

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Методика визначення мотивації до рухової діяльності споживачів фітнес послуг

Виконав: студентка 2-го курсу магістратури,
групи УФКСз-111м

напряму підготовки (спеціальності)

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Кіяшко О.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник Мазін В. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

**В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН**

“ _____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Кіяшко Олександра Сергіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) _____

Методика визначення мотивації до рухової діяльності споживачів фітнес послуг
керівник проекту (роботи)

Мазін Василь Миколайович, доктор наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ _____ ” _____ 20__ року № _____

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Мета дослідження: науково обґрунтувати методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг, а також виявити за її допомогою провідні мотиви споживачів різних фітнес програм. Об'єкт дослідження: фітнес як соціальний феномен. Предмет дослідження: мотиви споживачів фітнес програм.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Вивчити наукову літературу й методичні розробки з проблематики визначення мотивів споживачів фітнес послуг. 2. Розробити методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг на основі виявлення причин, що спонукають їх до оздоровчих занять. 3. Провести дослідження мотивації споживачів фітнес послуг з використанням розробленої методики. 4. Обробити емпіричні дані й інтерпретувати отримані результати.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 3 таблиці.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Мазін В.М., в.о. зав. каф. УФКС	30.09.2021	15.05.2022
Другий	Мазін В.М., в.о. зав. каф. УФКС	11.10.2021	15.05.2022
Третій	Мазін В.М., в.о. зав. каф. УФКС	15.05.2022	30.10.2022

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики дослідження	30.09.2021-15.05.2022	Виконано
2	Організація дослідження, його проведення	11.10.2021-15.05.2022	Виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	15.05.2022-30.10.2022	Виконано
4	Робота над текстом, формулювання висновків	15.05.2022-30.10.2022	Виконано
5	Робота над докладом, створення презентації	30.10.2022-01.12.2022	Виконано

Студент

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 64 сторінки, 3 таблиці, список літературі з 96 найменувань, 1 додаток.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг, а також виявити за її допомогою провідні мотиви споживачів різних фітнес програм.

У рамках поставленої мети вирішуються такі завдання:

1. Вивчити наукову літературу й методичні розробки з проблематики визначення мотивів споживачів фітнес послуг.

2. Розробити методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг на основі виявлення причин, що спонукають їх до оздоровчих занять.

3. Провести дослідження мотивації споживачів фітнес послуг з використанням розробленої методики.

4. Обробити емпіричні дані й інтерпретувати отримані результати.

Об'єкт дослідження: фітнес як соціальний феномен.

Предмет дослідження: мотиви споживачів фітнес програм.

Використано наступні методи дослідження:

– теоретичні: узагальнення даних спеціальної літератури, що стосується проблематики визначення мотивів занять спортом, а також фізкультурної діяльності; синтез теоретичних положень і методичних напрацювань в авторській методиці визначення мотивації споживачів фітнес послуг;

– емпіричні: анкетування з використанням авторської методики;

– статистичні: кросстабуляція, визначення коефіцієнту конкордації Кендалла, обчислення коефіцієнту кореляції Спірмена, визначення медіани, ранжування.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що підтверджено розбіжність у мотивації споживачів таких фітнес програм як аеробіка, одноборства, бодібілдинг, а також тих, що засновані на ігрових видах спорту.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику визначення мотивації споживачів фітнес послуг на основі парних порівнянь тверджень, що відображають причини, що спонукають їх залучатися до фітнес програм.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ФІТНЕС, МОТИВ, МЕТОДИКА, СОЦІАЛЬНА ПРАКТИКА

ЗМІСТ

Примітка.....	3
Реферат.....	4
Зміст.....	6
Перелік умових скорочень.....	7
Вступ.....	8
Розділ 1 Розроблення методики визначення мотивації споживачів фітнес послуг як практична проблема.....	10
1.1. Фітнес як соціальний феномен.....	10
1.2. Мотив як провідний чинник занять фітнесом.....	22
Розділ 2 Завдання, методи та організація дослідження.....	29
2.1. Завдання дослідження.....	29
2.2. Методи дослідження.....	29
2.3. Організація дослідження.....	31
Розділ 3 Мотиви споживання фітнес послуг.....	32
3.1. Методика визначення мотивів споживачів фітнес послуг.....	32
3.3. Дослідження мотивації споживачів фітнес послуг.....	40
Висновки.....	44
Список використаних джерел.....	46
Додатки.....	55
Додаток А.....	56
БЛАНК МЕТОДИКИ «МОТИВАЦІЯ ДО ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ».....	56
Інструкція.....	56
Бланк.....	56
Обробка результатів.....	63
Ключ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВИХ СКОРОЧЕНЬ

W – значення коефіцієнта конкордації Кендалла;

Me – медіана суми балів;

Ч – чоловіки;

Ж – жінки;

n – кількість респондентів;

ВСТУП

Тенденції економічного розвитку в нашій країні, свідчать про зростання фітнес індустрії. Для того, щоб прогнозувати попит на послуги фітнес організацій, необхідно постійно вивчати думки споживачів. Це дозволить також розробляти саме ті фітнес програми, які будуть відповідати їхнім потребам.

Серед перспективних напрямків досліджень потреб клієнтів фітнес організацій, провідне місце займає дослідження їхньої мотивації.

Хоча О. Леонт'єв і Б. Ломов відзначали, що проблема мотивів є самою мало вивченою проблемою психологічної теорії [37; 35], аналіз сучасної літератури з проблематики мотивації споживачів фітнес послуг, показав, що на сьогодні: виявлено та систематизовано основні групи мотивів занять спортом та фізичною культурою [77]. Встановлено, що самі мотиви (очікування, причини, цільові орієнтири і т. ін.) є динамічними, іншими словами, змінюються залежно від віку і стажу спортивних або фізкультурних занять [23; 53]. До того ж специфіка цих мотивів залежить від виду спорту або фізкультурної практики [33].

У той же час, на практиці при визначенні потреб клієнтів фітнес клубів, відчувається брак даних про їх мотивацію. При цьому, недооцінка ролі мотиваційних чинників, визначення їхньої динаміки інструкторами, адміністраторами, а також самими споживачами фітнес послуг часто стає перешкодою в реалізації біологічних, психологічних і соціальних потреб останніх.

Сказане визначило спрямованість наших зусиль на розробку інформативної та технологічної методики дослідження мотивації споживачів фітнес услуг, а також апробацію цієї методики в умовах фітнес клубів.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг, а також виявити за її допомогою провідні мотиви споживачів різних фітнес програм.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити наукову літературу й методичні розробки з проблематики визначення мотивів споживачів фітнес послуг.

2. Розробити методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг на основі виявлення причин, що спонукають їх до оздоровчих занять.

3. Провести дослідження мотивації споживачів фітнес послуг з використанням розробленої методики.

4. Обробити емпіричні дані й інтерпретувати отримані результати.

Об'єкт дослідження: фітнес як соціальний феномен.

Предмет дослідження: мотиви споживачів фітнес програм.

Використано наступні методи дослідження:

– теоретичні: узагальнення даних спеціальної літератури, що стосується проблематики визначення мотивів занять спортом і фізкультурою діяльності (проаналізовано понад 100 наукових джерел); синтез теоретичних положень і методичних напрацювань в авторській методиці визначення мотивації споживачів фітнес послуг;

– емпіричні: анкетування з використанням авторської методики;

– статистичні: кросстабуляція, визначення коефіцієнта конкордації Кендалла, обчислення коефіцієнту кореляції Спірмена, визначення середнього арифметичного, ранжування.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: підтверджено розбіжність у мотивації споживачів таких фітнес програм як аеробіка, одноборства, бодібілдинг, а також тих, що засновані на ігрових видах спорту.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику визначення мотивації споживачів фітнес послуг на основі парних порівнянь тверджень, що відображають причини, що спонукають їх залучатися до фітнес програм.

РОЗДІЛ 1

РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОЖИВАЧІВ
ФІТНЕС ПОСЛУГ ЯК ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Фітнес як соціальний феномен

Життя сучасної людини протікає в складних умовах інтенсивної трудової, освітньої та громадської діяльності. При цьому, на умови життєдіяльності впливають негативні фактори навколишнього середовища: соціально-економічні катаклізми у суспільстві, технічний прогрес, екологічна обстановка, емоційно-стресові навантаження [18; 20].

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я, у першу чергу найдіяльнішої частини населення нашої країни, завжди були і залишаються у центрі уваги науковців, які працюють над теоретичними і практичними питаннями оздоровчого тренування [1; 5; 16; 46; 57].

Для інтегративної характеристики соціального функціонування людини доцільно звернутися до біо-психо-соціальної парадигми, у відповідності до якої тільки сукупність біологічних (функціональний стан організму, рівень розвитку рухових якостей тощо), психологічних (думки, мотиви, емоції і поведінка), і соціальних (ролі, функції, статуси та ін.) чинників визначає ефективність функціонування людини як члена суспільства [57].

Відповідно до цієї парадигми людина володіє безліччю різноманітних параметрів: психічних, моральних, естетичних та інших якостей, які мають відносну самостійність.

Першим таким параметром виступає функціональний стан організму (англ. *functional state of organism*) – який розуміється як результат інтеграції активності різних фізіологічних систем. Функціональний стан організму має тонічну складову – базовий рівень активності основних фізіологічних систем (загальний обмін, гормональний статус, співвідношення активності парасимпатичного і

симпатичного відділів вегетативної нервової системи) і фізичні компоненти, що формуються при необхідності здійснення певних видів діяльності [68].

Інша група параметрів біо-психо-соціального благополуччя пов'язана із тим, що тіло людини, включаючись у систему соціальних відносин, у світ цінностей, смислів, значень, символів певної культури, стає не тільки соціальним за своїм змістом, характером і значенням, але і набуває статусу певного феномену культури [68, с. 66].

Сукупність параметрів у цьому тілесно-культурно-соціальному аспекті сьогодні позначається терміном «тілесність».

Як відзначає К. Хайнеман: «Тілесність є вираженням суспільних ситуацій, які визначають, як ми сприймаємо фізичну сторону нашого тіла і контролюємо її, як ми використовуємо тіло у якості експресивного засобу вираження емоцій, як ми поступаємо із своїм тілом і володіємо їм, як ми користуємося нашим тілом, і ставимося до нього» [68, с. 66].

У роботах М. Фуко, Ж. Дельоза, Ю. Кристевой, Р. Барта, І. Биховської і В. Столярова термінами «тілесність», «соціальне тіло» позначається результат взаємодії природно даного людського організму (природного тіла) із соціальним середовищем. Як відзначає В. Столяров: «з одного боку, тілесність – це прояв об'єктивних, спонтанних явищ у зовнішньому середовищі, стимулюючих реактивні і адаптивні «відповіді» тіла, а з іншого – вона є похідною від цілеспрямованих впливів на тіло, від свідомої адаптації до цілей соціального функціонування, інструментального використання у різних видах діяльності» [68, с. 82].

Як відмічає Д. Куракін, масова культура репрезентує певні стандарти тілесності, що набувають загального поширення. Сьогодні нормативи тілесності є дуже жорсткими, і часто не відповідають вимогам підтримання здоров'я [34]. Не зважаючи на те, високий рівень тілесності є необхідною умовою соціального успіху.

Виходячи зі сказаного вище, виділимо такий параметр біо-психо-соціального благополуччя сучасної людини як тілесність – комплексну характеристику

природних, культурних та індивідуальних якостей тіла з точки зору певних соціальних ідеалів, смислів, символів, норм, зразків поведінки, яка має значення в контексті внутрішнього і зовнішнього життєвих просторів людини [68, с. 68].

Іншою важливою соціально значущою якістю людини виступає фізична підготовленість, під якою розуміється рівень розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, потрібних у вибраній діяльності, що обумовлюють її ефективність [9, с. 22].

Фізична підготовленість тісно пов'язана із руховою діяльністю, під якою розуміють «організовану систему активних м'язово-рухових дій» [9, с. 9].

З руховою діяльністю людини пов'язані різноманітні фізичні якості: «вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини». Це такі якості як м'язова сила, швидкість, витривалість і т. ін. У руховій діяльності вони проявляються як рухові здібності, вміння і навички людини [43, с. 15].

Особливо важливим параметром біо-психо-соціального благополуччя людини є фізичне (соматичне) здоров'я. Воно характеризує відповідність показників морфофункціонального розвитку нормі, а також ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів, тобто такий фізичний стан, який забезпечує оптимальну адаптацію організму до факторів зовнішнього природного та соціального середовища [61].

Основою здоров'я є універсальний характер розвитку всіх систем організму: динамічність його функцій, їхня взаємна доповнюваність і змінність, найвища ефективність витрат психічних, нервових і сенсорних ресурсів організму. У цьому плані фізичне здоров'я характеризує «позитивний» стан організму людини, протилежний хворобі [59]. Іншими словами, здоров'я можна визначити як психофізіологічний стан людини, що характеризується відсутністю патологічних змін і наявністю функціональних резервів, достатніх для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психічної працездатності в умовах природного середовища [61].

Таким чином, біо-психо-соціальне благополуччя – це такий стан

функціональних систем, тілесності, фізичної підготовленості, здоров'я людини, який забезпечує оптимальне соціальне функціонування організму, дозволяє їй ефективно виконувати свої соціальні ролі і функції, а також сприяє набуття їю належного соціального статусу.

Суб'єктивно біо-психо-соціальне благополуччя сприймається через інтегруючий термін «якість життя» (якість життя, пов'язане зі здоров'ям (англ. health related quality of life, HRQL)), яким позначають самооцінку або оцінку деякого набору умов і характеристик життя людини, пов'язаних з її фізичним функціонуванням.

Зрозуміло, що якість життя, окрім рівня здоров'я, функціонального стану, тілесності, рівню розвитку рухових якостей залежить від свободи діяльності та вибору, рівню організованості дозвілля, освіти, доступу до культурної спадщини, умов соціального, психологічного та професійного самоствердження та інших факторів.

Функціональний стан, тілесність, фізична підготовленість, рівень здоров'я не залишаються незмінними. Під впливом різноманітних чинників – як біологічних, так і соціальних – вони постійно змінюються, що підтверджується численними дослідженнями [4; 65; 74].

На сьогодні одним із самих теоретично обґрунтованих і перевірених практикою способів досягнення біо-психо-соціального благополуччя, підвищення якості життя є комплексне використання фізичних вправ.

У вітчизняній науці проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я найчастіше співвідноситься з таким напрямком, як оздоровчий тренінг, заняття фізичною культурою [44; 46].

У відповідності до традицій наукових досліджень, оздоровче (кондиційне) тренування розуміється як система фізичних вправ, спрямованих на підвищення фізичного стану до безпечного рівня, що гарантує здоров'я.

Оздоровче тренування відрізняється від тренування спортивного. Якщо основною метою спортивного тренування є досягнення максимального результату в обраному виді спорту, то оздоровче тренування спрямоване на позитивні зміни

рівню фізичного та психічного стану людини. Зважаючи на останнє, означені види тренування істотно відрізняються один від одного підбором засобів і методів.

У своїй основі оздоровче тренування будується на загальних методичних принципах фізичного виховання: свідомості і активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; динамічності. Виключно важливим при цьому є відповідність фізичного навантаження організму тих, хто займається. При цьому навантаження повинні збільшуватися поступово, надмірні навантаження – протипоказані.

Відзначимо, що позитивний ефект забезпечує тільки оптимальне фізичне навантаження, що забезпечується спеціальними «аеробними» тренуваннями, які відрізняються тим, що певна кількість часу таких тренувань частота серцевих скорочень знаходилася у так званій «цільовій зоні пульсу»: 60–90% від максимальної частоти серцевих скорочень [51].

При цьому, як відмічає Т. Лисіцька, однією з головних умов оздоровчого тренування є раціональне дозування фізичного навантаження, засноване на обліку фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється тестуванням фізичних якостей і визначенням «робочого» рівня частоти серцевих скорочень [36].

Сказане вище обумовлює специфіку оздоровчих занять фізичною культурою і вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування.

Сьогодні оздоровчий тренінг найчастіше позначають терміном «фітнес» (fitness) (від англ. fitness, від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі).

Термін «фітнес» є полісемантичною лексемою, складність якої обумовлюється як її поліфункціональністю, так і відносною новизною. При цьому, аналіз сучасних публікацій виявляє неоднозначність ставлення як до самого явища фітнесу, так і до інтеграції відповідного терміну у вітчизняний понятійний словар [16; 26; 48].

Зокрема, проведений нами семантичний аналіз терміну «фітнес» показав, що у біології цей термін означає індивідуальну досконалість особини, що виражається в успіху передачі генетичної інформації нащадкам. Біологічний фітнес

визначається як вродженими характеристиками особини, так і її фізичним станом і особливостями поведінки у конкретних умовах навколишнього середовища.

В інше значенні терміну «фітнес» – це загальна фізична підготовленість організму людини.

Згідно визначенню, схваленому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, фітнес – це здатність вирішувати повсякденні завдання, енергійно і моторно, не стомлюючись, активно проводити свій вільний час і спокійно переносити неприємності [26].

Зазначимо, що на сьогодні існує також ряд змагальних спортивних дисциплін (фітнес, атлетичний фітнес, боді-фітнес і т. ні.), що хоча й мають загальну назву фітнес, проте, є різновидами змагального бодібілдингу [26].

У найбільш вузькому значенні терміну, фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає у себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. І вправи, і дієта у фітнесі підбираються індивідуально – залежно від протипоказань, віку, стану здоров'я, будови та особливостей фігури [26].

У нашому дослідженні зосередимося саме на цьому значенні терміну «фітнес». Для відмежування його від інших споріднених термінів позначимо його як фітнес тренінг.

Фітнес тренінг пов'язаний із впровадженням різноманітних фітнес програм, котрі складають основний зміст діяльності груп фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних занять.

Фітнес програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного достатку) так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення специфічних рухових і спортивних завдань.

Розробка фітнес програм – одне з основних джерел доходів сучасної фітнес індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язано не тільки з опублікуванням методичних

посібників і рекомендацій, а й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів та курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Утім, різноманіття фітнес програм не означає довільність їх побудови: використання різних видів рухової активності обов'язково відповідає загальним принципам фізичного виховання.

Одиницею фітнес програми є оздоровче заняття, на якому вирішуються три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі і освітні). Зміст засобів (зміст і види рухів), що використовуються у конкретних заняттях для вирішення цих завдань, залежить від основної мети заняття і контингенту тих, хто займається.

Відмітимо, що невід'ємним компонентом фітнес програми є оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінці можуть підлягати такі показники як: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість та ін. Відмітимо також, що перш, ніж прийняти рішення про фітнес тренінг, необхідно оцінити стан фізичних можливостей того, хто буде займатися [8].

На сьогодні існує величезна кількість фітнес програм, обумовлена прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що у зміст поняття загального фітнесу входять різнопланові компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість існуючих фітнес програм практично не обмежена.

Ефекти від фітнес тренінгу можна поділити на три групи: до першої віднесемо вплив на біологічні параметри (функціональний стан організму та ін.), до другої – вплив на психіку; до третьої – вплив на виконання соціальних ролей та функцій.

Як відмічається у наукових публікаціях, оздоровчий ефект фітнес тренінгу пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної

системи. Він полягає в економізації роботи серця у стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [58].

За даними фізіологів і фахівців спортивної медицини таких як Г. Апанасенко, В. Дубровський, В. Тхоревський, В. Чубакова та ін., інтегральним показником, що відображає стан основних фізіологічних систем людини і здатним служити кількісним критерієм функціонального стану, а також індикатором ступеня старіння, є величина частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, максимальне споживання кисню та інші показники кардіореспіраторної системи [19].

Оздоровчі заняття фітнесом сприятливо впливають на дихальну систему людини, оскільки у процесі тренувань збільшується число альвеол, що беруть участь в роботі, зростає життєва ємність легенів. Дихальний апарат, дозволяє краще засвоювати кисень, що забезпечує повноцінну життєдіяльність кліток, і тим самим підвищує працездатність організму [16; 44; 51].

У наукових працях відмічається, що під впливом регулярних занять фітнесом м'язи людини збільшуються в об'ємі, стають сильнішими, підвищується їх пружність. До того ж фітнес тренінг впливає на розвиток і форму кісток, до яких прикріплюються м'язи. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією [16; 44; 51; 73].

У роботах висвітлюється позитивний вплив занять фітнесом на розвиток фізичних якостей. Зокрема, вказується, що під впливом занять фітнесом у чоловіків і жінок статистично достовірно покращуються показники спритності, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, силової витривалості м'язів черевного преса, гнучкості, а також інших показники [4].

Аналізуючи вплив фітнес тренінгу на стан здоров'я, вчені відзначають, що найбільш загальний ефект полягає у створенні умов для витрат енергії, прямо пропорційних тривалості і інтенсивності м'язової діяльності. Велике значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм,

гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань [16].

Окрім того, фітнес тренінг підвищує імунітет людини – опірність організму до інфекційних, вірусних та інших захворювань. Ця опірність підвищується завдяки активізації імунних клітин під дією тренувального стресу. Під дією стресу відбувається також і прискорення обмінних процесів в організмі. Завдяки чому підвищується швидкість виведення продуктів розпаду елементів життєдіяльності, токсинів, зайвої рідини. Також відбувається посилене вироблення статевих гормонів, що сприяє нормалізації статевої сфери [73].

Отже, дані наукових досліджень однозначно свідчать про оздоровчий вплив фітнес тренінгу на організм людини.

Проте відмітимо, що останнім часом у наукових публікаціях, присвячених проблематиці фітнес тренінгу, акцент зміщується з визначення впливу фітнесу на функціональний стан організму, фізичну підготовленість на питання впливу фітнесу на тілесність. Іншими словами, на проблему зміни тіла у відповідності із соціальними стандартами та ідеалами.

У цьому ключі фітнес розглядається в роботах В. Куракіна [34], В. Столярова [68] та інших науковців, які відзначають, що сьогодні стосовно до тіла найважливішого значення набуває «функціональна краса», на здобуття якої й спрямований фітнес тренінг.

При цьому під станом «функціональної краси» розуміється ситуація, при якій зовнішня привабливість слугує відображенням внутрішніх якостей індивіда, які сприяють зростанню його соціальної конкурентоспроможності. Наприклад, для успішного менеджера підтягнуте, здорове тіло сигналізує бізнес-партнерам та роботодавцям про його ділові якості: динамічність, «натиск», «енергію», стресостійкість. У цій ситуації тілесність «є не стільки біологічним імперативом, продиктованим необхідністю виживання, скільки соціальним імперативом, продиктованим боротьбою за статус». Тіло стає вже не просто фундаментальною цінністю, а й умовою соціальної продуктивності [1].

Таким чином, систематичний фітнес тренінг дозволяє придбати хороше самопочуття, поліпшити здоров'я, змінює параметри тіла тих, хто займається у відповідності до критеріїв тілесності. Іншими словами, вплив фітнес тренінгу значно виходить за рамки поліпшення фізичної підготовленості та функціонального стану організму.

Як відзначають дослідники, заняття фітнесом мають риси цілеспрямованої, внутрішньо вмотивованою, структурованої і корегованої самою людиною вільної діяльності на дозвіллі. Відмінною рисою такої діяльності є відсутність тиску зовнішньої мети, здійснення якої є природною необхідністю або соціальним обов'язком. Психологічно така діяльність сприймається як задоволення [40].

Спираючись на результати досліджень В. Мазіна, можна визначити, що спільним знаменником для різноманітних фітнес практик виступає те, що вони задовольняють, насамперед, деякі потреби суб'єктів, які до них залучені, а саме духовну потребу, що виражається в бажанні проявлення людиною свого духу у грі (як регламентованому суперництві у формі змагання), або фізкультурній діяльності (як суперництві із самим собою).

Задоволення цієї потреби виступає своєрідним способом прилучення до ідеального, божественного і суб'єктивно сприймається як щастя.

При цьому фітнес тренінг виступає найбільш придатною формою для задоволення потреби в компенсації нестачі прояву духу в звичайному житті.

У якості відправної точки для подальшого роздуму доцільно описати феномен фітнесу крізь призму дії і взаємодії конкретних людей, їх поведінки. Використовуємо для цього соціологічний підхід, відповідно до якого фітнес виступає, передусім, як сукупність соціальних практик. Очевидно, що ці практики задовольняють потреби їх суб'єктів, тим самим виконуючи певні суспільні функції [40].

Спираючись на роботи Л. Вітгенштейна, Е. Гідденса, Г. Гарфінкеля, Е. Гоффмана, Т. Куна, М. Фуко, М. Хайдеггера, Д. Юма та інших вчених і філософів, які розглядали проблему соціальних практик, П. Бурдьє стверджує, що соціальні

практики, стиль життя і соціальний статус людиною породжує набір диспозицій [8].

Соціальна практика визначається при цьому як вид відносин між людиною як суб'єктом діяльності і зовнішнім світом, як об'єктом діяльності, в ході якої суб'єкт, використовуючи суспільні інститути, впливаючи на систему суспільних відносин, змінює суспільство і розвивається сам [8; 40].

Само собою, соціальні практики сприймаються в тому чи іншому суспільстві як даність і передаються з покоління в покоління в звичаях, звичках, навичках діяльності та стереотипах. У свою чергу, будучи включеним в соціальну взаємодію через практики, людина засвоює і відтворює міфи, стереотипи, норми і схеми поведінки даного суспільства [8; 78; 22].

До того ж варто відзначити, що сукупність диспозицій, визначає інтереси людини, які формують практики і, відповідно, зумовлює включення її в ті чи інші соціальні поля, які в термінології П. Бурдьє виступають як сукупність взаємодіючих соціальних факторів, що впливають на поведінку індивіда чи групи [8].

Виділення ключових системоутворюючих моментів фітнесу як соціального феномена дозволяє перейти до пояснення різноманіття фітнес програм (практик), які, з одного боку, різняться між собою, а з іншого – безсумнівно, мають пряме відношення до фітнесу в якості його складових частин [40].

Відносна сталість фітнес практик, створена необхідністю задоволення потреб їх суб'єктів, обумовлює відтворення цих практик. На нашу думку, саме ці «спільні знаменники» у вигляді потреб людей обумовлюють те, що фітнес як соціальний феномен сприймається цілісно, а також те, що поняття «фітнес» є інтегруючим для різних соціальних практик [40].

«Силовий» характер соціокультурних полів відображає термін «спосіб життя», яким П. Бурдьє позначає сукупність форм життєдіяльності людей, нав'язаних полем, його структурними характеристиками (ресурсами, культурною програмою, мовою). Спосіб життя являє собою соціальну реальність, що представляє собою сукупність типових індивідуальних практик в конкретному

суспільстві, обумовлену нормами і цінностями, які переважають у цьому суспільстві [22].

Спосіб життя охоплює всі сторони буття людини, проте його основа формується у сфері трудової діяльності. При цьому, як зазначає В. Ільїн, вихідною категорією для аналізу способу життя є статусна позиція (соціальний стан) людини [22].

Сукупність практик людини утворює стиль життя – індивідуально своєрідну цілісну систему стійких способів і форм опосередкування особистістю об'єктивних умов життєдіяльності. Іншими словами, стиль життя – це стійкі форми індивідуальної поведінки, що є результатом вільного особистого вибору і представляють собою характерні специфічні способи самовираження представників різних соціокультурних груп, які проявляються в їх побуті, діяльності, поведінці, відносинах [39, с. 51].

Стиль життя охоплює різні аспекти життя людей, проте його ядро – це споживання і вільний час. Саме тут відкривається найбільший простір для вільного вибору, для конструювання своєї ідентичності [22, с. 43].

При цьому, як зазначає В. Ільїн, ключовою категорією для аналізу стилю життя є соціальна роль людини, що розуміється як вільно обрана модель поведінки [22].

Іншими словами, стиль життя – це характеристика індивідуального, а спосіб життя – колективного соціального поля.

Екстраполюючи сформульовані вище положення на предмет нашого дослідження – заняття фітнесом відзначимо, що у соціальному плані заняття фітнесом пов'язані із способом та стилем життя конкретної людини.

Заняття фітнесом обумовлені також соціальним статусом людини, який, у свою чергу визначається її диспозиціями.

1.2. Мотив як провідний чинник занять фітнесом

У Теорії діяльності А. Леонтьєва та С. Рубінштейна під мотивом розуміється спонукальна причина, привід до тієї чи іншої діяльності. В основі формування того чи іншого мотиву лежать образи матеріальних або уявлених об'єктів, що представляють сенс для людини в аспекті задоволення її потреб і визначають мету її діяльності [35].

Одним з положень теорії діяльності є те, що той чи інший мотив пов'язаний із специфічними переживаннями суб'єкта, що характеризуються або позитивними емоціями від очікування втілення образів, або негативними - викликаними невідповідністю наявного стану речей ідеальному [35].

Для формування і усвідомлення мотиву потрібна своєрідна робота – мотивація, яка є психофізіологічним процесом, який формує спонукання до діяльності, а також забезпечує спрямованість цієї діяльності, її організованість, активність та стійкість [35].

Докладно проблематику мотивації розглядає Теорія самодетермінації (англ. self-determination theory; SDT) Едварда Л. Десі та Річарда М. Райана, згідно з якою мотивація може бути внутрішньою та зовнішньою. При цьому механізм мотивації розкривається через самодетермінацію як здатність індивіда до здійснення та переживання вибору: за умов внутрішньої мотивації – способу задоволення своїх потреб; при зовнішній мотивації – стратегії та тактики поведінки у соціумі [86].

Відмітимо також, що мотивація може бути стійкою або нестійкою. Стійкою вважається мотивація, яка ґрунтується на потребах людини, тому що у такому разі вона не вимагає додаткового підкріплення. Нестійка мотивація – така, що базується на зовнішніх стимулах і потребує додаткового підкріплення з боку інших людей [86].

В основі спортивної діяльності, як і будь якої іншої, лежать мотиви її суб'єктів, які не тільки спонукають людину займатися спортом, а й надають заняттям суб'єктивний, особистісний, сенс. При цьому різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові за складністю та

інтенсивністю тренувальні навантаження, нерідко керуються різними, часом прямо протилежними мотивами [85]. Теж саме можна сказати і про осіб, які займаються фізичною культурою [83; 90].

Аналіз літератури з даної проблематики показав, що на сьогодні виявлені і систематизовані основні групи мотивів занять підлітків спортом [77]. Встановлено, що мотиви до занять спортом змінюються протягом юнацького періоду життя залежно від віку [87], та спортивної кваліфікації [89]. Виявлено, що існують значні відмінності у мотивах до занять руховими вправами та спортом між юнаками та дівчатами [84; 91]. Встановлено відмінності між мотивами спортсменів-професіоналів і любителів [93], а також відмінності між людьми, які віддають перевагу заняттям спортом заняттям оздоровчої спрямованості [90]. Встановлено також, що підтримка тренерами автономії спортсменів позитивно впливає на внутрішню мотивацію, а також на результати змагань [88].

У контексті виконання завдань нашого дослідження важливим є те, що специфіка мотивів до занять фітнесом багато в чому залежить від статі, соціального, а також матеріального статусу людини. Різні мотиви, відповідно, визначають і вибір людьми різних форм рухової діяльності.

Знайомство з публікаціями, у яких висвітлюються результати досліджень різних аспектів мотивації людей до оздоровчої рухової діяльності показало, що на сьогодні відчувається брак даних з питання: чи є достовірні відмінності у мотивах чоловіків та жінок, а також людей, які обирають різні види рухової активності.

Вивченню цього питання і присвячено наше дослідження.

В існуючій науковій літературі [6; 11; 54] на сьогодні представлена велика кількість різних методик, призначених для визначення ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають людину займатися обраним видом фітнесу або спорту (наприклад, методика «Вивчення мотивів занять спортом» В. Тропнікова; опитувальник Р. Пілоян та ін.). Крім валідних методик, в науковому середовищі для визначення мотивації людей отримало широке поширення анкетування [67].

Аналіз спеціальної літератури показав, що спільним для названих методів є те, що вони не значно різняться у визначенні основних базових мотивів занять спортом. При цьому названі інструменти не позбавлені недоліків, зокрема, більшість з них допускають у тій чи іншій мірі вплив на результати анкетування або тестування соціальної бажаності відповідей респондента.

Зокрема, встановлено, що, як правило, дослідниками використовуються традиційні психологічні підходи до визначення рівню сформованості у спортсменів сили волі, цілеспрямованості, соціально-комунікативних якостей, відповідальності, дисциплінованості, психо-емоційної стійкості, лідерських якостей та інших якостей особистості (Л. Жукова, Л. Лубишева, Ю. Павлова, Л. Сєрова, Л. Хейден).

У контексті наших досліджень значний інтерес представили спеціалізовані діагностичні засоби, мета яких – визначення відношення спортсменів до цінностей олімпійського спорту. Серед таких засобів відмітимо опитувальник «Questionnaire of Sports Ethics» (QSE) (автори А. Ziółkowski, А. Strzałkowska, W. Sakłak, B. Zarańska, I. Bonisławska), створений для визначення ставлення спортсменів до Fire Play [96]; стандартизований олімпійський опитувальник, створений для діагностики рівня сформованості олімпійських цінностей (автори R. Telama, R. Naul, H. Nurpponen, P. Vouille) [95]. Відзначимо також, що питанням діагностики олімпійських цінностей присвячені дослідження Д. Маяускене, В. Новікова, С. Шукіс, у ході яких удосконалено існуючі методики дослідження ціннісного світу юних спортсменів [80].

Відзначимо також, що згадані методики, хоча і здатні з високим ступенем достовірності допомогти визначити мотивацію спортсменів та фізкультурників, не можуть гарантувати висвітлення їх мотивації.

Серед існуючих інструментів для виявлення домінуючих мотивів (особистісних смислів) занять спортом нами виділена також методика оцінки мотивів заняття спортом в юнацькому віці А. Шаболтас [77]. В основі її лежить положення про те, що мотивація спортивної діяльності може бути представлена наступними мотивами:

- емоційного задоволення – прагненням, що відображає радість руху і фізичних зусиль;
- соціального самоствердження – прагненням проявити себе, відображеним в тому, що заняття спортом розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, поваги знайомими, глядачами;
- фізичного самоствердження – прагненням до фізичного розвитку, становленню характеру;
- соціально-емоційної участі – прагненням до спортивних подій в виду їх високої емоційності, неформальності спілкування, соціальної та емоційної розкутості;
- соціально-моральним мотивом – прагненням до успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати контакт з партнерами, тренером;
- досягнення успіху в спорті – прагненням до досягнення особистого успіху, поліпшенню спортивних результатів;
- спортивно-пізнавальним мотивом – прагненням до вивчення питань технічної і тактичної підготовки науково-обґрунтованих принципів тренування;
- раціонально-вольовим (рекреаційним) мотивом – бажанням займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при малорухомої роботі;
- мотивом підготовки до професійної діяльності – прагненням займатися спортом для підготовки до обраної професійної діяльності;
- цивільно-патріотичним мотивом – прагненням до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, підтримки престижу колективу, міста, країни.

Утім, методика А. Шаболтас розрахована на використання у спортивному середовищі і не враховує специфіки фітнес тренінгу.

Слід зазначити, що існують і інші методики, які представляють інтерес у контексті завдань нашого дослідження. Зокрема, у шкільній педагогіці давно відома методика діагностики особистісного зростання (автори Д. Григор'єв, І. Кулешова, П. Степанов) [66], яка зарекомендувала себе в педагогічних дослідженнях як дієвий інструмент дослідження ціннісних орієнтацій учнівської

молоді по відношенню до різних сфер життєдіяльності [3]. Іншим орієнтиром у нашій роботі виступила методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (PVQ) в адаптації І. Семків [25; 62].

Нажаль, зазначені методики розроблялися без урахування спортивної специфіки, тому, в контексті завдань нашої роботи, вони потребували значної адаптації.

Зокрема, твердження, що виступають в якості стимульного матеріалу, потрібно було значно відредагувати для того, щоб вони описували окремі епізоди спортивної діяльності. До того ж валідність адаптованих методик повинна бути перевірена на вибірках споживачів фітнес послуг.

Аналіз згаданих вище методик показує, що в основу більшості з них покладено шкалу Р. Лайкерта, яка забезпечує відносну надійність навіть при невеликій кількості суджень, при цьому отримані дані легко обробляти [92].

В основі інших методик лежить попарне порівняння суджень (тверджень), що відповідають якомусь конкретному мотиву або установці.

Такі методики передбачаються вибір одного з попарно пропонованих суджень. Кожне судження зіставляється з усіма іншими. Кожен вибір оцінюється у балах залежно від ступеня переважання одного судження над іншим: «трохи» – 1 бал, «достатньо» – 2 бали, «значно» – 3 бали. За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується декілька разів, що дає можливість ранжування мотивів за ступенем їх актуальності.

Згідно з такими методиками, найбільш переважними мотивами для респондента виступають ті мотиви, з яких, він набрав найбільшу кількість балів [77].

Відзначимо також, що для незалежних парних порівнянь розроблені методи, що дозволяють визначити латентну ієрархію оцінок, зокрема, метод семантичного диференціалу [41; 67].

Зазвичай процедура виявлення цільових установок включає наступні етапи:

1. Анкетування – з метою виявлення деякої кількості найбільш значущих цільових установок.

2. Складання матриці, кожна позиція якої містить кількість респондентів (% від загального числа), що віддають перевагу даній цільові установці.

3. Складання таблиці, стовпці якої розглядаються як варіаційні ряди (що відповідають установкам), а рядки являють собою статистичні показники, отримані методом середніх величин.

4. Визначення рейтингу установок.

Встановлена таким шляхом ієрархія цільових установок може вважатися достовірною і зазвичай, в дослідженнях пов'язаних з виявленням думок респондентів, автори цим і обмежуються.

Однак у відповідях респондентів, що стосуються фізичної культури і спорту, нерідко мають місце прояви конформізму і пристосувальної реакції, що знаходить вираз у відповідях на питання анкети з погляду загальноприйнятої позиції, часто далекої від їхніх власних уявлень. Тому при виявленні істинних (у тому числі і прихованих) думок потрібно включення в дослідження додаткових інструментів.

В якості такого інструменту виступає метод семантичного диференціалу, суть якого полягає у встановленні латентної ієрархії розглянутих показників за кількістю статистично значущих кореляційних залежностей, утворених кожним з них.

В рамках семантичного аналізу між виявленими цільовими установками розраховується коефіцієнт кореляції Спірмена. Дані зводяться в кореляційну матрицю.

Потім підраховується кількість суттєво значущих кореляційних взаємозв'язків, утворених кожної цільової установкою.

Показник, який утворює найбільшу кількість кореляційних зв'язків, позначається як семантичний центр, показники, що утворюють значну кількість зв'язків, позначають як семантичні вузли.

В результаті цієї процедури встановлюється латентна ієрархія досліджуваних показників, яка, як відзначається в літературі, може значно відрізнитися з вербальною, отриманою шляхом прямої обробки результатів анкетування [41].

Вважаємо, що в перспективі обробка отриманих даних за допомогою цього методу дозволить уточнити і доповнити результати дослідження мотивації споживачів фітнес послуг.

Таким чином вважаємо, що перспективними формами за якими може бути створено діагностичний інструмент для дослідження мотивації споживачів фітнес послуг виступають:

- шкала Р. Лейкарта;
- метод парних порівнянь;
- метод семантичного диференціалу.

Подальші наші зусилля має бути спрямовано на обґрунтування однієї з цих форм.

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

У дослідженні поставлено такі завдання:

1. Вивчити наявну науково-методичну літературу й методичні розробки з проблематики визначення мотивів споживачів фітнес послуг.
2. Розробити методику визначення мотивів споживачів фітнес послуг на основі виявлення причини, що спонукають їх до занять у фітнес клубі.
3. Провести дослідження мотивації споживачів фітнес послуг з використанням розробленої методики.
4. Обробити емпіричні дані й інтерпретувати отримані результати.

2.2. Методи дослідження

У дослідженні для отримання емпіричних даних використано наступні методи.

1. Узагальнення даних спеціальної літератури, що стосується проблематики визначення мотивів занять спортом і фізкультурою діяльності (проаналізовано понад 100 наукових джерел), результатом якого стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання наукового апарату дослідження;
- характеристика фітнесу у контексті біо-психо-соціальної парадигми;
- характеристика мотиву як психо-соціального явища;
- описання і характеристика існуючих засобів виявлення мотивів споживачів фітнес послуг.

2. Синтез теоретичних положень і методичних напрацювань з метою розроблення авторської методики визначення мотивації споживачів фітнес послуг. Результатом якого стало розроблення методики визначення мотивації споживачів фітнес послуг, на основі попарного порівняння ряду тверджень, співвіднесених з

ключовими мотивами фітнес занять. Зміст цієї методики представлено у підрозділі 3.1 дипломної роботи.

3. Анкетування з використанням авторської методики клієнтів фітнес клубів м. Запоріжжя;

4. Статистичні методи з метою обробки емпіричних даних.

Зокрема, з метою обробки емпіричних даних використано такі статистичні методи:

– визначення середньої величини по кожній з незалежних змінних для дівчат і хлопців у кожному виді фітнесу. При цьому, оскільки сума рангів не є числовою величиною, для визначення середньої величини нами використаний такий статистичний показник, як медіана (Me) [49];

– ранжування – визначення рангу мотиву; впорядкування, вибудовування мотивів відповідно до ранжиром. Після отримання значень медіан сум рангів по кожному з мотивів, будувалися ранжирування ряди мотивів для юнаків і дівчат, які займаються тим чи іншим видом фітнесу;

– розрахунок коефіцієнту конкордації Кендалла (W), який відображає ступінь згоди (незгоди) респондентів при визначенні їх мотивів споживання фітнес послуг. Відмітимо, що коефіцієнт конкордації Кендалла розраховувався окремо для чоловіків та жінок у кожному виді фітнесу;

– кросстабуляція – спосіб представлення даних у вигляді двовимірних таблиць, в яких значення однієї змінної співвідносяться зі значеннями в іншій;

– обчислення коефіцієнту кореляції Спірмена – для встановлення тест-ретестової надійності розробленої нами методики встановлення мотивації. Це обчислення представляє собою непараметричний метод, який використовується з метою статистичного вивчення зв'язку між явищами. У цьому випадку визначається фактична ступінь паралелізму між двома кількісними рядами досліджуваних ознак і дається оцінка тісноти встановленого зв'язку за допомогою кількісно вираженого коефіцієнту [32].

Для опрацювання даних використано програму Statistica 6.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилось у жовтні-листопаді 2021 року у ряді спортивно-оздоровчих організацій м. Запоріжжя. Зокрема, у дослідженні приймали участь клієнти таких фітнес організацій:

- «Адреналін» (35 осіб);
- «Спорт-лайф» (45 осіб);
- СК «Мотор-січ» (40 осіб).

Дослідження проходило у два етапи.

Перший етап було присвячено валідації розробленого нами інструменту встановлення мотивації споживачів фітнес послуг. Зокрема, на цьому етапі було встановлено тест-ретестову надійність авторської методики у ході двократного опитування споживачів фітнес послуг м. Запоріжжя ($n = 91$) з інтервалом два тижні.

Другий етап включав анкетування з використанням авторського інструменту «Мотивація споживачів фітнес послуг» в основу якого покладено парне порівняння тверджень, що відображають імпліцитні уявлення споживачів фітнес послуг про причини, що спонукають їх залучатися до фітнес програм. Загальна кількість респондентів в анкетуванні склала 120 осіб (60 жінок та 60 чоловіків). 20 жінок займалися бодібілдингом, 40 – аеробікою. Серед чоловіків – 30 займалися бодібілдингом, 10 – одноборствами, 20 віддавали перевагу спортивним іграм.

Результати дослідження висвітлено у наступному розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

МОТИВИ СПОЖИВАННЯ ФІТНЕС ПОСЛУГ

3.1. Методика визначення мотивів споживачів фітнес послуг

Спираючись на обґрунтовані П. Клайном положення, у якості засобу оцінювання рівню сформованості олімпійської культури нами обрано опитувальник, що дозволяє виявити мотивацію людини до тієї чи іншої діяльності.

Ми виходили з того, що опитувальникам притаманні надійність, дискримінативність і стандартизованість, що робить їх зручним діагностичним інструментом у педагогічних та психологічних дослідженнях [27, с. 91].

У зв'язку із відсутністю готових інструментів для визначення мотивації споживачів фітнес послуг, ми прийняли рішення про розробку авторської методики з наступною її апробацією.

Підставами для розроблення інструменту визначення мотивації споживачів фітнес послуг стали: соціологічна теорія особистості (П. Бурдьє, В. Ядов, Д. Узнадзе), теорія вимірювань у соціології (В. Ядов, Ю. Толстова), дані О. Степанової та С. Начінскої про мотиви до занять фізичною культурою, отримані на основі опитування 763 споживачів спортивно-оздоровчих послуг.

Окрім основних пунктів, в авторському опитувальнику знайшли відображення такі соціально значущі змінні: стать, вік, напрямок фітнесу, ПІБ.

Основним завданням опитувальника є визначення рейтингу мотивів споживання фітнес послуг, які характеризуються набором тверджень, кожне з яких логічно пов'язане зі переліком встановлених мотивів.

Вирішуючи питання про форму, за якою будуть створені пункти опитувальника ми зупинилися на методі попарних порівнянь [71].

Метод парних порівнянь – це метод отримання вихідних даних за рахунок своєрідного опитування респондентів [71, с. 70].

Кожному респонденту пропонуються пари тверджень. Він повинен щодо кожної пари визначити, яке твердження йому ближче. Наприклад, ми питаємо у кожного респондента, яка професія йому більше подобається: токар чи пекар (фіксуємо відповідь), токар чи лікар (фіксуємо відповідь), пекар чи лікар (фіксуємо відповідь) для всіх можливих пар розглянутих [71, с. 70].

На відміну від процедури ранжування, в якій здійснюється впорядкування всіх об'єктів або тверджень, парне порівняння являє собою більш просту задачу. При порівнянні пари об'єктів (тверджень) можливе або відношення строгого порядку, або відношення еквівалентності. Звідси випливає, що результат парного порівняння (так же, як і ранжування), представляється у порядковій шкалі [56, с. 51].

Відмітимо, що порівняння у всіх можливих парах не дає повного упорядкування об'єктів. Тому виникає завдання ранжування об'єктів за результатами їх парного порівняння. Вирішення цього завдання можливе різними способами, найпростішим з яких є наступний.

Проводиться підсумовування елементів матриці парних порівнянь в межах кожного рядка. У результаті одержують значення сум по кожному рядку матриці. Отримані суми розташовують у порядку зменшення їх значень, що відповідає розташуванню об'єктів за зменшенням їх переваги [56, с. 52].

Вченими відмічається, що результати парних порівнянь заслуговують більшої довіри, ніж результати ранжування. При цьому, метод парних порівнянь дає результати, іноді відмінні від методу ранжирування [56; 71].

Як вже відзначалося, при визначенні мотивів заняття спортом, які ми поклали в основу змісту опитувального листа, взяті нами з дослідження О. Степанової і С. Начинської [47, с. 110]. На основі опитування 763 споживачів спортивно-оздоровчих послуг, авторами визначені такі мотиви до заняття фізичною культурою:

1. Зміцнення здоров'я
2. Поліпшення фізичної підготовленості (розвиток сили, витривалості, гнучкості, спритності).

3. Розвиток вольових якостей, сміливості, сили характеру.
4. Формування красивого тіла.
5. Досягнення високих спортивних результатів.
6. Зняття розумової напруги, перемикання від роботи чи навчання.
7. Поліпшення настрою, самопочуття, отримання задоволення.
8. Заповнення вільного часу.
9. Оптимізація професійної діяльності.
10. Жага вражень і гострих відчуттів [47, с. 110].

У відповідності до традицій створення тестів-опитувальників (П. Клайн [27], І. Кондаков [29] та ін.), конструювання валідного, надійного та нормованого опитувальника має включати такі ітерації:

1. Формулювання пунктів опитувальника.
2. Встановлення тест-ретестової надійності шкал опитувальника [29].

Опишемо більш докладно етапи розробки нашого опитувальника.

Перша ітерація – формулювання пунктів, була присвячена уточненню концептуального змісту тверджень опитувальника. На цьому етапі формулювалися твердження (пункти опитувальника).

Мотиви, визначені у дослідженні О. Степанової і С. Начинської було запропоновано для ознайомлення експертам – викладачам кафедри УФКС Запорізького національного технічного університету. Перед ними ставилося завдання оцінити формулювання мотивів з точки зору очевидної валідності, загальної та стилістичної грамотності, адекватності підбору лексики (наявності небажаних коннотативних значень).

Звіт надавався в усно-письмовій формі.

За результатами експертної оцінки кожному мотиву було надано характеристику, а також сформульовано релевантні судження, що відображають цей мотив.

Результатом описаних дій стала таблиця 3.1, у якій приведено співвідношення мотивів та суджень, що їм відповідають. У таблиці представлено також коротку характеристику кожного мотива.

Таблиця 3.1

Співвідношення мотивів занять фітнесом та суджень, що їм відповідають

Мотив	Шифр	Характеристика	Судження
Зміцнення здоров'я	ЗЗ	Прагнення підвищити якість свого життя пов'язане з функціонування організму	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів
Поліпшення фізичної підготовленості	ПФП	Прагнення підвищити рівень розвитку основних своїх рухових якостей	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, витривалішими, а так само більш гнучким і спритним
Розвиток особистісних якостей	РОЯ	Прагнення до особистісного розвитку, становленню характеру	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального «Я»
Формування красивого тіла	ФКТ	Прагнення наблизити своє тіло до існуючих еталонів тілесності	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси
Досягнення високих спортивних результатів	ДСР	Прагнення до поліпшення спортивних результатів, досягненню спортивного успіху	Очікую від занять фітнесом результатів, дозволяє мені досягти успіху в спорті

Продовження таблиці 3.1

Зняття розумової напруги, перемикання від роботи чи навчання	ЗРН	Бажання займатися фітнесом для компенсації дефіциту рухової активності при малорухомої роботі	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ
Поліпшення настрою, самопочуття, отримання задоволення	ПН	Прагнення, що відображає радість від руху і фізичних зусиль як проявів свого духу	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг
Заповнення вільного часу	ЗВН	Прагнення займатися фітнесом з причини того, що ці заняття є неот'ємленою рисою дозвілля тієї соціальної групи, до якої людина себе відносить;	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю
Оптимізація професійної діяльності	ОПД	Прагнення займатися фітнесом для забезпечення відповідності вимогам обраної професії	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії

Продовження таблиці 3.1

Жага отримання вражень і гострих відчуттів	ОВ	Прагнення до отримання відчуття «повноти буття» через виконання вправ і двігальную активність на увазі їх високої емоційності, неформальності спілкування, соціальної розкутості, і, іноді, ризику	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття «повноти буття» від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя
---	----	--	--

Результатом виконаної роботи стала методика, призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, яким відповідають певні висловлювання (судження). Ця методика, як вимірювальний інструмент, заснована на виборі одного з попарно пропонуванних суджень. Головна умова – кожне судження зіставляється з усіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій мається 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 раз і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

Наступною ітерацією стало встановлення тест-ретестової надійності (репрезентативності) опитувальника, яка характеризує можливість отримання однакових результатів у респондентів в різних випадках.

Як правило, у практиці конструювання психологічних, соціологічних, професіометричних та інших тестів їхня репрезентативність визначається за рахунок повторного тестування (ретестування) [27].

Незважаючи на такий недолік повторного тестування, як «ефект звикання» (респонденти можуть пам'ятати значну частину своїх відповідей, даних під час

попереднього тестування) для встановлення ретестової надійності нами було обрано саме цю процедуру.

У нашому випадку проведено двократне опитування з використанням авторського інструменту з двотижневим інтервалом. Це опитування проводилося серед споживачів фітнес послуг м. Запоріжжя ($n = 91$), які брали участь у пілотному дослідженні.

Результатом опитування стали таблиці, у яких по горизонталі (випадки) – відмічено коди респондентів, а по вертикалі (змінні) – мотиви занять фітнесом, визначені на основі аналізу наукової літератури. У комірцях таблиці відмічалися медіани суми балів, отриманих за кожним мотивом.

Для розрахунків ретестової надійності використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Ми виходили з того, що в разі високої кореляції між результатами первинного та повторного опитування методика є достатньо надійною.

Зокрема, мінімально достатнім значенням для ретестової надійності вважався коефіцієнт кореляції 0,7–0,8. Значення коефіцієнта 0,8–0,89 інтерпретувалися як високий показник надійності, а надійність з коефіцієнтом вище за 0,9 вважалася відмінною.

Результати цієї процедури подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати встановлення тест-ретестової надійності методики ($n = 91$)

Мотив	Коефіцієнт кореляції Спірмена
Зміцнення здоров'я (ЗЗ)	0,97*
Поліпшення фізичної підготовленості (ПФП)	0,98*
Розвиток особистісних якостей (РОЯ)	0,99*
Формування красивого тіла (ФКТ)	0,95*
Досягнення високих спортивних результатів (ДСР)	0,78*
Зняття розумової напруги, перемикання від роботи чи навчання (ЗРН)	0,71*

Продовження таблиці 3.2

Поліпшення настрою, самопочуття, отримання задоволення (ПН)	0,75*
Заповнення вільного часу" (ЗВН)	0,85*
Оптимізація професійної діяльності (ОПД)	0,71*
Жага отримання вражень і гострих відчуттів (ОВ)	0,78*

У таблиці 3.2 значущі коефіцієнти кореляції позначені символом «*». Як бачимо з таблиці, за результатами описаної процедури встановлено, що всі шкали тесту-опитувальника показали достатню надійність. Мінімальне значення кореляції при цьому становило 0,71, а максимальне – 0,99. Таким чином, тест-ретестова надійність авторського опитувальника, що відображає тимчасову стійкість тестових оцінок кожного респондента при повторному використанні методики, може бути оцінена як висока.

В результаті описаних процедур, отримано інструмент оцінювання мотивації споживачів фітнес послуг (додаток А).

Особливістю цієї методики є наступні моменти:

- по-перше, покладені в основу методики мотиви виділені на основі спеціально проведених емпіричних досліджень;
- по-друге, 10 мотивів-категорій, які є основою методики, відображають сукупність можливих мотивів спортивної діяльності на оптимальному рівні узагальнення;
- по-третє, оскільки методика побудована на незалежних парних порівняннях суджень, знижуються вплив похибок, обумовлених соціальною бажаністю тих чи інших відповідей респондентів;
- по-четверте, процедури обробки даних, виражених у рейтингових оцінках, на сьогодні мають достатнє теоретичне обґрунтування, а також дають можливість

обробити дані програмними засобами;

– по-п'яте, метод парних порівнянь тверджень, застосований у нашій методиці є досить широко поширеним. Методики, в яких він застосовується, підтверджують його ефективність [23; 31; 53].

Перспективним напрямком дослідження виступає перевірка валідності розробленої методики за зовнішнім критерієм. Безумовно, сама процедура валідації має принципові обмеження: умови валідності тесту неможливо визначити повністю, завжди залишається безліч неврахованих факторів; важко забезпечити репрезентативність вибірки; логіка валідації передбачає валідність самого критерію, що не завжди доступно перевірці. Утім, на сьогодні, альтернативи процедури валідації тесту не існує.

3.3. Дослідження мотивації споживачів фітнес послуг

У відповідності з поставленими завданнями дослідження, наші подальші зусилля були спрямовані на дослідження мотивації, як відображення імпліцитного набору соціально обумовлених потреб та потреб клієнтів фітнес організацій, що є першопричиною занять фітнесом.

З цією метою було проведено анкетування з використанням авторського інструменту.

Після обробки бланків методики, отримані результати було зведено в первинну таблицю.

В якості незалежних змінних в таблиці виступали – ПІБ респондента, стать, напрямок фітнесу; в якості залежних – мотиви.

В осередках таблиці, відповідних мотивів, вказувалася сума рангів (бали), отримана при порівняльній оцінці ставлення респондентів до суджень, покладених в основу методики.

Обробка результатів, проводилося з використанням програмного продукту Statistica 6.

Отримані результати узагальнені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рейтинг мотивів занять спортом споживачів фітнес послуг
різної спеціалізації (n = 120)

Стать	Стат. показники	Мотив									
		ЗЗ	ПФП	РОЯ	ФКТ	ДСР	ЗРН	ПН	ЗВН	ОПД	ОВ
Аеробіка											
Ж (n=40)	Me	9	8	10	15	1	11	21	14	1	3
	W	0,78									
	Ранг	6	7	5	2	9	4	1	3	9	8
Бодібілдинг											
Ч (n=30)	Me	9	4	10	21	1	14	15	12	8	12
	W	0,91									
	Ранг	6	8	5	1	9	3	2	4	7	4
Ж (n=20)	Me	3	7	8	20	7	9	13	11	8	13
	W	0,88									
	Ранг	7	6	5	1	6	4	2	3	5	2
Одноборства											
Ч (n=10)	Me	13	20	15	12	7	7	6	3	1	9
	W	0,77									
	Ранг	3	1	2	4	6	6	7	8	9	5
Спортивні ігри											
Ч (n=20)	Me	12	14	22	8	13	13	4	4	7	10
	W	0,75									
	Ранг	4	2	1	6	3	3	8	8	7	5

У таблиці 3.3 використані такі умовні позначення: W – Значення коефіцієнта конкордації Кендалла; Me – Медіана суми балів; Ранг – ранжований на основі медіани суми балів ряд; Ч – чоловіки; Ж – жінки; n – кількість осіб.

Отримані результати свідчать, що в групах аеробіки та бодібілдингу чоловіки і жінки, незалежно від виду фітнесу, головним чином керуються у своїй спортивній діяльності мотивом «Поліпшення настрою, самопочуття, отримання задоволення» (ПН) – прагненням до отримання радості від руху і фізичних зусиль (цей мотив знаходиться на верхніх позиціях рейтингу).

Виявлено також, що в бодібілдингу та аеробіці мотив «Формування красивого тіла» (ФКТ) – бажання займатися фітнесом для того, щоб привести своє

тіло у відповідність з існуючими еталонами тілесної краси, значно більш виражений, ніж в одноборствах і спортивних іграх.

В одноборствах і спортивних іграх, в порівнянні з аеробікою і бодібілдингом, більш виражений мотив «Розвиток особистісних якості» (РОЯ) – прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття фітнесом розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, самореалізації.

У значущості інших мотивів існують відмінності, зумовлені специфікою виду фітнесу. При цьому проглядаються наступні закономірності:

- у чоловіків, що займаються одноборствами, домінуючими виступають мотиви прагнення до фізичного розвитку (ПФП), становленню характеру (РОЯ). У респондентів, що займаються бодібілдингом і аеробікою такої тенденції не виявлено;

- в ігрових видах фітнесу, більш ніж в інших видах, виражений мотив «Зняття розумової напруги, перемикаць від роботи чи навчання» (ЗРН) – бажання займатись фітнесом для компенсації дефіциту рухової активності при малорухомих праці;

- чоловіків і жінок, що займаються аеробікою і бодібілдингом, відрізняє те, що у них досить високе місце займає мотив «Заповнення вільного часу» (ЗВН);

- мотиви, орієнтовані на професійну діяльність у респондентів, які брали участь у дослідженні, займають невисокі місця в загальному рейтингу;

- мотив «Жага отримання вражень та гострих відчуттів» (ОВ) – у всіх споживачів фітнес послуг займає невисоке місце в рейтингу;

- мотив досягнення спортивних успіхів (ДСР) – прагнення до досягнення особистого успіху, поліпшенню спортивних результатів у більшості споживачів не займає високих місць у рейтингу мотивів;

- мотив «Зміцнення здоров'я» (ЗЗ) у всіх респондентів займає невисоке місце в рейтингу, що дозволяє говорити про те, що він не є провідним.

Відмітимо, що значення коефіцієнта конкордації Кендалла, що є показником узгодженості думок респондентів, вказує на те, що отримані результати є характерними для більшості респондентів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що найбільш поширеним мотивом, що спонукає до занять фітнесом для більшості людей, які займаються бодібілдингом та аеробікою виступає можливість поліпшити антропометричні показники свого тіла, а також отримати задоволення від руху й фізичних зусиль без вступу в одиноборство із супеником. Іншими словами, отримані результати, в цілому, підтверджують дані про те, що мотивація занять цими видами фітнесу носить соціально-тілесний характер [64].

У той же час, у споживачів фітнес послуг, пов'язаних з одноборствами і спортивними іграми провідними мотивами виступають прагнення до фізичного розвитку, а також становлення характеру. Іншими словами, споживачів цікавить можливість прояву свого духу в боротьбі не тільки з самим собою, але і з суперником. Такі дані підтверджують припущення про те, що заняття цими видами фітнесу носять, швидше, ірраціонально-духовний характер.

Визначення мотивації дає уявлення про реальні устремління клієнта фітнес організації, що дозволяє уточнити його потреби, на підставі чого з'являється можливість запропонувати послугу більш відповідну його характеру, очікуванням і бажанням.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

1. Результатом аналізу наукових джерел стали наступні положення:

– фактором біо-психо-соціального благополуччя дорослої людини виступає фітнес як система оздоровчих тренувань. Елементарною складовою фітнес тренінгу розглядається фітнес програма;

– соціально-психологічним чинником занять фітнесом для дорослої людини виступають мотиви – динамічні процеси фізіологічного та психологічного плану, що керують поведінкою людини, визначають її спрямованість, організованість, активність і стійкість;

– на сьогодні існують різноманітні соціологічні та психологічні інструменти виявлення мотивації людини (зокрема, на основі побудови шкали Лейкарта, методу попарних порівнянь суджень, семантичного диференціалу та ін.). Проте, аналіз існуючих засобів виявлення мотивів людей показав, що до сьогодні методів виявлення мотивації споживачів фітнес послуг розроблено не було.

2. З метою виявлення мотивації споживачів фітнес послуг розроблено авторську методику, призначену для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, яким відповідають певні висловлювання (судження). Методика заснована на виборі одного з попарно пропонованих суджень. Кожне судження зіставляється з усіма іншими. Всього для 10 мотивів-категорій приведено 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів, що виступає підставою для ранжування мотивів за їх рейтингом (у балах).

У процесі пілотного дослідження встановлено тест-ретестову надійність (репрезентативність) авторської методики.

3. Використання розробленої методики у польових умовах дозволило виявити такі факти:

– провідним мотивом, що спонукає до занять фітнесом для більшості людей,

які займаються бодіблінгом та аеробікою виступає можливість поліпшити антропометричні показники свого тіла, а також отримати задоволення від руху й фізичних зусиль без вступу в одиноборство із суперником. Іншими словами, отримані результати, у цілому, підтверджують дані про те, що мотивація занять цими видами фітнесу носить соціально-тілесний характер;

– у споживачів фітнес послуг, пов'язаних з одноборствами й спортивними іграми провідними мотивами виступають прагнення до фізичного розвитку, а також становлення характеру. Іншими словами, їх цікавить можливість прояву свого духу в боротьбі не тільки із самим собою, але і з суперником. Такі дані вказують на те, що заняття цими видами фітнесу носять, ірраціонально-духовний характер.

Дослідження проведено на невеликій вибірці в масштабах одного міста, що обумовлює високу ймовірність того, що отримані результати мають локальне значення і не відображають ієрархію мотивів споживачів на території країни. У зв'язку з цим, перспективним напрямом вважаємо проведення аналогічного дослідження на великій вибірці у масштабі країни.

Також перспективним напрямком дослідження виступає перевірка валідності методики встановлення мотивів споживачів фітнес послуг за зовнішнім критерієм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Р. Н. Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи. URL: <http://www.km.ru/referats/332243-fitness-kultura-kak-innovatsionnaya-sotsialnaya-praktika-sovremennoi-rossiiskoi-molodezhi>.
2. Абушенко В. Л. Личность. Новейший философский словарь / [Сост. А. А. Грицанов]. Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998. URL: <http://www.philosophy-terms.ru/word/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>.
3. Акимова Л. А. Отношение учащейся молодежи к здоровью в контексте воспитания витагенной культуры. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки*. 2011. № 3. С. 79–83.
4. Аникиенко Ж. Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2012. 10 (92). С. 10–16.
5. Батищева Л. Д., Иващенко Л. Я., Благий А. Л. Фізичне виховання дорослого населення. Теорія та методика фізичного виховання: Навч. Посіб. для студентів ін-тів та ун-тів фіз. культури: в 2-х т-х., 2003. Т.2. 239 с.
6. Блудов Ю. М., Марищук В. Л., Плахтенко В. А., Серова Л.К. Определение структуры личности спортсмена: Методики психодиагностики в спорте. М., 1990. 249 с.
7. Большой психологический словарь / Авторы: Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 672 с.
8. Бурдые П. Структура, габитус, практика. *Журнал социологии и социальной антропологии*. Том I, 1998. № 2. URL: <http://www.old.jourssa.ru/1998/2/home.html>.
9. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Л. П.Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1983. 286 с.
10. Герасимчук В.Г. Маркетинг: Навч. посібник. К.: Вища школа, 1996. 384 с.

11. Гогунев Е. Н. Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
12. Головин С. Ю. Вера. Словарь практического психолога. Минск.: Харвест, 1998. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/vera>.
13. Головин С. Ю. Знание. Словарь практического психолога. Минск.: Харвест, 1998. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/znanie>.
14. Голубков Е.П. Маркетинговые исследования: теория, методология и практика. М.: Фимпресс, 1998. 419 с.
15. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / С.У. Гончаренко. К. : АПН України, 1995. 45 с.
16. Гордеев Г. В. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг.М.: Вече, 2001.80 с.
17. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы учебное пособие : Учебное пособие 2-е изд.-е. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
18. Дильман В. М. Большие биологические часы: Введение в интегральную медицину / Дильман Владимир Михайлович.2-е изд., перераб. и доп.М.: Знание, 1986.254 с.
19. Дубровський В. І. Фізіологія фізичного виховання та спорту: Підручник для вузів / Дубровський В. І., Смірнов В. М.М.: Владос, 2002.382 с.
20. Елютина М. Э. Социальная геронтология : учеб. пособие / Елютина М. Э.Саратов : СГТУ, 2001.165 с.
21. Зеленский В. В. Имаго. Толковый словарь по аналитической психологии (с английскими и немецкими эквивалентами). М.: Когито-Центр, 2008. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/11/word/imago> (дата обращения: 17.06.2015).
22. Ильин В. И. Феномен поля: от метафоры к научной категории / В. И. Ильин // Рубеж (альманах социальных исследований). 2003. № 18. С. 29–49.
23. Ильина Н. Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. СПб. 1998. 181 с.

24. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. К.: УГУФВС, 1994. 127 с.
25. Киселева А. В. О методике Ш. Шварца для изучения ценностей личности. *Психологическая диагностика : Научно-методический и практический журнал*. 2011. № 4. С. 115–124.
26. Кім Н. К. Фітнес та аеробіка. М.: РІПОЛ класик, 2001. 176 с.
27. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование. К., 1994. 283 с.
28. Козырева О. В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 2002. 403 с.
29. Кондаков И. М. Создание психологических опросников с помощью статистического пакета SPSS for Windows 11.5.0. : учебно-методическое. URL: <http://www.matlab.mgppu.ru/work/0028.htm> .
30. Корбен А. Мир Воображения (Mundus imaginalis). *Культурно-просветительский журнал «Дельфис»*. №73 (1/2013). URL: <http://www.delphis.ru/journal/article/mir-voobrazheniya> .
31. Коробейникова Ю. В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста. *Вестник БФУ им. И. Канта*. 2012. №11. С. 150–156.
32. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена (По Л. Е. Полякову, 1971). Сайт «ИнфаМед, 1997–2015». URL: <http://www.infamed.com/stat/s05.html>.
33. Кузьмин Е. Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет: дисс. ... канд пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны. 2009. 165 с.
34. Куракин Д. Ю. Модели тела в современном популярном и экспертном дискурсе: к культуросоциологической перспективе анализа. *Социологическое обозрение*. Т.10. № 1–2. 2011. С. 56–74.
35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. URL: <https://www.marxists.org/russkij/leontiev/1975/dyeatyelnost/>.

36. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 8. С. 6–14.

37. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи. М.: Наука, 1984. 444 с.

38. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // *Теория и практика физ. культуры*. 1997. № 6. С. 10–15.

39. Любышева Л.И. Социология физкультуры и спорта: учебник / Л.И. Любышева. М.: Академия, 2004. 153 с.

40. Мазин В. Н. Воспитательная функция детско-юношеского спорта в контексте образовательной политики государства. Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации : моногр. / под ред. А. П. Романчука, В. В. Клапчука. Одесса : издатель Букаев Вадим Викторович, 2015. С. 173–185. DOI: 10.13140/RG.2.1.2922.3847.

41. Мазин В. Н. Методика определения целевых установок студентов к занятиям оздоровительными видами физической культуры. Матеріали щорічної науково-технічної конференції серед викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів ЗНТУ «Тиждень науки». Секція «Сучасні технології фізичного виховання та спорту», м. Запоріжжя, 21 квітня 2009. Запоріжжя, ЗНТУ. С. 337–339.

42. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / Малкина-Пых И. Г. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 896 с.

43. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1991. 543 с.

44. Медина Е. Н. Правила здорового життя. *Архитектура тела и развитие силы*. 2000. № 4. 19–22 с.

45. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємство у сфері фізичної культури та спорту: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 152 с.

46. Муров І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту. К.: Здоров'я, 1989. 189 192с.

47. Начинская С. В. Маркетинг спортивных услуг для школьников 11–13 лет: декларативные и латентные целевые установки к занятиям спортом. Актуальные проблемы физического воспитания школьников: Материалы Всероссийской науч. конф. Малаховка: МГАФК, 1999. С. 110–113.

48. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. М.: Ексмо, 2002. 384 с.

49. Орлов А. И. Прикладная статистика. М.: Издательство «Экзамен», 2004. URL: <http://www.aup.ru/books/m163/>.

50. Павенков О. В. Нормативистские концепции ценностей и ценностных ориентаций в социологической науке (Э. Дюркгейм, М. Вебер и Т. Парсонс). *Известия Уральского государственного университета. Сер. 3, Общественные науки.* 2011. № 2 (91). С. 164–171.

51. Пірогова Є. А. Вдосконалення фізичного стану людини. К.: Здоров'я, 1989. 168 с.

52. Пономарчук В. А. Трансформация мотиваций как основа социально-психологического отбора в спорте. *Социальные трансформации (Выпуск 2): Материалы международного colloquiuma.* Смоленск: СГПУ, 2002. С. 103–111.

53. Порозов Д. Л. Педагогические условия формирования самосознания у подростков в процессе спортивной деятельности: дисс. ... канд пед. наук: 13.00.04. Чебоксары. 2010. 157 с.

54. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.

55. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы: справочное издание / автор-составитель Н. И. Конюхов. М., 1992. URL: <http://refdb.ru/look/1751712-pall.html>.

56. Прохоров Ю. К., Фролов В. В. Управленческие решения; 2-е изд., испр. и доп. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2011. 138 с.

57. Пустошкин Е. Биопсихосоциальная парадигма в исследованиях сознания и самосознания. URL: <http://altstates.net/transdisciplinarity/pustoshkin-biopsychosocial-2011>

58. Рогожин М. Ф. Фитнес, идеальное здоровье. М.: РИПОЛ классик, 1999. 340 с.
59. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема. *Мир психологии*. 2000. № 1 (21). С. 12–31.
60. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Образование, 2008. 301 с.
61. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции. *Мир психологии*. 2000. № 1 (21). С. 3–11.
62. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота : щоміс. наук.-практ. освітньо-метод. журн.* 2013. № 1. С. 12–28.
63. Сидоров А. А., Иванюженков Б. В., Карелин А. А., Нелюбин В. В. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов . М.: Дрофа, 2000. 320 с.
64. Смирнова Н. И. Черненко Е. Е., Гордейченко О. А., Сердюк Д. Г. Маркетинговые исследования мотивации потребителей физкультурно-оздоровительных услуг. ППМБПФВС. 2007. №6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/marketingovye-issledovaniya-motivatsii-potrebiteley-fizkulturno-ozdorovitelnyh-uslug>.
65. Солодков О. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков О. С., Сологуб Є. Б.. М.: Терра-Спорт, Олімпія Пресс, 2001. 490 с.
66. Степанов П. В., Григорьев Д. В., Кулешова И. В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе. М.: Академия: АПКИПРО, 2003. 82 с.
67. Степанова О. Н. Маркетология спорта: инструментарий социолога (применение методов математической статистики для решения прикладных маркетинговых задач). М.: Советский спорт, 2003. 72 с.
68. Столяров В. И. Фирсин С. А., Баринов С. Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография. Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. 269 с.

69. Твардовский К. Образы. Воображение как познавательная возможность: как возможно творческое воображение? М., 2001. URL: http://www.philosophy.ru/library/image/sb_image2001.html.

70. Теорія и методика фізичного виховання: Підручник в 2 томах / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. Т1. 423с.

71. Толстова Ю. Н. Измерение в социологии: Курс лекций. М.: ИНФРА-М, 1998. 224 с.

72. Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.

73. Фітнес як засіб оздоровлення: Методичні матеріали. Л.: Видавництво Львівської комерційної академії, 2004. 98 с.

74. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровча фізична культура. Мінськ: Тесей, 2003. 150 с.

75. Хоулі Е.Т., Френке Д. С. Оздоровчий фітнес; пер. з англ. Яценко А. А. К.: Олімпійська література, 2000. 218 с.

76. Чувства. Глоссарий психологических терминов / под ред. Н. Губина. М.: Наука, 1999. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/7/word/chuvstva> (дата обращения: 18.06.2015).

77. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. СПб., 1998. 184 с.

78. Шматко Н. А. Габитус в структуре социологической теории. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. № 2. С. 60–70. URL: <http://bourdieu.name/content/shmatko-na-gabitus-v-strukture-sociologicheskoy-teorii>.

79. Шорохова Е. В. Социально-психологическое понимание личности. *Методологические проблемы социальной психологии*. М.: Наука, 1975. С. 63–71.

80. Шукис С. Маяускене Д., Новиков В. Отношение современных подростков к олимпийским ценностям. *Социологические исследования*. 2012. № 8. С. 112–115.

81. Ядов В. А. О различных подходах к концепции личности и связанных с ними различных задачах исследования массовых коммуникаций. *Личность и массовые коммуникации*. Вып. III. Тарту, 1969. С. 6–13.

82. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция / В. А. Ядов, А. А. Семенов, В. В. Водзинская, В. Н. Каюрова и др. [2-е изд.]. М.: ЦСПиМ, 2013. 376 с.

83. Boiche, J.C.S., Sarrazin, P.G., Grouzet, F.M.E., Pelletier, L.G., Chanal, J.P. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, 100 (3), 688-701. DOI: 10.1037/0022-0663.100.3.688.

84. Bollok S., Tak?cs J., Kalmor Z., Dobay, B. (2011). External and internal sport motivations of young adults. *Biomedical Human Kinetics*. 3. 101-105. 10.2478/v10101-011-0022-5. DOI: 10.2478/v10101-011-0022-5.

85. Caglar, E. (2010). Motivational cluster profiles of adolescent athletes: an examination of differences in physical-self perception. *Journal of Sports Science and Medicine*. 9, 231-238. URL: https://www.academia.edu/3023095/Motivational_cluster_profiles_of_adolescent_athletes_an_examination_of_differences_in_physical_self_perception?email_work_card=title

86. Deci, E., Ryan, R. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182e185. DOI: 10.1037/a0012801.

87. Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*. 4. 46-61. DOI: 10.5502/ijw.v4i1.3.

88. Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161. DOI: 10.1016/J.PSYCHSPORT.2009.10.004.

89. Guzman, J.F., Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431-442. DOI: 10.1080/17461391.2011.573002.

90. Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2003). Motivation for physical activity: Differentiating motives for sport and exercise participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25. 80-81. <https://www.researchgate.net/publication/296266370>.

91. Lawler, M., Heary, C. Nixon, E. (2017). Variations in adolescents' motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach. Lawler et al. *BMC Public Health*. 17:661. DOI: 10.1186/s12889-017-4677-x.

92. Likert R. Roslow S., Murphy G. A Simple and reliable method of scoring the Thurstone attitude scales. *The Journal of Social Psychology*. 1934. Vol. 5. P. 228–238. doi:10.1080/00224545.1934.9919450.

93. Modroco C., Felix, G. (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 25, 1, 105-112. URL: <http://hdl.handle.net/2072/409111>

94. Sekot A. Fair Play in the Perspective of Contemporary Sport / Aleš Sekot // *Sport Science Review*. January 2012. Volume XX. Issue 5–6. P. 175–189. DOI: 10.2478/v10237-011-0071-2.

95. Telama R., Naul R., Nupponen H., Voulle P. Physical Fitness, Sporting Lifestyle and Olympic Ideals: Cross-Cultural Studies on Youth Sport in Europe. *ICSSPE Sport science studies*. 2002. № 11.

96. Ziółkowski A. Questionnaire of Sports Ethics A Tool for Assessing Moral Behaviour in Sport / Ziółkowski Artur, Strzałkowska Anna, Sakłak Wojciech, Zarańska Barbara, Bonisławska Iwona. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. December 2012. Volume 4, Issue 4. P. 277–283. DOI: 10.2478/v10131-012-0027-7.

ДОДАТКИ

БЛАНК МЕТОДИКИ «МОТИВАЦІЯ ДО ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ»

Інструкція

Перед вами 45 пар суджень, які відображають різні мотиви заняття спортом. Спочатку виберіть з пари то висловлювання, яке найбільше підходить вам. У відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Потім уточните, в якому ступені воно вам більше підходить, оцінивши цю ступінь в балах від 1 до 3. Довго замислюватися не треба, відзначайте перше підходяще судження.

Бланк

П.І.Б. _____
 Вік _____
 Стать _____
 Напрямок фітнесу _____

1	а	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
2	а	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
3	а	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятним ідеалам краси (ФКТ)
4	а	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Очікую від занять фітнесом результатів, дозволяє мені досягти успіху в спорті (ДСР)

5	a	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
6	a	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
7	a	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
8	a	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
9	a	Я займаюся фітнесом для того, щоб мій організм краще виконував свої функції, що могло б виражатися в тому, що я б рідше хворів (ЗЗ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)
10	a	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
11	a	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)

	б	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятним ідеалам краси (ФКТ)
12	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Очікую від занять фітнесом результатів, дозволяє мені досягти успіху в спорті (ДСР)
13	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
14	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
15	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
16	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
17	а	Я займаюся фітнесом тому, що хотів би стати сильніше, швидше, більш витривалим, а також більш гнучким і спритним (ПФП)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)

18	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятним ідеалам краси (ФКТ)
19	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Очікую від занять фітнесом результатів, дозволяє мені досягти успіху в спорті (ДСР)
20	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
21	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
22	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
23	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
24	а	Очікую від занять фітнесом зміцнення свого характеру, придбання якостей, що сприяють розвитку мого соціального "Я" (РОЯ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)

25	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)
26	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
27	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
28	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
29	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
30	a	Займаючись фітнесом очікую, що моє тіло стане більш привабливим, стане більше відповідати прийнятим ідеалам краси (ФКТ)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)
31	a	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)

	б	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
32	а	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
33	а	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
34	а	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
35	а	Очікую від занять фітнесом результатів, що дозволять мені досягти успіху в спорті (ДСР)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)
36	а	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
	б	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
37	а	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)

	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
38	а	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
39	а	Я займаюся фітнесом тому, що він дозволяє зняти розумове напруження від основної діяльності, переключившись на виконання фізичних вправ (ЗРН)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)
40	а	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
41	а	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
42	а	Заняття фітнесом приносять мені радість від виконання вправ. При цьому мій настрій і самопочуття поліпшуються. Тому я і є потребителем фітнес послуг (ПН)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)

43	а	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
	б	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
44	а	Я займаюся фітнесом тому, що так прийнято у моїх друзів і людей, яких я поважаю (ЗВН)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)
45	а	Фітнесом я займаюся тому, що це дозволяє мені відповідати вимогам моєї професії (ОПД)
	б	Я займаюся фітнесом тому, що ці заняття дають мені відчуття "повноти буття" від перемоги над собою, яке виражається в натхненні, відчутті щастя (ОВ)

Обработка результатов

Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання одного судження над іншим «ледве» – 1 бал, «достатньо» – 2 бали, «значно» – 3 бали, За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Підраховується сума балів по кожному мотиву. Максимальна сума для одного мотиву не перевищує 27 балів.

Ключ

Ключ до розшифрування даних.

– мотиву «Зміцнення здоров'я» (ЗЗ) відповідають такі пункти опитувальника: 1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 6а, 7а, 8а, 9а;

– мотиву «Поліпшення фізичної підготовленості» (ПФП) відповідають такі пункти опитувальника: 1б, 10 а, 11а, 12а, 13а, 14а, 15а, 16а, 17а;

– мотиву «Розвиток особистісних якостей» (РОЯ) відповідають такі пункти опитувальника: 2б, 10б, 18а, 19а, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а;

– мотиву «Формування красивого тіла» (ФКТ) відповідають такі пункти опитувальника: 3б, 11б, 18б, 25а, 26а, 27а, 28а, 29а, 30а;

– мотиву «Досягнення високих спортивних результатів» (ДСР) відповідають такі пункти опитувальника: 4б, 12б, 19б, 25б, 31а, 32а, 33а, 34а, 35а;

– мотиву «Зняття розумової напруги, перемикання від роботи чи навчання» (ЗРН) відповідають такі пункти опитувальника: 5б, 13б, 20б, 26б, 31б, 36а, 37а, 38а, 39а;

– мотиву «Поліпшення настрою, самопочуття, отримання задоволення» (ПН) відповідають такі пункти опитувальника: 6б, 14б, 21б, 27б, 32б, 36б, 40а, 41а, 42а;

– мотиву «Заповнення вільного часу» (ЗВН) відповідають такі пункти опитувальника: 7б, 15б, 22б, 28б, 33б, 37б, 40б, 43а, 44а;

– мотиву «Оптимізація професійної діяльності» (ОПД) відповідають такі пункти опитувальника: 8б, 16б, 23б, 29б, 34б, 38б, 41б, 43б, 45а;

– мотиву «Жага отримання вражень і гострих відчуттів» (ОВ) відповідають такі пункти опитувальника: 9б, 17б, 24б, 30б, 35б, 39б, 42б, 44б, 45б.

Найбільш бажаними для опитуваного ті мотиви, з яких, він набрав найбільшу кількість балів.