

БАЗИЛЬЧУК Віра

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>e-mail: virabazylchuk@ukr.net**БАЗИЛЬЧУК Олег**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8137-9950>e-mail: oleg.bazylchuk@gmail.com**МОРОЗ Олена**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>o.moroz@chnu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ДОЗВІЛІ**

У статті на основі вивчення наукової літератури здійснено аналіз праць щодо впливу занять фізичними вправами на організм людини. Зазначено, що заняття фізичними вправами, мають величезне виховне значення, сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню відчуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. З'ясовано, що для залучення молодого покоління до занять фізичними вправами, необхідно застосовувати певні заходи, які б збільшили чисельність бажаючих осіб займатися. Формування мотивації до активного дозвілля у молоді вимагає розуміння балансу між внутрішніми та зовнішніми стимулами. У педагогічних концепціях пріоритет слід надавати внутрішній мотивації, яка забезпечує сталість та усвідомленість у виборі активності. Зовнішня мотивація, у свою чергу, має використовуватися як інструмент початкового залучення молоді до корисної діяльності. Завдяки цьому можна виховати покоління, яке не лише веде активний спосіб життя, але й усвідомлює його цінність та значення. Адже, мотивація до фізичних вправ - це не лише про прагнення до ідеальної форми, а й про турботу про себе та своє здоров'я. Слід обирати улюблену активність, підтримувати регулярність і досягати своєї цілі

Ключові слова: формування мотивації, інтерес, заняття фізичними вправами, дозвілля.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).65](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).65)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

На сучасному етапі розвитку суспільства в науковій літературі відображено нові підходи до формування особистості. Зміцнення й збереження здоров'я молодого покоління, підвищення рівня їх фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Заняття фізичними вправами - це ключ до здорового життя, гарного самопочуття та енергії. Але, незважаючи на всі переваги, молодь часто стикається з браком мотивації, тому постає питання залучення молоді до занять фізичними вправами – як важливої складової у формуванні здорового способу життя. Однією із актуальних проблем сьогодення є формування у молоді позитивних мотивів до занять фізичними вправами як в організованій формі так і на дозвіллі.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Д. Довбиш і О. Павлишин, у своїй науковій праці підкреслюють, що «стан здоров'я молоді, який є невід'ємною складовою здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства» [3]. Вказуючи на те, що високий рівень фізичної культури є «гарантією створення єдиної системи формування здорового способу життя» [3].

М. Дутчак зазначає, що «значимість застосування фізичних вправ, рухової активності для життєдіяльності людини підкреслюється з давніх часів, адже давньогрецький філософ Аристотель стверджував, що життя вимагає руху і ніщо так не виснажує та не руйнує людину як тривала тілесна бездіяльність». «На сучасному етапі постіндустріального, інформаційного розвитку цивілізації, на думку вченого, посилюється протиріччя між біологічною сутністю людини і умовами

життя, які вона створює, а характерним трендом є відсутність занять фізичними вправами» [4].

Д. І. Балашов і Д. В. Бермудес вбачають за необхідність «диференціювати застосування фізичних вправ на дозвіллі залежно від мети, завдань та функцій на наступні види: фізичні вправи освітнього характеру; професійного характеру; побутового характеру; реабілітаційного характеру; задля переміщення до місця призначення; фізичні вправи під час дозвілля» [1].

Використання фізичних вправ під час дозвілля, на думку М. В. Дутчака та Є. Баженкова, «повинна здійснюватися шляхом реалізації різних заходів зі спорту для всіх (масового спорту), упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів рухової активності» [4].

Науковці зазначають, що «фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність, зменшують захворюваність молоді, зокрема, на таку серйозну і небезпечну хворобу, як ожиріння» [2,4,5].

Д. В. Козак, В. Б. Коваль та В. В. Шафранський, також наголошують на тому, що «систематичні заняття фізичними вправами підвищують опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, нервово-психічну стійкість до емоційних стресів під час навчання, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність» [6].

На думку Н. І. Брайко та Н. В. Ігнатенко «заняття фізичними вправами, побудоване з урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, рівномірно розподілити витрачену (накопичену) енергію після фізичної праці, стимулюючи процеси відновлення» [6].

О. В. Терещенко зазначає, що «фізичні вправи справляють інтегруючий ефект на стан людини, підвищують її працездатність, а також незважаючи на інтегральний характер впливу засобів фізичного виховання, їх можна диференціювати за напрямками використання як засобів: нормування рухової активності та протидії психічному стресу і зняттю нервово-м'язового напруження» [8].

Заняття фізичними вправами та активний руховий режим молоді, як свідчать В. І. Фесенко, А. О. Гетьман, Т. К. Перова та Ю. В. Суббота, є «засобом реабілітації і відновлення оптимального для молоді людини психофізіологічного стану» [9]. Науковці зазначають, що «фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність, зменшують захворюваність молоді, зокрема, на таку серйозну і небезпечну хворобу, як ожиріння» [9].

Заняття фізичними вправами, на думку С. А. Жеребов, «мають величезне виховне значення, а саме сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню відчуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети» [5].

Звичка до занять фізичними вправами, на думку Л. І. Петрова, М. О. Левченко, «повинна формуватися через освітні програми та високий рівень мотивації, необхідно паралельно надавати теоретичні знання та методологію виконання фізичних вправ, що підвищить освітній рівень молоді і мотивацію до занять» [7].

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Проаналізувати сучасний стан мотивації молоді до організованих занять фізичними вправами та на дозвіллі

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Мотивація (від латин. «movere») – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного й психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначає тенденцію, організованість, активність та стабільність; здібність людини через працю задовольняти свої потреби.

Формування мотивацій і становлення ціннісних орієнтацій є невід'ємною частиною і важливою умовою розвитку особистості молодого покоління, формує основу загальнокультурної компетентності людини.

В науково-методичній літературі наголошується, що в основі будь-якої діяльності людини лежать певні мотиви. «Мотив» – «спонукальна причина дій і вчинків людини, якщо мотиви сформувалися,

то визначається мета (ціль) занять». Ми підтримуємо думку В.І. Глухова, що «визначальним моментом у мотивації, є не мотиви, а цілі діяльності і вже потім – відповідні їм мотиви. Науковець стверджує, що «уміння ставити цілі діяльності, цілі здорового способу життя, бажання досягнути дані цілі є суттєвими характеристиками мотивації. Ціль, таким чином, є невід'ємним компонентом мотивації, що є відображенням якоїсь людської потреби. Ставлячи ціль, людина визнає бажане майбутнє, а тому прагне до її досягнення і підкоряє їй свої дії. Від цілі залежить, як людина здійснює діяльність, яку позицію займає, як вибирає відповідні рішення і спосіб поведінки.

При формуванні мотиваційної бази для виховання активного дозвілля молоді слід дотримуватися основних положень, а саме: активне дозвілля молоді є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості, який сприяє здоров'ю, соціалізації та реалізації творчого потенціалу. Для досягнення цього необхідно створити ефективну мотиваційну базу, яка стане основою педагогічних концепцій. Одним із ключових підходів є розмежування та правильне використання внутрішньої та зовнішньої мотивації, що дозволить виховати у молоді усвідомлену потребу до занять фізичними вправами та корисному дозвіллі.

Внутрішня мотивація передбачає внутрішнє прагнення особистості до певної діяльності, яке базується на інтересах, бажаннях, емоціях та потребах. У контексті активного дозвілля внутрішня мотивація пов'язана з задоволенням, яке молодь отримує від фізичних вправ, творчості чи соціальної взаємодії. Наприклад: задоволення від руху, гри або тренування; інтерес до нових видів діяльності (плавання, танці, катання на велосипеді); прагнення до самореалізації та самовдосконалення.

Зовнішня мотивація передбачає вплив зовнішніх чинників, таких як винагороди, похвала, соціальні очікування чи змагання. У вихованні активного дозвілля зовнішня мотивація відіграє роль поштовху, який допомагає молоді розпочати діяти: участь у змаганнях або конкурсах із призами; схвалення з боку друзів, батьків; соціальний статус, який пов'язаний із досягненнями у занятті видами рухової активності.

Формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, показові виступи, особистий приклад інструктора, нові (інноваційні) форми і засоби проведення занять руховою активністю на дозвіллі та ін.

Для залучення молодого покоління до занять фізичними вправами, фахівцю-інструктору з фізичної культури необхідно застосовувати ряд заходів, які б збільшили чисельність бажаючих осіб займатися, а саме:

- популяризувати заняття фізичними вправами на дозвіллі;
- здійснювати рекламу і пропаганду здорового способу життя;
- враховувати інтереси, мотиви до занять фізичними вправами на дозвіллі;
- організовувати масові оздоровчо-фізкультурні заходи серед молоді на дозвіллі.

Мотивація до занять фізичними вправами може бути різною, залежно від цілей, бажань та індивідуальних обставин. Зазначимо основні мотиви, які, на думку молоді, надихають їх до регулярних фізичних навантажень:

- Покращення здоров'я. Адже регулярна активність зміцнює серцево-судинну систему, покращує обмін речовин, підвищує імунітет і знижує ризик розвитку хронічних захворювань. Зменшує рівень стресу, тривожності та депресії завдяки вивільненню ендорфінів ("гормонів щастя").

- Контроль маси тіла. Заняття фізичними вправами сприяють спалюванню калорій та підтриманню здорової маси тіла, а також формування гарної статури, що за допомогою занять фізичними вправами допомагають зробити тіло більш підтягнутим і пропорційним.

- Покращення якості життя. Збільшення енергії за рахунок регулярної активності підвищує рівень енергії і життєвих сил, фізичні вправи допомагають налагодити здоровий режим сну. Заняття фізичними вправами активізують концентрацію, пам'ять і загальну працездатність.

- Соціальні аспекти. Спільні заняття фізичними вправами у фітнес-клубах або командних видах спорту допомагає знайти однодумців і друзів, а регулярні тренування надихають членів родини чи друзів на більш

активний спосіб життя та є прикладом для інших.

• **Задоволення та релакс.** Заняття фізичними вправами, різновидами рухової активності, приносять радість, релакс та позитивні емоції.

Задля підтримки мотивації до заняття фізичними вправами молодому поколінню необхідно дотримуватися чітких рекомендацій: сформулювати чітку та реалістичну мету до занять фізичними вправами; вести щоденник оздоровчих занять на дозвіллі для відстеження прогресу;

обирати найбільш цікавий вид рухової активності; займатися з друзями чи однодумцями; винагороджувати себе за певні досягнення; налаштовувати позитивний настрій до занять фізичними вправами; регулярно займатися фізичними вправами на дозвіллі та отримувати задоволення від процесу

Успішне формування мотивації до активного дозвілля потребує комплексного підходу, а саме: (рис.1)

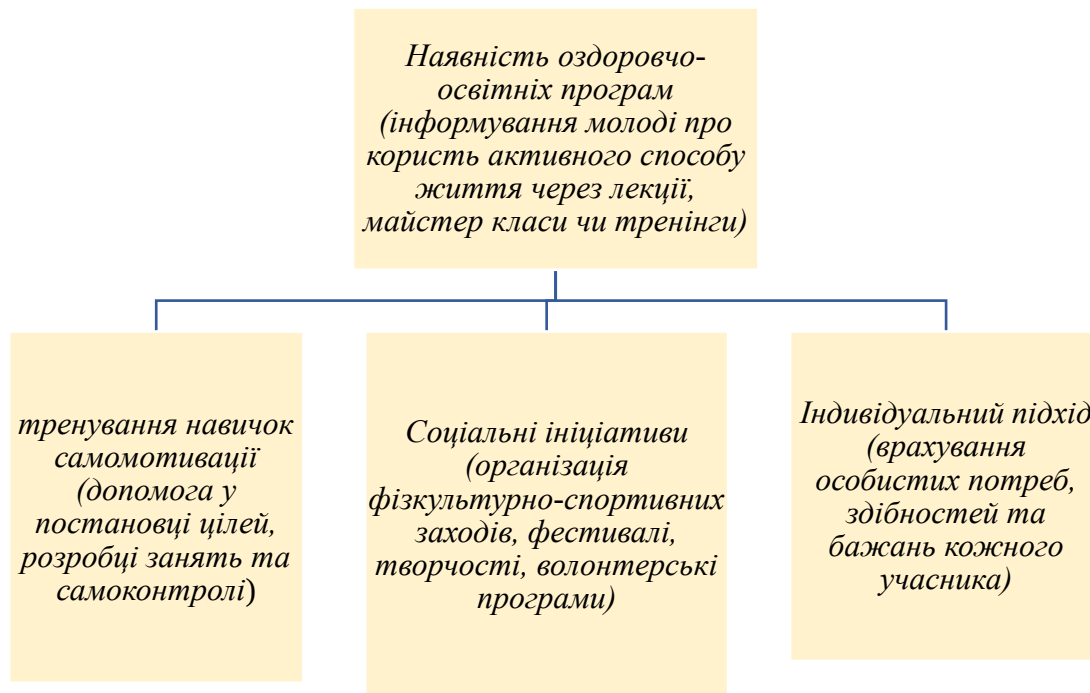


Рис 1. Комплексний підхід формування мотивації у молоді до активного дозвілля

Для формування стійкої звички до занять фізичними вправами та різновидами рухової активності слід доводити доцільність занять фізичними вправами на дозвіллі, розвивати та підтримувати постійний інтерес до активних занять та виховувати звичку до активного відпочинку.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Формування мотивації до активного дозвілля у молоді вимагає розуміння балансу між внутрішніми та зовнішніми стимулами. У педагогічних концепціях пріоритет слід

надавати внутрішній мотивації, яка забезпечує сталість та усвідомленість у виборі активності. Зовнішня мотивація, у свою чергу, має використовуватися як інструмент початкового залучення молоді до корисної діяльності. Завдяки цьому можна виховати покоління, яке не лише веде активний спосіб життя, але й усвідомлює його цінність та значення. Адже, мотивація до фізичних вправ - це не лише про прагнення до ідеальної форми, а й про турботу про себе та своє здоров'я. Слід обирати улюблену активність, підтримувати регулярність і досягати своєї цілі.

Література

1. Балашов Д. І. Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття "рухова активність" у сучасній науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 155. С. 150-153.
2. Брайко Н. І., Ігнатенко Н. В. Рухова активність як засіб оздоровлення студентів *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 12. С. 22-25.
3. Довбиш Д., Павлишин О. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів / під заг. ред. Р.Р. Сіренко. Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Франка, 2011. 493 с.*
4. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність" *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56-63.
5. Жеребов С. А. Фізична культура як засіб виховання особистості студента *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2014. № 5(2). С. 146-153
6. Козак Д. В., Коваль В. Б., Шафранський В. В.. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності "Здоров'я людини" *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 2. С. 28-31.
7. Петрова Л. І., Левченко М. О. Самостійні заняття студентів ХДУХТ як один із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*. 2012. Вип. 1(2). С. 444-450.
8. Терещенко О. В. Рухова активність і працездатність у режимі навчання та відпочинку студентів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1). С. 350-352.
9. Фесенко В. І. Гетьман А. О., Перова Т. К., Суббота Ю. В. Оздоровче фізичне виховання у вищому навчальному закладі як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства. *Держава та регіони. Сер. : Економіка та підприємництво*. 2013. № 2. С. 254-259.

References

1. Balashov D., Bermudez D. (2018). Theoretical approaches to the interpretation of the concept of "motor activity" in modern scientific literature. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Issue 155. S. 150-153.
2. Brayko N., Ignatenko N. (2015). Motor activity as a means of improving students' health. *Scientific journal [of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 12. P. 22-25.
3. Dovbysh D., Pavlyshyn O. (2011) Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle of an individual. *Problems of forming a healthy lifestyle of young people: materials of the 3rd All-Ukrainian scientific and practical conference of students, masters and postgraduates / under general ed. R.R. Sirenko. L. : Publishing center of LNU named after Franka*. P. 56-63
4. Dutchak M., Bazhenkov E. (2015). Theoretical analysis of the definition "Health-recreational motor activity" *Sports science of Ukraine*. №. 5. P. 56-63
5. Zherebov S. A. (2014) Physical culture as a means of personality education of the student. *Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Pedagogical sciences..* № 5(2). P. 146-153
6. Kozak D. V., Koval V. B., Shafranskyi V. V. (2015). Daily physical activity is the key to good health during the study of students of the "Human Health" specialty. *Herald of social hygiene and health care organization of Ukraine*. №.2. P. 28-31.
7. Petrova L. I., Levchenko M. AT. (2012). Self-study of students of KhDUHT as one of the ways to optimize the process of physical education. *Economic strategy and prospects for the development of trade and services*. Issue 1(2). P. 444-450.
8. Tereshchenko O. N. (2015). Motor activity and working capacity in the mode of study and rest of students. *Scientific journal [National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 3(1). P. 350-352.
9. Fesenko V., Hetman A, Perova K., Saturday Y (2013). Health physical education in a higher educational institution as a factor in the growth of the socio-economic effect of society. *State and regions. Ser. : Economy and entrepreneurship*. №. 2. P. 254-259.

Abstract**BAZYLCHUK Vira, BAZYLCHUK Oleg**

Khmelnyskyi National University

MOROZ Olena

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FORMATION OF MOTIVATION IN YOUTH FOR WORK PHYSICAL EXERCISES ON LEAVE

In the article, based on the study of scientific literature, an analysis of the works on the impact of physical exercises on the human body was carried out. It is noted that physical exercises have a huge educational value, contribute to strengthening discipline, increasing the sense of responsibility, and developing perseverance in achieving the set goal. In the study, motivation for physical exercises is defined as a need for various aspects of activity. Young people are quite interested in the aspect of aesthetics and beauty of the human body and the perfection of pyxis, which determines the personal perception of one's personality through the physical state as a harmony of physical and spiritual development. It was found out that in order to attract the younger generation to physical exercises, it is necessary to apply certain measures that would increase the number of people willing to exercise. It is emphasized that in order to form a stable habit of physical exercises and types of motor activity, it is necessary to prove the expediency of physical exercises at leisure, to develop and maintain a constant interest in active activities, and to cultivate the habit of active recreation.

Formation of motivation for active leisure among young people requires an understanding of the balance between internal and external incentives. In pedagogical concepts, priority should be given to internal motivation, which ensures stability and awareness in the choice of activities. External motivation, in turn, should be used as a tool for initial involvement of young people in useful activities. Thanks to this, it is possible to raise a generation that not only leads an active lifestyle, but also realizes its value and importance. After all, the motivation for physical exercises is not only about striving for an ideal shape, but also about taking care of yourself and your health. You should choose your favorite activity, maintain regularity and achieve your goal

Key words: *formation of motivation, interest, exercise, leisure time.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.