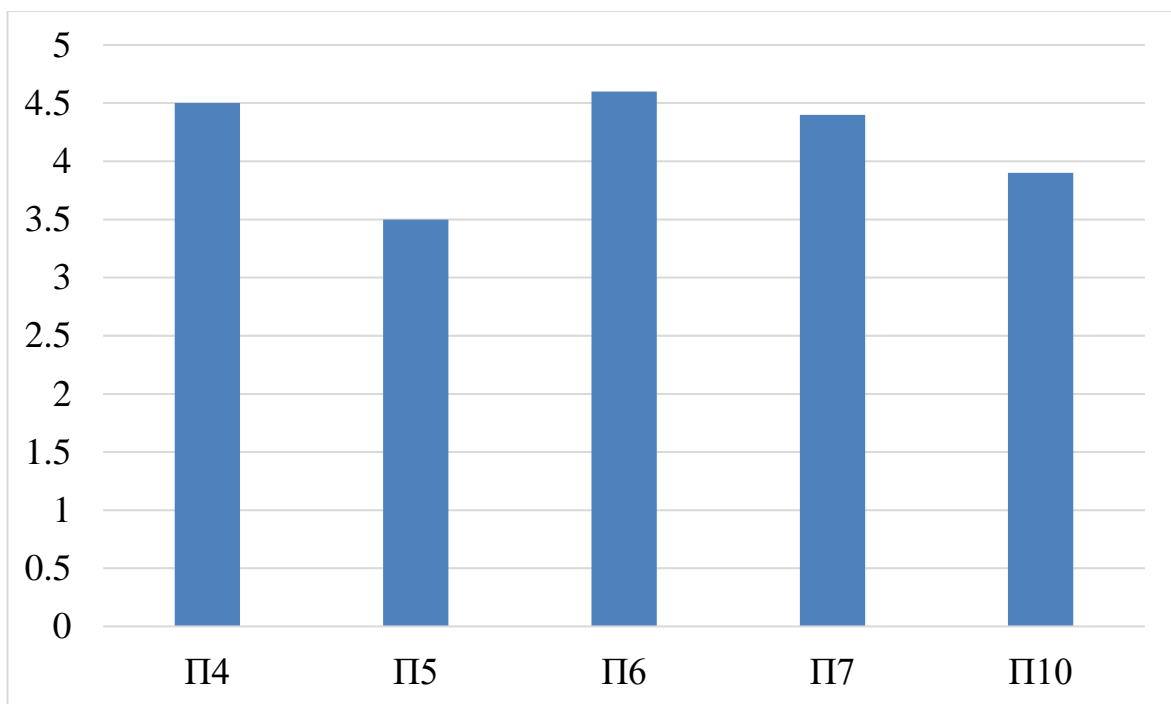


**Рис. 3.3. Середні значення показників зовнішніх та контрольованих форм мотивації серед аматорів силових тренувань:** П1 – «Я не бачу сенсу у заняттях силовими видами спорту», П2 – «Я займаюся, бо інші цього очікують від мене», П3 – «Я тренуюсь, бо відчуваю провину, якщо пропускаю тренування», П9 – «Я не займаюся, якщо немає зовнішнього стимулу або вимоги», П8 – «Я тренуюсь, щоб підтримувати гарний зовнішній вигляд»

Найнижче оцінили твердження «Я не бачу сенсу у заняттях силовими видами спорту» (1,8), що є позитивним показником низького рівня амотивованості серед опитаних. Це свідчить про наявність усвідомлених мотивів для занять і відсутність байдужості до тренувального процесу.

Отже, можна зробити висновок, що зовнішні та контрольовані форми мотивації серед аматорів силових тренувань мають помірний рівень вираженості, поступаючись внутрішнім мотивам, але водночас відіграють роль підтримуючого чинника, зокрема через орієнтацію на зовнішній вигляд та соціальне схвалення.

На Рис. 3.4 представлені середні значення показників внутрішніх та автономних форм мотивації серед аматорів силових тренувань, домінують внутрішні мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу та усвідомленням користі занять. Найвищі значення отримали твердження «Я займаюся, бо сам(а) отримую задоволення від тренувань» (4,6) та «Я займаюся, бо вважаю це корисним для мого здоров'я» (4,5). Це свідчить про те, що більшість опитаних сприймають тренування як джерело позитивних емоцій, способу релаксації й підтримання фізичного та психічного благополуччя.



**Рис. 3.4. Середні значення показників внутрішніх та автономних форм мотивації серед аматорів силових тренувань:** П4 – «Я займаюся, бо вважаю це корисним для мого здоров'я», П5 – «Заняття силовими є частиною мого способу життя», П6 – «Я займаюся, бо сам(а) отримую задоволення від тренувань», П7 – «Я прагну покращити себе і свої фізичні можливості», П10 – «Я відчуваю, що тренування – це частина мене»

Високі оцінки також має твердження «Я прагну покращити себе і свої фізичні можливості» (4,4), що демонструє наявність цільової та самоактуалізованої мотивації. Це підтверджує, що для багатьох респондентів

заняття є не лише засобом підтримки здоров'я, а й способом саморозвитку, підвищення впевненості та подолання власних обмежень.

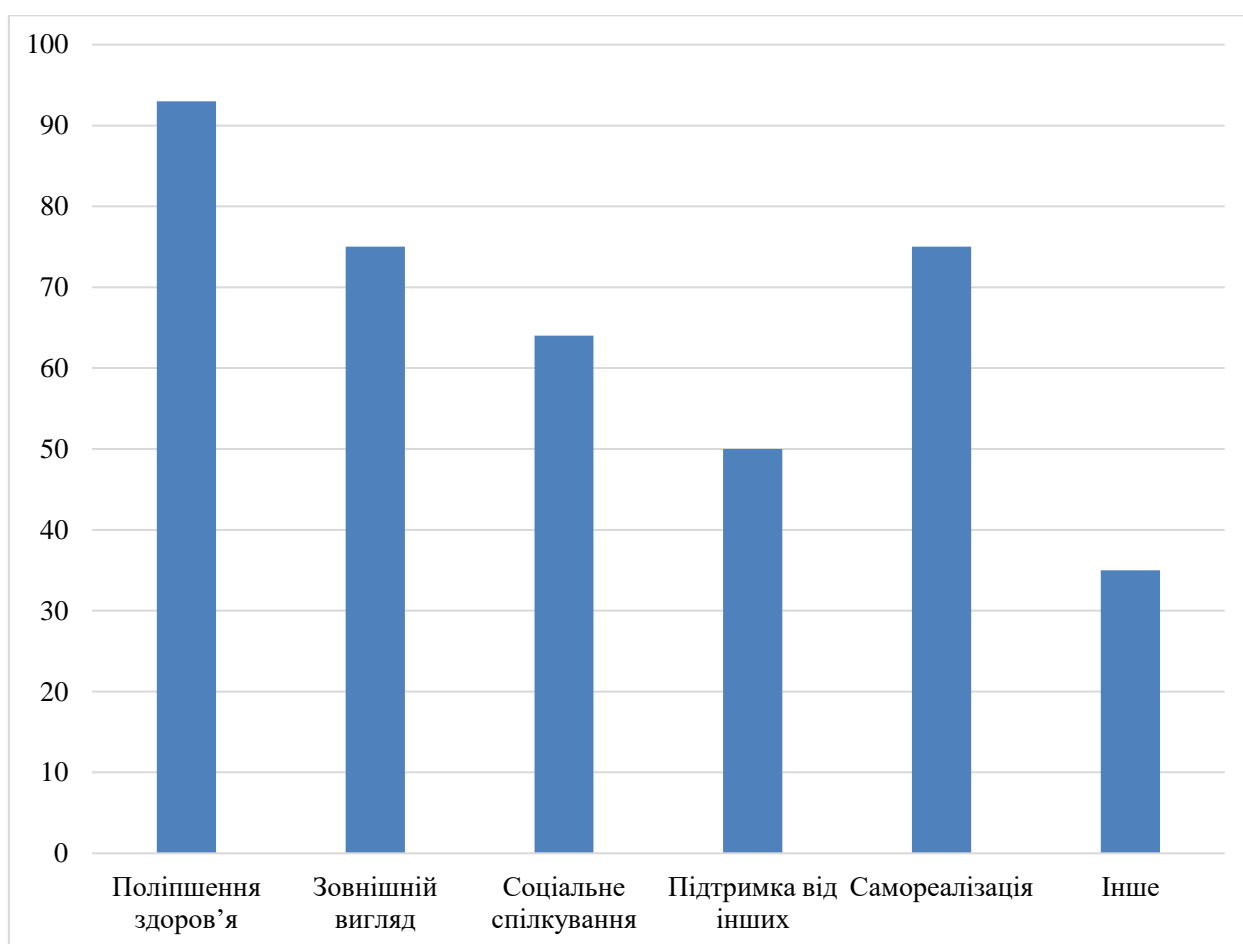
Твердження «Я відчуваю, що тренування – це частина мене» (3,9) та «Заняття силовими є частиною мого способу життя» (3,5) мають дещо нижчі показники, що може свідчити про поступовий, але ще не повністю сформований рівень інтегрованої мотивації. Іншими словами, хоча для більшості аматорів тренування є важливою складовою життя, не всі ще повністю ідентифікують себе з образом «людини, яка регулярно тренується». Внутрішня мотивація переважає серед осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту, тоді як зовнішні стимули відіграють допоміжну роль. Це вказує на зрілий тип мотиваційної структури, що базується на особистісних цінностях, задоволенні від процесу тренувань і прагненні до самовдосконалення.

Узагальнюючи результати, представлені на рис. 3.3 та рис. 3.4, можна зробити висновок, що мотиваційна структура аматорів силових видів спорту має переважно внутрішньо орієнтований характер. Якщо зовнішні та контрольовані форми мотивації (обов'язок, очікування, почуття провини) мають відносно низькі середні значення, то показники внутрішньої та автономної мотивації значно вищі. Це означає, що більшість респондентів займаються силовими тренуваннями з власної ініціативи, отримують задоволення від процесу, усвідомлюють користь для здоров'я та прагнуть особистісного розвитку. Таким чином, мотивація аматорів поступово переходить від зовнішньо контрольованих форм до більш автономних, що свідчить про стійке залучення до фізичної активності та формування зрілої мотиваційної системи.

Як показано на рис. 3.5, більшість опитаних аматорів силових видів спорту вказали на поліпшення здоров'я (93%) як головний фактор, що спонукає їх до занять. Це свідчить про домінування оздоровчої мотивації, характерної для людей середнього віку, які прагнуть підтримувати гарне самопочуття, профілакувати вікові зміни та зміцнювати фізичну форму.

Такий результат узгоджується із загальними тенденціями розвитку фітнесу в Україні, де тренування дедалі частіше розглядаються як засіб збереження здоров'я, а не лише як форма спортивного самовираження.

Другим за значущістю мотивом респонденти назвали покращення зовнішнього вигляду (75%) і самореалізацію (75%), що вказує на поєднання естетичних і психологічних аспектів мотивації. Для більшості учасників тренування стають не тільки шляхом до фізичного вдосконалення, а й способом підвищення самооцінки, подолання стресу й демонстрації власної цілеспрямованості. Соціальні чинники, зокрема спілкування з іншими (64%) та підтримка від оточення (50%), також відіграють важливу роль, але є менш визначальними, ніж особистісні й внутрішні мотиви.



**Рис. 3.5. Розподіл відповідей щодо факторів, які впливають на бажання займатися силовими видами спорту**

Найменш популярним виявився варіант «інше» (35%), що може включати унікальні, індивідуальні причини, наприклад прагнення змагатися на аматорському рівні або слідування прикладу знайомих. У цілому це свідчить про те, що мотивація до силових тренувань у дорослих аматорів має багатовимірний характер, але її ядром залишаються прагнення до здоров'я, самореалізації та позитивного самосприйняття, що формує стійку установку на продовження занять у довгостроковій перспективі.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що мотиваційна структура аматорів силових тренувань середнього віку має гармонійний і багатовимірний характер, у якому поєднуються соціальні, особистісні та емоційні складові. Вона ґрунтується на внутрішній орієнтації особистості – прагненні до самовдосконалення, покращення здоров'я та задоволення від самого процесу тренувань. Водночас зовнішні чинники – підтримка тренера, друзів або родини – відіграють допоміжну роль, підсилюючи стійкість мотивації та сприяючи регулярності занять. Отже, для аматорів силових видів спорту характерна перевага автономних і внутрішніх мотивів над контрольованими чи зовнішніми, що свідчить про зрілу, усвідомлену установку на фізичну активність як складову здорового способу життя.

### **3.2. Взаємозв'язки між показниками мотивації та соціально-психологічними чинниками**

Дослідження взаємозв'язків між різними формами мотивації та соціально-психологічними характеристиками є важливим для глибшого розуміння внутрішніх механізмів, що спонукають осіб середнього віку до занять силовими видами спорту. Встановлення кореляційних зв'язків дозволяє виявити, які саме чинники мають найбільший вплив на формування автономної (внутрішньої) або контрольованої (зовнішньої) мотивації, а також

визначити, наскільки соціальне оточення, емоційний стан чи самооцінка спортсменів сприяють їхній стабільності у тренувальному процесі.

Згідно з сучасними психологічними моделями (зокрема теорією самодетермінації), автономна мотивація розвивається у випадках, коли індивід відчуває підтримку, компетентність і приналежність до соціальної групи. Саме тому аналіз зв'язків між інтегральним показником автономності мотивації (RAI) та окремими соціально-психологічними детермінантами дозволяє з'ясувати, які аспекти соціальної взаємодії й емоційного ставлення виступають ключовими у процесі залучення до регулярних силових тренувань.

У даному підрозділі представлено результати кореляційного аналізу між показником автономності мотивації (RAI) та різними соціально-психологічними змінними, що відображають як міжособистісну підтримку (сімейну, дружню, тренерську), так і внутрішні емоційні переживання, пов'язані з тренувальним процесом. Це дає змогу не лише визначити силу й напрямок взаємозв'язків, але й виокремити ті фактори, які є провідними у формуванні стійкої мотиваційної орієнтації до занять силовими видами спорту.

Як видно з таблиці 3.1, більшість виявлених кореляцій між інтегральним показником автономності мотивації (RAI) та соціально-психологічними детермінантами мають позитивний напрямок і достатню силу зв'язку. Це свідчить про те, що вищий рівень внутрішньої (автономної) мотивації аматорів силових тренувань тісно пов'язаний із соціальною підтримкою з боку оточення та тренерського середовища.

Найбільш виражений зв'язок спостерігається між показником автономності мотивації та твердженням «Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття» ( $r = 0,66$ ;  $p < 0,05$ ). Це підтверджує важливу роль соціальної взаємодії та підтримки у формуванні стійкої мотивації до тренувального процесу. Подібно сильний зв'язок виявлено з твердженням «Тренер або інструктор допомагає мені ставити реалістичні цілі»

( $r = 0,63$ ;  $p < 0,05$ ), що відображає значення професійного супроводу у створенні сприятливих психологічних умов для розвитку автономності.

Таблиця 3.1

**Взаємозв'язки між інтегральним показником автономності мотивації та соціально-психологічними показниками.**

Питання анкети	Значення коефіцієнта кореляції
Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань.	$r = 0,58$ ( $p < 0,05$ )
У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями.	$r = 0,46$ ( $p > 0,05$ )
Тренер або інструктор допомагає мені ставити реалістичні цілі.	$r = 0,63$ ( $p < 0,05$ )
Мені подобається спілкування з іншими під час тренувань.	$r = 0,49$ ( $p < 0,05$ )
Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття.	$r = 0,66$ ( $p < 0,05$ )

Дещо нижчі, але все ж статистично значущі, коефіцієнти кореляції отримано для тверджень «Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань» ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,05$ ) та «Мені подобається спілкування з іншими під час тренувань» ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,05$ ). Це підкреслює роль емоційної та соціальної інтеграції у підвищенні мотиваційної стійкості спортсменів середнього віку. Водночас зв'язок із твердженням «У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями» ( $r = 0,46$ ;  $p > 0,05$ ) має позитивну, але статистично незначущу тенденцію, що може свідчити про менший вплив пасивного спостереження за поведінкою інших порівняно з безпосередньою підтримкою.

Узагальнюючи, можна зазначити, що соціально-психологічна підтримка з боку тренера, друзів і сім'ї виступає вагомим чинником формування автономної мотивації до занять силовими видами спорту. Отримані результати підтверджують, що внутрішня зацікавленість у тренуваннях посилюється за

наявності позитивного соціального контексту, що сприяє відчуттю приналежності, упевненості та цілеспрямованості спортсменів.

У таблиці 3.2 наведені коефіцієнти кореляції між інтегральним показником автономності мотивації (RAI) та особистісними факторами й емоційним ставленням до занять силовими видами спорту в осіб середнього віку виявлено переважно позитивні та статистично значущі кореляційні зв'язки. Це свідчить про те, що більш високий рівень внутрішньої мотивації супроводжується кращим емоційним фоном, задоволенням від процесу тренувань і позитивним сприйняттям власного фізичного стану.

*Таблиця 3.2*

**Взаємозв'язки між інтегральним показником автономності мотивації та особистісними факторами й емоційним ставленням серед осіб середнього віку до занять силовими видами спорту**

Питання анкети	Значення коефіцієнта кореляції
Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття.	$r = 0,71$ ( $p < 0,05$ )
Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі.	$r = 0,68$ ( $p < 0,05$ )
Я відчуваю страх або невпевненість перед можливими травмами.	$r = -0,52$ ( $p < 0,05$ )
Мій вік або стан здоров'я впливають на мою впевненість у тренуваннях.	$r = -0,44$ ( $p > 0,05$ )
Я отримую задоволення від участі у тренувальному процесі.	$r = 0,77$ ( $p < 0,05$ )

Найсильніший зв'язок спостерігається між автономністю мотивації та твердженням «Я отримую задоволення від участі у тренувальному процесі» ( $r = 0,77$ ;  $p < 0,05$ ), що підтверджує ключову роль внутрішнього задоволення у формуванні стійкої та саморегульованої мотивації. Високий рівень взаємозв'язку також виявлено із твердженнями «Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття» ( $r = 0,71$ ;  $p < 0,05$ ) та «Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі» ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,05$ ). Ці результати свідчать, що відчуття користі, саморозвитку та результативності

виступають важливими детермінантами автономної мотивації у дорослому віці.

Натомість показники «Я відчуваю страх або невпевненість перед можливими травмами» ( $r = -0,52$ ;  $p < 0,05$ ) та «Мій вік або стан здоров'я впливають на мою впевненість у тренуваннях» ( $r = -0,44$ ;  $p > 0,05$ ) демонструють негативні зв'язки. Це означає, що вищий рівень страху чи сумнівів щодо власних фізичних можливостей асоціюється зі зниженням автономності мотивації. Особливо важливо, що страх травмування має статистично значущий вплив, тоді як вік і стан здоров'я – лише тенденційний.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що емоційна залученість, відчуття задоволення та усвідомлення власного прогресу є ключовими чинниками підтримки внутрішньої мотивації серед осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту. Водночас психологічні бар'єри, пов'язані зі страхом або невпевненістю, можуть частково послаблювати цю мотивацію, що варто враховувати при організації тренувального процесу та психологічному супроводі спортсменів-аматорів.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу свідчать, що автономна (внутрішня) мотивація осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту, тісно пов'язана з позитивним соціальним оточенням, емоційним комфортом і задоволенням від тренувального процесу. Високі значення коефіцієнтів кореляції з показниками підтримки з боку тренера, друзів і сім'ї, а також із внутрішнім задоволенням від занять і відчуттям фізичного прогресу, підтверджують провідну роль соціально-психологічних та емоційних чинників у формуванні стійкої мотивації до тренувань.

### **Висновки до третього розділу**

У результаті дослідження мотиваційної структури осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту, встановлено, що їхня мотивація має

переважно внутрішньо орієнтований характер і поєднує як особистісно-емоційні, так і соціальні чинники. Найвищі показники спостерігаються за твердженнями, які відображають усвідомлену користь занять та позитивне емоційне ставлення до тренувального процесу: «Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття» – 4,6 бала, «Мені важливо відчувати прогрес у своїй фізичній формі» – 4,5 бала, «Я займаюся, бо сам(а) отримую задоволення від тренувань» – 4,6 бала та «Я займаюся, бо вважаю це корисним для мого здоров'я» – 4,5 бала. Ці дані свідчать про те, що для більшості аматорів тренування є не просто фізичною активністю, а важливою частиною стилю життя, джерелом задоволення та підтримки психоемоційної рівноваги.

Зовнішні форми мотивації, такі як прагнення до гарного зовнішнього вигляду (4,0 бала) або бажання відповідати соціальним очікуванням (2,6 бала), мають допоміжне значення. Твердження, що відображають залежність від зовнішнього стимулу (2,8 бала) або почуття провини при пропуску тренування (2,4 бала), отримали нижчі оцінки, що свідчить про відсутність примусової мотивації та високий рівень самостійності у виборі занять. Низький показник за твердженням «Я не бачу сенсу у заняттях силовими видами спорту» (1,8 бала) підтверджує відсутність байдужості до фізичної активності та наявність усвідомленої цінності тренувального процесу.

Соціальна підтримка, хоча й не є домінуючим чинником, відіграє важливу роль у збереженні стійкості мотивації. Помірні значення отримано за твердженнями «Я відчуваю підтримку від членів сім'ї щодо моїх тренувань» (3,2 бала) та «У моєму оточенні є люди, які також займаються силовими тренуваннями» (3,2 бала), тоді як вищі оцінки стосуються взаємодії з тренером і друзями: «Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття» (4,2 бала) та «Тренер допомагає мені ставити реалістичні цілі» (3,6 бала). Це свідчить, що саме професійна підтримка й позитивне соціальне оточення виступають ключовими зовнішніми чинниками підтримки мотивації серед спортсменів-аматорів.

За результатами опитування, 93% респондентів вказали поліпшення здоров'я як головний мотив для занять силовими видами спорту, 75% відзначили покращення зовнішнього вигляду та самореалізацію, 64% – спілкування з іншими, а 50% – підтримку від оточення. Таким чином, основними рушійними силами є прагнення до фізичного та психологічного благополуччя, бажання самовдосконалення та соціальної взаємодії. Отримані результати підтверджують, що мотиваційна структура аматорів силових тренувань середнього віку є збалансованою та зрілою, базується на внутрішніх переконаннях і позитивному досвіді занять, що сприяє довготривалому залученню до фізичної активності й формуванню стабільних здоров'язберезувальних установок.

Установлено статистично значущі взаємозв'язки між автономністю мотивації та соціально-психологічними показниками спортсменів ( $r = 0,46-0,77$ ;  $p < 0,05$ ). Найвищі коефіцієнти виявлено з показниками задоволення від тренувального процесу ( $r = 0,77$ ), покращення самопочуття ( $r = 0,71$ ) і підтримки з боку тренера або друзів ( $r = 0,66$ ). Натомість страх перед травмами ( $r = -0,52$ ) має негативний вплив на автономність мотивації. Отримані результати підтверджують, що позитивне соціальне середовище, емоційна залученість і відчуття особистого прогресу є ключовими детермінантами розвитку внутрішньої мотивації у дорослих, які займаються силовими тренуваннями.

## ВИСНОВКИ

1. Наведений аналіз теоретичних джерел дозволяє зробити висновок, що мотивація осіб середнього віку до занять силової спрямованості формується під впливом цілісної системи психологічних, соціальних та фізіологічних чинників. У цьому процесі ключову роль відіграють внутрішні мотиви — прагнення підтримувати фізичне здоров'я, зберігати працездатність, залишатися функціонально незалежними, а також отримувати емоційне задоволення від тренувань. Водночас значний вплив мають зовнішні фактори, зокрема соціальна підтримка, тренерський супровід, доступність умов для занять та сформовані суспільні уявлення про важливість фізичної активності у зрілому віці. Взаємодія цих елементів забезпечує стійкість мотивації та сприяє регулярному виконанню силових вправ.

Проведений теоретичний огляд також підтверджує, що силові заняття у середньому віці виконують не лише тренувальну, а й важливу профілактичну функцію, оскільки сприяють зменшенню ризику вікових змін, підтримують оптимальний рівень м'язової маси, кісткової щільності та функціональної автономії. Ефективність таких занять значною мірою залежить від адаптації програм до вікових можливостей та індивідуальних потреб, а також від урахування мотиваційних особливостей. Таким чином, комплексний підхід, що поєднує фізіологічні вимоги та соціально-психологічні детермінанти, є визначальним для формування сталого інтересу до силових тренувань і забезпечення їх довготривалого впливу на якість життя осіб середнього віку.

2. У ході дослідження мотиваційних особливостей осіб середнього віку, які займаються силовими видами спорту, встановлено, що провідним типом мотивації є внутрішня (автономна), яка поєднує усвідомлення користі тренувань, задоволення від процесу та позитивний емоційний стан. Найвищі середні бали отримали твердження, що відображають внутрішню зацікавленість і цінність занять: «Я бачу, що заняття силовими тренуваннями покращують моє самопочуття» – 4,6 бала, «Мені важливо відчувати прогрес у

своїй фізичній формі» – 4,5 бала, «Я займаюся, бо отримую задоволення від тренувань» – 4,6 бала. Це свідчить, що для більшості аматорів силові тренування є не лише способом підтримки фізичної форми, а й елементом самореалізації та психоемоційного благополуччя.

Зовнішня мотивація відіграє допоміжну роль і виражається переважно у прагненні покращити зовнішній вигляд (4,0 бала) або відповідати певним соціальним стандартам (2,6 бала). При цьому низькі оцінки за пунктами, що відображають примусовість чи почуття провини (2,4–2,8 бала), свідчать про високий рівень самостійності у виборі фізичної активності. Низьке значення за твердженням «Я не бачу сенсу у заняттях силовими видами спорту» (1,8 бала) підтверджує відсутність байдужості до тренувань і стійку внутрішню мотивацію.

Соціально-психологічна підтримка є важливим підкріплювальним чинником у збереженні мотивації. Зокрема, помірні значення спостерігалися у твердженнях, пов'язаних із сімейною підтримкою (3,2 бала), тоді як вищі – із підтримкою друзів і тренера («Підтримка тренера або друзів мотивує мене продовжувати заняття» – 4,2 бала; «Тренер допомагає мені ставити реалістичні цілі» – 3,6 бала). Це підкреслює роль соціальної взаємодії, професійного супроводу та позитивного мікроклімату у формуванні стійкої мотиваційної поведінки. За результатами опитування, 93% респондентів назвали поліпшення здоров'я головним мотивом занять, 75% – самореалізацію та зовнішній вигляд, 64% – спілкування, 50% – соціальну підтримку.

3. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між автономністю мотивації та соціально-психологічними показниками ( $r = 0,46-0,77$ ;  $p < 0,05$ ). Найвищі коефіцієнти встановлено з показниками задоволення від тренувань ( $r = 0,77$ ), покращення самопочуття ( $r = 0,71$ ) і підтримки з боку тренера або друзів ( $r = 0,66$ ), тоді як страх перед травмами має негативний вплив ( $r = -0,52$ ). Це свідчить, що позитивне емоційне ставлення, відчуття прогресу та соціальна підтримка виступають ключовими чинниками розвитку внутрішньої мотивації, тоді як психологічні бар'єри –

навпаки, її послаблюють. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що мотиваційна структура осіб середнього віку, які займаються силовими тренуваннями, є збалансованою, усвідомленою та зрілою, базується на цінностях здоров'я, задоволення від рухової активності та прагненні до самовдосконалення. Такі характеристики сприяють тривалому залученню до фізичної активності, підтриманню високої якості життя та формуванню сталих здоров'язберезувальних установок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 128 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2007. 224 с.
3. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Львів: ЛДУФК, 2016. 112 с.
4. Фролова О. О., Ярхо І. С. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2019. 96 с.
5. Гакман А., Бушуляк М. Роль єдиноборств у формуванні мотивації до рухової активності. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2024. 152 с.
6. Коробейников Г. В., Радченко Ю. А. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;(2):56–58.
7. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейникова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
8. Коробейников Г., Тропін Ю., Перевозник В., Бочкарьов С., Катихін В. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2023;23(1(27)):24–38.
9. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Ніан-ЛТД», 2015. 192 с.
10. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 2007. 274 с.

12. Лапутін А. М., Гамалій В. В., Архипов О. А. та ін. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 319 с.
13. Латишев М. В., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022;1(7):57–65.
14. Латишев М. В., Головач І. І., Полянничко О. М., Єретик А. А., Лахтадир О. В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023;2(28):79–89.
15. Латишев М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:39–47.
16. Латишев М. В., Лахтадир О. В., Чорній І. В., Цісар В. В., Катихін В. М. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. Єдиноборства. 2022;2(24):48–61.
17. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022;2(24):96–116.
18. Шандригось В. І., Латишев М. В., Розторгуй М. С., Первачук Р. В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства. 2021;3(21):84–98.
19. Фролова О. О., Ярхо І. С. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час. Витоки педагогічної майстерності. 2019; 24:214–218.
20. Шинкарук О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: монографія. Вінниця: Планер, 2018. 189 с.
21. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 200 с.
22. Олешко В. Г. Теорія і методика розвитку силових здібностей спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2011. 368 с.

23. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 272 p.
24. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott, 1974. 171 p.
25. Carron A. V. *Group Dynamics in Sport*. Morgantown: Fitness Information Technology, 2005. 367 p.
26. Eysenck M. W. *Fundamentals of Psychology*. Hove: Psychology Press, 2012. 712 p.
27. Wilmore J. H., Costill D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2004. 726 p.
28. ACSM. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2018. 480 p.
29. Kraemer W., Ratamess N. *Fundamentals of Resistance Training*. NSCA Journal. 2004. 18(4). 34–40.
30. McArdle W., Katch F., Katch V. *Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott, 2010. 1088 p.
31. WHO. *Physical Activity and Health*. Geneva: WHO Press, 2021. 54 p.
32. American Heart Association. *Cardiovascular Response to Exercise*. Dallas: AHA, 2019. 37 p.
33. Tanaka H., Seals D. Age and Cardiovascular Adaptation. *J Appl Physiol*. 2003. 95. 2152–2160.
34. Guyton A., Hall J. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier, 2016. 1152 p.
35. Powers S., Howley E. *Exercise Physiology: Theory and Application*. New York: McGraw-Hill, 2017. 640 p.
36. Sherrington C. *The Integrative Action of the Nervous System*. New Haven: Yale Press, 1947. 408 p.
37. Floyd R. *Manual of Structural Kinesiology*. New York: McGraw-Hill, 2015. 384 p.
38. Kolb B., Whishaw I. *Fundamentals of Human Neuropsychology*. New York: Worth, 2015. 800 p.

39. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2018. 664 p.
40. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
41. Deci E., Ryan R. *Intrinsic motivation and self-determination*. New York: Plenum, 1985. 371 p.
42. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1987. 293 p.
43. Baumeister R., Vohs K. *Handbook of Self-Regulation*. New York: Guilford Press, 2016. 710 p.
44. ACSM. Age-Related Training Adaptations. *ACSM Bulletin*. 2021. 12(3). 41–54.
45. Pearson D. Speed, Agility and Quickness Training. *NSCA Journal*. 2001. 23(2). 30–36.
46. Bompa T. *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics, 2009. 368 p.
47. Zemper E. Injury Prevention in Sports. *Clinics in Sports Medicine*. 2003. 22. 15–36.
48. Clarkson P., Hubal M. Exercise-Induced Muscle Damage. *Sports Medicine*. 2002. 32(3). 145–164.
49. McGill S. *Low Back Disorders*. Champaign: Human Kinetics, 2016. 454 p.
50. Hollmann W., Hettinger T. *Sportmedizin*. Stuttgart: Schattauer, 2000. 912 p.
51. Chodzko-Zajko W. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2009. 41(7). 1510–1530.
52. Fiatarone M. Exercise Training in Older Adults. *NEJM*. 1994. 330. 1769–1775.
53. Spirduso W. *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: Human Kinetics, 2019. 432 p.

54. NSCA. Resistance Training for Older Adults. NSCA Position Stand. 2019. 28 p.
55. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory. New York: Guilford, 2017. 756 p.
56. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation. New York: Plenum, 1985. 371 p.
57. Bandura A. Self-efficacy. New York: Freeman, 1997. 604 p.
58. Michie S., Atkins L. The Behaviour Change Wheel. London: Silverback, 2014. 396 p.
59. Prochaska J., Velicer W. The Transtheoretical Model. *Am Psychol.* 1997. 52. 110–118.
60. McAuley E. Physical activity and self-efficacy. *J Behav Med.* 1993. 16. 215–232.
61. Schunk D. Motivation and Learning. Pearson, 2014. 318 p.
62. Maslow A. Motivation and Personality. Harper, 1987. 293 p.
63. Carron A. Group Dynamics in Sport. FIT, 2005. 367 p.
64. Zatsiorsky V., Kraemer W. Strength Training. Human Kinetics, 2006. 272 p.
65. Spirduso W. Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics, 2019. 432 p.
66. WHO. Physical Activity Guidelines. WHO Press, 2021. 54 p.
67. Baumeister R., Vohs K. Self-Regulation Handbook. Guilford, 2016. 710 p.
68. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport Psychology. Human Kinetics, 2018. 664 p.

