

**ЗОРИЙ Ярослав**

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спорту та фітнесу  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4397-764X>

[y.zoriy@chnu.edu.ua](mailto:y.zoriy@chnu.edu.ua)

**БОГАТИРЕЦЬ Віктор**

Магістр, вчитель фізичної культури

Опорний заклад Острицький ліцей, Чернівецька область

<https://orcid.org/0009-0001-7797-9400>

[bohattyrets.viktor@gmail.com](mailto:bohattyrets.viktor@gmail.com)

**ПШИБИЛА Роман**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

[pshybyla.roman@chnu.edu.ua](mailto:pshybyla.roman@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0009-0009-9797-6416>

## РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті аналізується роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя серед студентської молоді, зокрема, у контексті фізичної активності та фізичного виховання. Студентська молодь є важливою частиною суспільства, і її здоров'я має безпосередній вплив на загальний стан нації та економічну продуктивність. Враховуючи низький рівень фізичної активності серед студентів, особливо в умовах сучасного суспільства, яке характеризується великою кількістю стресових факторів та інтенсивною розумовою діяльністю, дослідження мотиваційних факторів до занять фізичними вправами є надзвичайно важливим.*

*Аналізуючи існуючі підходи до формування здорового способу життя, автори відзначають, що мотивація до фізичної активності є основним рушієм для формування сталих звичок, що сприяють збереженню здоров'я. Однією з основних проблем є низька мотивація студентів до регулярних занять фізичними вправами, що в свою чергу веде до зниження рівня фізичної підготовленості, здоров'я та загального рівня працездатності.*

*Дослідження вказує на важливість формування інтересу до здорового способу життя через мотиваційні стратегії, які враховують індивідуальні потреби та інтереси студентів. Ключовим аспектом є адаптація підходів до фізичного виховання з урахуванням психологічних особливостей молоді, її соціального контексту та культурних факторів. Зокрема, інтеграція інноваційних методів, таких як цифрові технології, мобільні додатки для тренувань та онлайн-курси, може значно підвищити мотивацію студентів, особливо в умовах університетського навчання, яке вимагає балансу між академічною діяльністю та фізичним розвитком.*

*Крім того, у статті розглядається важливість підвищення мотивації до фізичної активності через забезпечення доступу до спортивних об'єктів, організацію спортивних змагань та популяризацію здорового способу життя серед студентів, що дозволяє їм стати активними учасниками та популяризаторами здорового способу життя серед однолітків.*

*Автори також наголошують на тому, що мотивація повинна бути спрямована не лише на фізичну активність, але й на створення сприятливого середовища для всебічного й гармонійного розвитку особистості студента. Позаяк, регулярні заняття спортом не лише сприяють фізичному розвитку, але й розвивають такі якості, як стресостійкість, дисципліну, організованість та здатність до командної роботи, що є важливими для їхньої подальшої успішної кар'єри.*

*Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізична активність, фізичне виховання, інноваційні методи, заклади вищої освіти.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).31](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31)

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

У сучасному світі питання здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності. Однією з головних причин фізичних та психоемоційних проблем серед студентів є низький рівень фізичної

активності. Це, в свою чергу, може призводити до зниження якості життя та погіршення професійної ефективності. Враховуючи величезне навантаження, яке лягає на студентів через навчальний процес, стреси, а також обмежений час для активного відпочинку, важливо звернути увагу на формування здорових звичок у молоді,

зокрема через мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них стійкої потреби у веденні здорового способу життя розглядається як цілісний педагогічний процес, що базується на принципах системності, комплексності та єдності науки і практики. Особливо важливим є гармонійне поєднання оздоровчої, фізкультурної та спортивної діяльностей, яке сприяє всебічному розвитку особистості, її мобільності, творчому потенціалу та активній соціальній позиції.

Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я серед студентської молоді. Саме у студентський період відбувається усвідомлений процес становлення основ фізичного та психічного здоров'я. У цей час роз'яснюються і формуються потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я, а також активно засвоюються цінності, пов'язані зі здоровим способом життя [1, с.1].

Відповідно, формування здорового способу життя в закладах вищої освіти розглядається як одне з пріоритетних завдань сучасної педагогіки. Система фізичного виховання повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, яка є необхідною умовою ефективної навчально-професійної діяльності, а також важливим чинником професійної культури майбутніх фахівців. Відсутність усвідомленого ставлення до фізичної культури обмежує розвиток особистості, оскільки фізична культура пов'язана не лише з фізичним розвитком, але й з формуванням життєво необхідних особистісних якостей, що сприяють успішній професійній діяльності.

Проблема зміцнення здоров'я молоді набула особливої актуальності в умовах демографічної кризи та погіршення системи охорони здоров'я в Україні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 60% населення світу не отримує достатнього фізичного навантаження, що вимагає впровадження нових підходів до фізичного виховання та формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді [2, с.80].

Аналіз сучасних теорій мотивації, зокрема теорії самоактуалізації А. Маслоу та

теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, дозволяє поглибити розуміння мотивів студентів до ведення здорового способу життя. Згідно з теорією Маслоу, прагнення до самоактуалізації є одним із ключових мотивів, що спонукає студентів до розвитку фізичної культури як засобу самореалізації. Теорія самодетермінації, у свою чергу, наголошує на важливості автономії, компетентності та соціальної взаємодії як основних чинників, що визначають мотивацію до фізичної активності [3, с.145].

Мотиваційні теорії підкреслюють значення як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації у формуванні звичок здорового способу життя. Внутрішня мотивація пов'язана з особистими цінностями та інтересами студентів, тоді як зовнішня включає соціальні, економічні та культурні фактори, що стимулюють фізичну активність.

Порівняльний аналіз іноземних досліджень, присвячених мотиваційним чинникам фізичної активності молоді в країнах ЄС, США та Азії, виявляє значні відмінності у мотиваційних стимулах. Наприклад, у країнах Європейського Союзу велика увага приділяється соціальній інтеграції та підтримці здорового способу життя через колективні спортивні заходи. У США популяризуються індивідуальні досягнення та особистий успіх у спорті, тоді як в азійських країнах акцент робиться на дисципліні та гармонії з традиціями.

Аналіз іноземного досвіду дозволяє визначити специфічні особливості мотивації студентської молоді в Україні, зокрема потребу у розробці інтегративних методик фізичного виховання, які б враховували як колективні, так і індивідуальні аспекти мотивації [4; 5].

Мотивація до фізичної активності та здорового способу життя є складною системою, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Відсутність усвідомленого сприйняття фізичної культури серед студентів є однією з основних перешкод на шляху до формування стійких звичок здорового способу життя. Тому важливо використовувати методи мотиваційного навчання, спрямовані на підвищення внутрішньої мотивації та формування позитивної установки на фізичну активність.

Формування мотивації до фізичної активності повинно ґрунтуватися на

принципах поступового збільшення навантажень, індивідуального підходу та врахування особистісних потреб студентів. Залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й розвитку таких важливих якостей, як дисциплінованість, відповідальність та здатність до саморозвитку.

Таким чином, мотивація є ключовим чинником у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. Ефективне застосування мотиваційних теорій у фізичному вихованні сприятиме підвищенню рівня фізичної активності та зміцненню здоров'я студентів. Інтеграція міжнародного досвіду у сфері фізичного виховання дозволить розробити ефективні педагогічні стратегії, спрямовані на формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя серед української молоді.

Емоції та мотиви стимулюють молодь до виявлення певних рис характеру, а воля, через волю зусилля, забезпечує реалізацію діяльності за допомогою цих рис. Мотиви визначаються своєю силою та стійкістю, і саме їх прояв є об'єктом уваги тренерів, вчителів та спортивних психологів, оскільки від їхнього впливу залежить ефективність діяльності спортсменів. Доведено, що ефективність діяльності зростає пропорційно до сили мотиву [14, сс. 12; 52].

Тобто, мотивація відіграє ключову роль у формуванні звичок здорового способу життя серед студентської молоді. Крім того, психологічні аспекти, такі як емоційний стан та когнітивні процеси, впливають на стійкість поведінкових змін. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні програми мотивації студентів до здорового способу життя.

Таким чином, стає очевидним, що закладам вищої освіти та всім суб'єктам освітнього процесу необхідно шукати нові підходи та методи для підвищення мотивації молоді до фізичної активності та здорового способу життя. Вирішення цієї проблеми потребує системного підходу, що включає мотиваційно-ціннісні, педагогічні та соціальні компоненти. Перспективними напрямками у цьому контексті є впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання, інтеграція

здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, а також активне використання інформаційних ресурсів для популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Попри численні дослідження, присвячені збереженню та зміцненню здоров'я студентської молоді, залишаються невирішеними кілька важливих аспектів цієї проблеми. Одним із ключових питань є низький рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою, що безпосередньо впливає на їхню рухову активність, фізичну підготовленість та загальний стан здоров'я. Як зазначають О. Андрєєва, А. Гакман, І. Наконечний, достатньо великий відсоток студентської молоді ставиться до фізичної рухової активності й занять спортом байдуже, а інколи просто негативно. Така ситуація свідчить про те, що традиційні підходи до формування мотивації є недостатньо ефективними та потребують перегляду й удосконалення.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про динамічний характер мотивації молоді до занять фізичною культурою і спортом, яка зазнає постійних змін під впливом різноманітних чинників, зокрема соціально-економічних умов, інформаційного середовища, технологічного прогресу та особистісних інтересів. Зокрема, швидкий розвиток цифрових технологій та захоплення молоді новітніми гаджетами значно впливають на їх пріоритети та спосіб життя. Як зазначають дослідники, проблема полягає в тому, що прагнення молоді до оволодіння новинками цифрових технологій часто значно перевищує їх мотивацію до фізичної активності. Це призводить до зниження рівня рухової активності та погіршення здоров'я студентів, що робить проблему ще більш актуальною.

Не до кінця дослідженими залишаються питання, пов'язані зі структурою мотиваційного комплексу до занять фізичною культурою. Зокрема, недостатньо вивченими є індивідуальні мотиви студентів, які можуть включати як внутрішні (прагнення до самовдосконалення, інтерес до здорового способу життя), так і зовнішні чинники (соціальне схвалення, прагнення до високих результатів у навчанні та професійній діяльності). Відсутність комплексного підходу до вивчення мотиваційної сфери

студентів ускладнює розробку дієвих методик, спрямованих на підвищення їхньої рухової активності.

Ще однією невирішеною проблемою є розробка та впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, які б відповідали сучасним вимогам та інтересам молоді. Традиційні форми проведення занять фізичною культурою часто не враховують новітні досягнення у сфері цифрових технологій, які можуть стати потужним мотиваційним чинником. Зокрема, можливості використання мобільних додатків, інтерактивних тренувальних програм та гейміфікації у фізичному вихованні залишаються недостатньо дослідженими. Це обмежує здатність закладів вищої освіти ефективно інтегрувати цифрові ресурси в освітній процес з метою підвищення фізичної активності студентів.

Крім того, актуальною є проблема інтеграції фізичного виховання у професійну підготовку студентів як складової формування їхньої загальнокультурної та професійної компетентності. Сучасні дослідження недостатньо розглядають зв'язок між фізичною активністю та успішністю в професійній діяльності. Вивчення цієї взаємодії дозволило б обґрунтувати доцільність і необхідність підвищення мотивації до занять фізичною культурою як важливої умови професійного становлення майбутніх фахівців.

Для всебічного дослідження і розробки ефективних підходів до формування мотивації студентів до занять фізичною культурою необхідно визначити ключові аспекти, які можуть сприяти підвищенню інтересу до фізичних вправ та створенню умов для їх систематичного виконання.

Враховуючи індивідуальні потреби та інтереси студентів, важливо розглянути такі питання: 1. *Розробка ефективних підходів щодо формування мотивації студентів до занять фізичною культурою:* Для цього необхідно дослідити різні моделі мотивації, визначити їх взаємозв'язок з особистісними характеристиками студентів, їхнім соціальним оточенням та рівнем фізичної підготовленості. Аналіз існуючих підходів дозволить виявити найбільш ефективні методи для залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою з урахуванням їхніх інтересів та психологічних

особливостей. Особлива увага має бути приділена мотиваційним стратегіям, що враховують різноманітність студентських груп.

2. *Інтеграція цифрових технологій та інноваційних методів у процес фізичного виховання:* Цифровізація освіти відкриває нові можливості для підвищення ефективності фізичного виховання. Необхідно вивчити можливості використання мобільних додатків, онлайн-платформ для планування та контролю фізичних тренувань, а також вивчити ефективність інтерактивних ігрових методів навчання, таких як віртуальні тренажери чи спортивні симулятори. Оцінка інноваційних методів та цифрових технологій у фізичному вихованні дасть змогу розробити стратегії, які сприятимуть зростанню зацікавленості студентів та покращенню їх фізичної підготовленості.

3. *Дослідження взаємозв'язку між фізичною активністю та професійною компетентністю студентів:* Фізична активність відіграє важливу роль у формуванні не лише фізичного здоров'я, але й у розвитку когнітивних та соціальних навичок, що необхідні для успішної професійної діяльності. Важливо дослідити, як регулярні заняття фізичною культурою впливають на покращення таких компетенцій, як стресостійкість, здатність до командної роботи, а також розвиток дисципліни і організованості. Визначення цього зв'язку дозволить краще зрозуміти, яким чином фізична активність може сприяти професійному становленню студентів.

Визначення оптимальної структури мотиваційного комплексу, що сприятиме підвищенню рівня рухової активності студентської молоді: Важливим етапом є вивчення і розробка моделі мотиваційного комплексу, що враховує як зовнішні, так і внутрішні чинники. Це включає в себе не лише фізичну підготовленість студентів, але й їхній психологічний стан, соціальні зв'язки та інтереси. Для ефективного мотивування студентів до занять фізичною культурою необхідно визначити основні компоненти мотиваційного комплексу, такі як внутрішня мотивація, інтерес до здорового способу життя, підтримка з боку оточення, доступність спортивної інфраструктури та інші аспекти.

Загалом, вивчення цих питань дозволить сформулювати чіткі рекомендації щодо підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, що є необхідним кроком до забезпечення здоров'я молоді та їхньої професійної підготовленості.

Разом з тим, розв'язання зазначених проблем сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти та забезпечить формування стійкої мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді.

## 2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Головною метою цієї статті є визначення того, як мотивація студентів до занять фізичним вихованням у системі освіти може забезпечити найбільш сприятливі умови для формування здорового способу життя індивіда. Мотивація до фізичної активності є ключовим фактором, що сприяє не тільки збереженню здоров'я, а й розвитку особистісних якостей студентів, які необхідні для успішної професійної діяльності. Зважаючи на це, важливо дослідити роль фізичного виховання у формуванні майбутніх фахівців, готових до тривалої та продуктивної роботи.

Аналіз наукової літератури та різних досліджень дозволив з'ясувати, що ідея необхідності збереження, зміцнення та розвитку здоров'я студентів, а також формування у них навичок і звичок здорового способу життя засобами фізичного виховання є актуальною та багатовимірною проблемою сучасної педагогічної науки. На думку науковців, успішна реалізація цих завдань можлива лише за умови комплексного підходу, який враховує як фізичні, так і психологічні аспекти розвитку особистості. Встановлено, що ефективність будь-якої людської діяльності залежить від рівня її мотивації. Саме тому питання формування мотивації до здорового способу життя та фізичної активності набуває особливої актуальності. Формування мотивацій та становлення ціннісних орієнтацій є невід'ємною складовою розвитку особистості студента і важливою умовою формування загальнокультурної та професійної компетентності майбутнього фахівця. Це підтверджується дослідженнями філософів і психологів (В.П. Андрущенко, І.Д. Беха, В.Г. Кременя, Дж. Локка, А. Сміта та ін.), які

розглядали питання мотивації як ключовий фактор особистісного розвитку. Зокрема, І.Д. Бех акцентує увагу на особистісно-орієнтованому підході до виховання, що передбачає врахування індивідуальних потреб та інтересів молоді. В.Г. Кремень підкреслює роль ціннісних орієнтацій у процесі соціалізації молоді, тоді як Дж. Локк і А. Сміт звертали увагу на значення моральних та етичних аспектів виховання [6; 7].

Варто зазначити, що формування здорових звичок серед студентської молоді значною мірою залежить від рівня їхньої мотивації. Вона може бути як внутрішньою, так і зовнішньою, а також визначатися різними психологічними аспектами, що впливають на поведінкові установки особистості. Внутрішня мотивація ґрунтується на особистих цінностях, переконаннях та усвідомленні важливості здорового способу життя. Основними складовими цього типу мотивації є: *усвідомлення цінності здоров'я, самоефективність, інтерес та задоволення.*

Дослідження Т. Круцевич, О. Марченко та О. Москаленко (2023) показують, що молодь, яка займається спортом, частіше розглядає здоровий спосіб життя як пріоритетний мотив своєї діяльності [8]. Формування таких установок відбувається через ранню соціалізацію, освітні програми та особистий досвід. Згідно з результатами дослідження О. Марченко та Л. Погасій (2018), студенти, які мають високий рівень потреби у досягненні успіху, більш схильні до регулярних занять фізичною культурою та самостійної роботи над власним тілесним розвитком [9]. На думку науковців Накман et al. (2020), якість життя студентів безпосередньо пов'язана з біогеометричним профілем їхньої постави та рівнем фізичної активності, що вказує на важливість особистого інтересу до підтримання фізичного здоров'я [10].

Разом з тим, зовнішня мотивація формується під впливом соціального середовища, економічних стимулів та освітніх ініціатив. Основні аспекти цього типу мотивації включають підтримку з боку оточення, систему заохочень та доступність ресурсів. Наукове дослідження Skalski et al. (2021) демонструє, що соціальні аспекти фізичної культури значною мірою впливають на активність студентів. Зокрема, підтримка



сім'ї та друзів є важливим стимулом для підтримання регулярних фізичних навантажень [11]. За результатами роботи О. Марченко, М. Бричук та М. Дедух (2022), студенти більш вмотивовані займатися руховою активністю, якщо вони мають змогу брати участь у спортивних заходах, конкурсах та отримувати додаткові стимули (гранти, знижки на абонементи тощо) [12]. Університети, що забезпечують якісну спортивну інфраструктуру, сприяють більшій залученості студентів до фізичної активності (Круцевич et al., 2023).

З точки зору психології, мотивація студентів до здорового способу життя пов'язана з когнітивними, емоційними та поведінковими факторами. Дослідження М. Саїнчук, О. Іванік та ін. (2018) вказує на те, що рівень емпатії студентів фізкультурно-спортивної галузі є показником їхньої готовності до майбутньої професійної діяльності, що впливає і на формування внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя [13]. У дослідженні О. Марченко, М. Бричук та М. Дедух (2022) зазначено, що під час воєнного стану емоційні аспекти мотивації студентів до фізичної активності набули особливої значущості: рухова активність розглядається як спосіб емоційної регуляції та боротьби зі стресом. Крім цього, в дослідженні Я. Зорія стверджується, що фізична підготовленість молоді є ціннісною складовою системи обороноздатності держави. Тому Україні життєво важливо вибудувати таку систему військово-фізичної підготовки та мотивації молоді до захисту Батьківщини, щоб кожен українець був готовий до цього будь-якої миті [21, с.48].

### **3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Розгляд різних підходів до інтеграції фізичної активності в освітній процес університету та популяризації занять фізичним вихованням і спортом з метою підвищення її значення серед студентів дав можливість виокремити низку важливих завдань.

Одним із ключових завдань є *інтеграція фізичної активності як обов'язкового елементу освітнього процесу*, що сприятиме

підвищенню рівня здоров'я студентів та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Актуальним є дослідження наявних підходів до фізичного виховання у вузах, зокрема інтеграції фізкультури у різні аспекти навчання, а також визначення ефективних методів заохочення студентів до занять спортом. Популяризація фізичної активності в освітніх закладах має на меті створити середовище, де здоровий спосіб життя стане невід'ємною складовою студентської культури, підтримувати активну участь студентів у спортивних заходах та забезпечити ефективні механізми їх залучення до регулярних занять.

*Пропаганда здорового способу життя.* Пропагування здорового способу життя серед студентської молоді передбачає не лише інформування про важливість фізичної активності, але й створення мотиваційного середовища, що включає психологічні, соціальні та педагогічні аспекти. Вивчення поведінкових факторів, які впливають на вибір студентами здорового способу життя, дозволить розробити ефективні стратегії для їх залучення до спортивних активностей. Пропаганда здоров'я через освіту, медіа та організацію спортивних заходів сприяє формуванню у студентів відповідального ставлення до свого здоров'я та власної фізичної підготовки.

*Зміцнення здоров'я студентів за допомогою різних видів спорту.* Фізичне виховання має величезний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток студентів. Застосування різноманітних видів спорту у навчальному процесі дозволяє не лише зміцнити фізичне здоров'я, а й сприяє розвитку командної взаємодії, лідерських якостей та психологічної стійкості. Різноманіття спортивних активностей дозволяє кожному студенту знайти відповідний для себе вид спорту, що сприяє підвищенню мотивації до занять.

*Організація масових спортивних змагань.* Масові спортивні заходи є потужним інструментом для залучення студентів до фізичних активностей, оскільки вони створюють атмосферу здорової конкуренції, стимулюють командну роботу та підтримують фізичну активність серед молоді. Організація спортивних змагань сприяє розвитку студентських лідерських якостей, а також формує корпоративний дух

серед учасників. Це завдання потребує аналізу існуючих моделей спортивних змагань у вузах, розробки рекомендацій щодо організації ефективних спортивних подій, враховуючи потреби студентів різного рівня підготовки та інтересів.

*Залучення студентів до пропаганди здорового способу життя серед однолітків.* Створення й підтримка активних студентських ініціатив, спрямованих на популяризацію фізичної активності, здорового харчування та психоемоційного благополуччя серед молоді, здатне значно підвищити рівень свідомості про важливість здоров'я. Це завдання передбачає аналіз ролі студентських організацій та громадських ініціатив у просуванні здорових звичок, а також формування позитивного іміджу здорового способу життя через студентські медіа, соціальні мережі та інші канали комунікації.

Таким чином, виконання зазначених завдань дозволить не лише підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, але й створити необхідне середовище для збереження здоров'я студентської молоді в умовах університетського життя. Ці заходи сприятимуть формуванню у студентів не лише фізичної витривалості та здоров'я, але й відповідальності за власне благополуччя та майбутнє професійне здоров'я.

Вивчення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичним вихованням і спортом дозволить отримати кілька важливих результатів, які безпосередньо впливатимуть на організацію фізичної підготовки в університетах та на загальне здоров'я студентської молоді. Перш за все, це дасть змогу сформулювати практичні рекомендації для ефективної організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти, що буде сприяти не лише покращенню фізичної підготовленості студентів, але й загальному оздоровленню їхнього організму.

*Покращення фізичної підготовленості студентів.* Одним з головних результатів буде покращення загальної фізичної підготовленості студентів. Зважаючи на те, що рівень фізичної активності в студентському середовищі часто є низьким, завдання дослідження полягає у виявленні шляхів і засобів, які дозволяють підвищити мотивацію до занять фізичною культурою і

спортом. Однак безсумнівним результатом має бути покращення не лише фізичних характеристик, а й психологічного стану студентів, оскільки фізичні вправи позитивно впливають на психоемоційний фон і знижують рівень стресу.

*Формування стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами.* Одним з ключових результатів дослідження буде виявлення ефективних методів, які дозволяють сформувати у студентів стійку потребу до регулярних фізичних занять. Це включає в себе аналіз різних мотиваційних чинників, що стимулюють студентів до активної фізичної діяльності, а також оцінку соціальних та психологічних аспектів, що можуть підтримувати цю потребу в довгостроковій перспективі. Розроблені стратегії на основі результатів дослідження допоможуть створити середовище, в якому фізична активність стане частиною повсякденного життя студентів, що дозволить зберегти їхнє здоров'я і підтримувати високий рівень працездатності протягом навчання та професійної кар'єри.

*Збереження здоров'я і підвищення працездатності.* Оскільки збереження здоров'я є важливою умовою для досягнення високої працездатності, результати дослідження дозволять виявити не лише найбільш ефективні методи фізичного виховання, але й способи, які впливають на зниження ризиків розвитку хронічних захворювань серед студентської молоді. Це дозволить створити програми, спрямовані на збереження фізичного та психологічного здоров'я, що в кінцевому підсумку буде сприяти зростанню загальної працездатності та життєвої активності молодих людей.

*Підвищення мотивації до фізичних активностей через створення відповідних умов.* Отримані дані також дозволять дослідити, як зміна навчальної та соціокультурної середовища в університетах може вплинути на мотивацію студентів до фізичної активності. Це дозволить розробити рекомендації щодо створення сприятливих умов для активного відпочинку та фізичних вправ, що включають зручні спортивні об'єкти, заохочення участі у спортивних заходах, організацію активних студентських ініціатив та програм, що підтримують здоровий спосіб життя.

Таким чином, очікувані результати дослідження не лише дадуть змогу ефективно організувати фізичне виховання в університетах, але й сприятимуть загальному оздоровленню студентської молоді, підвищенню її фізичної активності, зміцненню здоров'я та підготовці майбутніх фахівців, готових до продуктивної професійної діяльності.

У сучасних умовах фізичне виховання студентів є однією з ключових складових не лише їхнього здоров'я, а й ефективності навчального процесу в цілому. Вивчення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичним вихованням і спортом має велике практичне значення для формування ефективної системи фізичного виховання закладів вищої освіти.

Одним з основних результатів нашого дослідження є визначення важливості організації фізкультурно-оздоровчого процесу в університетах з урахуванням інтересів та потреб студентської молоді. Це дозволяє сформулювати низку рекомендацій, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів і їхнього загального оздоровлення. Зокрема, на основі теоретичних розробок, таких як роботи В. Базильчук (2004) і Г. Безверхньої, В. Цибульської та Г. Гончар (2016), можна створити ефективні методичні рекомендації для організації фізичного виховання в університетах. Це передбачає не лише розробку різноманітних видів фізичних вправ, а й залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами шляхом пропаганди здорового способу життя [15;16].

Практичне застосування результатів дослідження дозволяє створити програми фізичного виховання, які зможуть враховувати інтереси студентів до різних видів спорту. Такі програми повинні бути адаптовані до рівня підготовленості студентів і надавати їм можливість вибору серед різних видів активності – від командних ігор до індивідуальних тренувань. Важливою складовою цих програм є організація спортивних заходів, таких як спортивні змагання, марафони та турніри, що стимулюють студентів до активної участі в університетському житті.

Водночас, значну увагу слід приділяти розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності,

яка є ефективним засобом підтримання здоров'я та фізичної форми студентів. У цьому контексті дуже важливо звернути увагу на роботи Ю. Ковриги і М. Колоса (2016), Т. Омельченко і О. Боженко-Курило (2023), які зазначають важливість проведення тренінгів для студентів щодо цінності фізичної активності для їхнього здоров'я, а також пропонують різноманітні методи залучення студентів до здорового способу життя. Зокрема, йдеться про проведення оздоровчих занять, таких як йога або аквааеробіка, що можуть бути адаптовані до різних рівнів фізичної підготовленості студентів [17; 18].

Практичними кроками також є організація спортивних змагань і активізація студентських ініціатив у проведенні спортивних акцій. Спортивні турніри, марафони і змагання, організовані на рівні університету, сприяють залученню більшої кількості студентів до регулярних занять фізичними вправами. Окрім того, варто акцентувати увагу на популяризації здорового способу життя серед студентів через проведення інформаційно-просвітницьких кампаній, що забезпечить більш глибоке усвідомлення важливості фізичної активності для підтримання здоров'я та працездатності [19].

#### **4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

По-перше, мотивація до занять з фізичного виховання є основним фактором його успішної організації в університетах, оскільки від рівня зацікавленості студентів залежить їхня готовність до регулярних занять і здорового способу життя.

По-друге, створення програм, які враховують інтереси студентів до різних видів спорту, допоможе залучити більше студентів до активної участі у спортивному житті університету. Це сприятиме не лише фізичному розвитку, але й поліпшенню соціальної атмосфери в студентському середовищі.

По-третє, активізація студентських ініціатив, організація масових спортивних заходів і турнірів є важливим елементом для підтримки здорового способу життя в студентському середовищі. Спортивні



змагання і заходи стають не тільки можливістю для фізичного розвитку, але й важливою частиною студентської культури.

Таким чином, успішне формування мотивації до занять фізичною культурою та спорту серед студентської молоді є важливою умовою для збереження та покращення здоров'я нації. Підвищення рівня фізичної активності через систематичне заохочення студентів до занять спортом, створення умов

для доступу до спортивних можливостей та використання інноваційних методів фізичного виховання сприятиме не лише покращенню фізичного здоров'я, а й розвитку професійних якостей молодих людей. У майбутньому це дозволить створити активне та здорове суспільство, де фізичний розвиток та здорова соціальна активність стають невід'ємною частиною повсякденного життя.

#### Література

1. МОСЕЙЧУК, Ю., КОРОЛЯНЧУК, А., & АБДУЛА, А. (2024). ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННИСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1(1), 183–187. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>
2. Редькіна М. А. Особливості методики визначення індивідуальної рухової активності студентів та її вплив на психофізичний стан. *Освітні обрії*. 1 (50), 2020. С. 80-83.
3. Сердюк Л.З. Психологічні основи самодетермінації особистості в концепції внутрішньої свободи Г.О. Балла / Л.З.Сердюк // Гуманний розум: збірник статей (присвячено пам'яті Георгія Олексійовича Балла) / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; [наук. ред. О.В. Завгородня, В.Л. Зливков; уклад. С.О. Лукомська, О.В. Федан]. – К.: Педагогічна думка, 2017. – С.142-148.
4. Сердюк Л.З. Психологічні основи самодетермінації особистості в концепції внутрішньої свободи Г.О. Балла / Л.З.Сердюк // Гуманний розум: збірник статей (присвячено пам'яті Георгія Олексійовича Балла) / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; [наук. ред. О.В. Завгородня, В.Л. Зливков; уклад. С.О. Лукомська, О.В. Федан]. – К.: Педагогічна думка, 2017. – С.142-148.
5. Бакіко, І., Валькевич, О., & Черкашин, Р. (2024). АНАЛІЗ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КРАЇН ЄС. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(176), 78-82. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).17)
6. Кремень, В. Г., Ільїн В. В. Філософія: мислителі, ідеї, концепції: Підручник / В. Г. Кремень, В. В. Ільїн. - К.: Книга, 2005. - 528 с.
7. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – Київ: Україна- Віта, 1995. – 202с.
8. Круцевич Т., Марченко О., Москаленко О. Здоровий спосіб життя в ієрархії мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, які займаються спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 58–66. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2023-01/2023-01-06.pdf>.
9. Марченко О. Ю., Погасій Л. І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 4.2(56.2). С. 15-20.
10. Nakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., et al. Characteristics of biometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 79-85. 195
11. Skalski, D., Grygus, I., Zabolotna, O., & Kindzer, B. (2021). СОЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ РОДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ. *Rehabilitation and Recreation*, (8), 88–100. вилучено із <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/150>
12. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44–55. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>.
13. Саїнчук М. М., Саїнчук А. М., Іванік О. Б., Саїнчук О. М. Емпатія як індикатор готовності студентів фізкультурно-спортивної галузі до майбутньої професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип.8(102)20. С. 68-72.
14. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання і спорту. Навч.- метод. посібник. 2015. 91 с
15. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / В.Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с.
16. Безверхня Г.В, Цибульська В.В, Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.
17. Коврига Ю.І., Колос М.А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. No 136. – С.112-114
18. Омельченко, Т., & Боженко-Курило, О. (2023). Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровче-рекреаційних занять. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(162), – С.308-313. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).63](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63)

19. Щекотиліна Н.Ф., Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. Інноваційна педагогіка // Теорія і методика професійної освіти. Вип. 11. Т. 3. 2019. – С.157-162. <http://www.innovpedagogy.od.ua/11-3-ukr>
20. Гакман, А. В., Балацька, Л. В., Григоришина, Т. Б., & Ніколайчук, О. П. (2018). Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації (на прикладі м.Чернівці). Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (11), 53-61.
21. Зорій, Я. (2024). Умови й особливості формування мотивації у школярів до майбутньої військової служби та готовності до значних фізичних навантажень. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 44–50. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.7>
22. Колеснік Ірина, Терещенко Іван, Левчук Тамара. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. [https://www.researchgate.net/publication/362101059\\_Formuvanna\\_motivacii\\_do\\_zanat\\_z\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_studenti\\_v\\_zakladiv\\_visoi\\_osviti\\_zasobami\\_gimnastiki](https://www.researchgate.net/publication/362101059_Formuvanna_motivacii_do_zanat_z_fizicnogo_vihovanna_studenti_v_zakladiv_visoi_osviti_zasobami_gimnastiki)

### References

1. MOSEICHUK, Yu., KOROLIANCHUK, A., & ABDULA, A. (2024). FORMUVANNIA U STUDENTSKOI MOLODI TSINNISNOHO STAVLENNIA DO ZDOROVIA ZASOBAMY FIZYCHNOI KULTURY. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1(1), 183–187. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>
2. Redkina M. A. Osoblyvosti metodyky vyznachennia individualnoi rukhovoї aktyvnosti studentiv ta yii vplyv na psykhoфіzичnyi stan. *Osvitni obrii*. 1 (50), 2020. S. 80-83.
3. Serdiuk L.Z. Psykholohichni osnovy samodeterminatsii osobystosti v kontseptsii vnutrishnoi svobody H.O. Balla / L.Z.Serdiuk // *Humanni rozum: zbirnyk statei (prysviacheno pamiatі Heorhіia Oleksiiovycha Balla) / Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; [nauk. red. O.V. Zavhorodnia, V.L. Zlyvko; uklad. S.O. Lukomska, O.V. Fedan]. – K.: Pedagogichna dumka, 2017. – S.142-148.*
4. Serdiuk L.Z. Psykholohichni osnovy samodeterminatsii osobystosti v kontseptsii vnutrishnoi svobody H.O. Balla / L.Z.Serdiuk // *Humanni rozum: zbirnyk statei (prysviacheno pamiatі Heorhіia Oleksiiovycha Balla) / Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; [nauk. red. O.V. Zavhorodnia, V.L. Zlyvko; uklad. S.O. Lukomska, O.V. Fedan]. – K.: Pedagogichna dumka, 2017. – S.142-148.*
5. Bakiko, I., Valkevych, O., & Cherkashyn, R. (2024). ANALIZ PROHRAM FIZYCHNOI AKTYVNOSTI V ZAKLADAKH ZAHALNOI SEREDNOI OSVITY KRAIN EU. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, (3K (176), 78-82.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).17)
6. Kremen, V. H., Ilin V. V. *Filosofіia: myslyteli, ideї, kontseptsii: Pidruchnyk / V. H. Kremen, V. V. Ilin. - K.: Knyha, 2005. - 528 s.*
7. Bekh I. D. *Vid voli do osobystosti / I. D. Bekh. – Kyiv: Ukraina- Vita, 1995. – 202s.*
8. Krutsevych T., Marchenko O., Moskalenko O. Zdorovy sposib zhyttia v iierarkhii motyvatsiinykh priorytetiv yunakiv i divchat, yaki zaimaiutsia sportom. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2023. № 1. S. 58–66. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2023-01/2023-01-06.pdf>.
9. Marchenko O. Yu., Pohasii L. I. Potreba u dosiagnenni uspikhu yak skladova motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Molodyi vchenyi*. 2018. Vyp. 4.2(56.2). S. 15-20.
10. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., et al. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). R. 79-85. 195
11. Skalski, D., Grygus, I., Zabolotna, O., & Kindzer, B. (2021). SOTSIOLOHICHNI ASPEKTY FIZYCHNOI KULTURY SUCHASNOI RODYNY PID CHAS PANDEMII. *Rehabilitation and Recreation*, (8), 88–100. vylucheno iz <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/150>
12. Marchenko O., Brychuk M., Diedukh M. Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoїu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2022. № 3. S. 44–55. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>.
13. Sainchuk M. M., Sainchuk A. M., Ivanik O. B., Sainchuk O. M. Empatiia yak indyikator hotovnosti studentiv fizkulturno-sportyvnoi haluzi do maibutnoi profesiinoї diialnosti. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2018. Vyp.8(102)20. S. 68-72.
14. Nakonechnyi I.Iu. *Psykholohiia fizychnoho vykhovannia i sportu. Navch. metod. posibnyk*. 2015. 91s.
15. Bazylchuk V.B. *Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoї diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu: Avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia: 24.00.02 / V.B. Bazylchuk ; Lviv. derzh. in-t fiz. kultury. – L., 2004. – 22 s.*
16. Bezverkhnia H.V, Tsybulska V.V, Honchar H.I. *Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkolariv ta studentiv [monohrafiia].Uman: VPTs «Vizavi»; 2016. 223 s.*
17. Kovryha Yu.I., Kolos M.A. *Rol ozdorovcho-rekreatsiinoї diialnosti v zhytti studentiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu. Serii: Pedagogichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. 2016. No 136. – S.112-114

18. Omelchenko, T., & Bozhenko-Kurylo, O. (2023). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy ozdorovche-rekreatsiinykh zaniat. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii* 15, (3K(162), – S.308-313. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).63](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63)
19. Shchekotylyna N.F., Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia. *Innovatsiina pedahohika // Teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Vyp. 11. T. 3. 2019. – S.157-162.* <http://www.innovpedagogy.od.ua/11-3-ukr>
20. Hakman, A. V., Balatska, L. V., Hryhoryshyna, T. B., & Nikolaichuk, O. P. (2018). Motyvatsiini priorytety do protsesu fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoi osvity I rivnia akredytatsii (na prykladi m. Chernivtsi). *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, (11), 53-61.
21. Zorii, Ya. (2024). Umovy y osoblyvosti formuvannya motyvatsii u shkoliariv do maibutnoi viiskovoi sluzhby ta hotovnosti do znachnykh fizychnykh navantazhen. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 44–50. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.7>
22. Kolesnik Iryna, Tereshchenko Ivan, Levchuk Tamara. Formuvannya motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy himnastyky. [https://www.researchgate.net/publication/362101059\\_Formuvanna\\_motivacii\\_do\\_zanat\\_z\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_studenti\\_v\\_zakladiv\\_visoi\\_osviti\\_zasobami\\_gimnastiki](https://www.researchgate.net/publication/362101059_Formuvanna_motivacii_do_zanat_z_fizicnogo_vihovanna_studenti_v_zakladiv_visoi_osviti_zasobami_gimnastiki)
23. Marchyk V., Andrianov V., Porokhnenko O. Suspilnyi zapyt na fizychnu kulturu. (2016). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(20), 30-34. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/569>

### Abstract

**ZORIY Yaroslav**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**BOHATYRETS Viktor**

Supporting institution Ostrytsky Lyceum of Ostrytsky Village Council

**PSHYBYLA Roman**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

### EXPLORING THE INFLUENCE OF MOTIVATION ON THE FORMATION OF HEALTH-CONSCIOUS BEHAVIORS IN UNIVERSITY STUDENTS

*This article explores the role of motivation in shaping healthy lifestyle habits among student youth, with a focus on the significance of physical activity and physical education in this regard. Student youth constitute a vital segment of society, and their health directly influences the overall well-being of the nation and economic productivity. In light of the prevalent trends of physical inactivity among students, particularly in contemporary society, characterized by an abundance of stress factors and demanding mental workloads, the exploration of motivational factors that encourage physical exercise is of paramount importance.*

*A review of extant approaches to the establishment of a healthy lifestyle reveals that motivation for physical activity constitutes the primary driving force in the formation of sustainable habits that contribute to students' wellbeing.*

*The study underscores the significance of cultivating interest in a healthy lifestyle through the implementation of motivational strategies that are tailored to the individual needs and interests of students. It is imperative to adapt physical education approaches considering the psychological characteristics of young people, their social context, and cultural factors. Innovative methods, such as digital technologies, mobile workout applications, and online courses, have been identified as key to enhancing motivation, especially in university education, where striking the right balance between academic activities and physical development is essential.*

*The article presents a compelling argument for enhancing motivation to engage in physical activity, including the facilitation of access to sports facilities, the organization of sports competitions, and the promotion of a healthy lifestyle among students for their becoming vigorous participants and advocates of healthy living among their peers.*

*The authors further emphasize that regular sports participation has been shown to contribute to physical development, as well as to cultivate qualities such as stress resistance, discipline, organization, and teamwork. These qualities are crucial for students' future professional success.*

**Keywords:** *motivation, healthy lifestyle, student youth, physical activity, physical education, innovative methods, higher education institutions.*

**Стаття надійшла до редакції 07.03.2025 р.**