

УДК 796.011:159.947:378(477)

**КОРОЛЯНЧУК Андрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4268-1548>[a.korolianchuk@chnu.edu.ua](mailto:a.korolianchuk@chnu.edu.ua)**ПАЛАГНЮК Тарас**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-0643-426X>[t.palagniuk@chnu.edu.ua](mailto:t.palagniuk@chnu.edu.ua)**ПРОЦЬ Роман**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0002-1631-9118>[prots\\_max@ukr.net](mailto:prots_max@ukr.net)**МОТИВАЦІЯ ДО ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ДОВОЄННІЙ УКРАЇНІ**

Пандемія та військові виклики унаочнили той факт, що мотивація є найважливішою складовою будь-якої діяльності, а сучасне очне навчання є частково насильницькою формою навчання, що зумовлює факт необхідності підвищення мотивації до навчання. Однак дослідження з формування мотивації залишають бажати кращого, тому розробка цієї теми вимагає дослідити стан мотивації студентів до відвідування занять з фізичної культури, який був до війни.

У статті здійснено математичне зведення наявних результатів опитування студентів щодо мотивів відвідування ними занять з фізичного виховання, проведено аналіз значущості та поширеності кожного з мотивів та відповідності цієї значущості педагогічних цілям сучасності.

Мотиви «Естетика (гарна тілобудова, оптимальна маса тіла)», «Фізична підготовленість», «Самоствердження», «Здоров'я (але не «Здоровий спосіб життя»)», «Спілкування» знаходяться в непоганому стані, тому нема сенсу зосереджуватись на їх популяризації в свідомості молоді. Левова частка дослідників не згодяться з нами щодо здоров'я, тому змушені повторитись: робити спосіб життя молоді здоровішим треба, але не за рахунок того, що здоров'я набуває більшої цінності в їх свідомості, а за рахунок того, що здорові звички з часом приносять більше задоволення та більше відновлення (а отже, хорошого самопочуття), ніж шкідливі.

Ситуація з мотивами «Інтерес до заняття», «Задоволення від заняття», «Покращення психоемоційного стану, розрядка від розумової втоми (= активне дозвілля)» катастрофічна та вимагає невідкладних змін: молодь потребує реалізації цих потреб, але не вміє зробити заняття з фізичної культури засобом задоволення цих потреб.

В результаті дії всіх цих мотивів відсоток тих, хто відвідує заняття, аби здати залік, коливається від 6% до 74,2%, і це неприпустимо для сучасної освіти. Це означає, що варто провести таке дослідження на кожній кафедрі фізичного виховання та організувати обмін досвідом, де менш успішні колективи будуть надавати запити, а більш успішні – надавати відповіді про те, як вдається забезпечити кращу ситуацію. Крім того, треба брати інтерв'ю в більш успішних студентів, аби зрозуміти, як формується дієва мотивація до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: мотив, студент, молодь, заняття з фізичного виховання, задоволення, інтерес, фітнес.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.26>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© КОРОЛЯНЧУК Андрій, ПАЛАГНЮК Тарас, ПРОЦЬ Роман

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

Пандемія та військові виклики унаочнили той факт, що мотивація є найважливішою складовою будь-якої діяльності, що очне навчання є частково насильницькою формою навчання, тому як тільки контроль

обмежується новими обставинами, якість навчання поступово падає (тобто наближається до добровільного), відтак постає проблема освіченості молоді та її готовності до подальшого навчання чи праці. Оскільки цю проблему треба вирішувати невідкладно, всі дослідники з певного часу почали зазначати, що мотивація є головною складовою у навчанні. Однак знайдені нами

публікації з формування мотивації важко назвати дослідженнями, в більшій мірі це загальні міркування, які навіть не оперують тими мотивами, які є, та складаються з загальних рекомендацій, майже однакових для всіх дисциплін. Тобто тема формування мотивації є нерозробленою по суті нашою науковою спільнотою. Для розробки цієї теми слід почати з дослідження мотивів, які спонукають учнів та студентів відвідувати уроки та заняття з фізичного виховання. В цій статті ми будемо досліджувати мотиви студентів, але якщо ситуація стосуватиметься в однаковій мірі й учнів старших класів, ми будемо вказувати «молодь».

Мотивація визначає поведінку, протистояти їй можуть виключно дещо недостатні здібності, але і їх вплив може бути не визначальним за умови наявності часу та якісних вчителів. Однак зовнішня мотивація, яку пропонує нам сучасна система освіти, не завжди переходить у внутрішню.

### **Проблеми мотивації у фізичному вихованні сучасного українського суспільства.**

Першою причиною відсутності такого переходу є відсутність якісної особистості у викладацького складу або відсутність вміння таку особистість проявити, представляючи студентам власний варіант натхнення від своєї дисципліни, в нашому випадку фізичної культури. Справжні позитивні емоції, гармонійність викладача в сучасному суспільстві є надзвичайно затребуваними, тому мотивація є проблемою в першу чергу для тих, хто сам частково згубив свою мотивацію або не має психологічного підходу до сучасної молоді, яка не знає нічого про те, що фізична культура – це задоволення, від якого нормальна людина не відмовляється.

Крім того, викладачі обмежені стандартними нормативами, які демотивують більшість непідготовлених студентів, тому індивідуалізація навчального процесу є обов'язковою передумовою формування мотивації студентів до відвідування занять з фізичної культури.

Ще однією проблемою галузі фізичного виховання та спорту є принцип відбору викладачів серед майбутніх фахівців. Звичайно викладати починають ті майбутні фахівці, які мають особисті досягнення в спорті та високу академічну успішність.

Здатність мотивувати молодших себе до фізичної культури не розглядається як критерій відбору, хоча саме ця здатність є визначальною в успішній викладацькій діяльності.

Ще однією проблемою мотивації в пострадянському просторі є те, що донедавна мотивацією цікавились лише ентузіасти, хоча ступінь значущості мотивації є пропорційно оберненим до авторитарності суспільства. Це означає, що реальних розробок мотивації в українській педагогіці немає. В західному суспільстві тема мотивації також не розроблена якісно, з точки зору нашого суспільства, оскільки внаслідок безпроблемного життя та інших обставин їх мотивація є вельми поверхневою, зовнішньою, не працює в нашому суспільстві [16].

Отже, формування мотивації в українському суспільстві є темою не розробленою, а отже, дослідженою недостатньо, зокрема і мотивації в галузі фізичної культури, тому перше, що можна зробити в такій ситуації, – це сформулювати гіпотезу визначення дієвої мотивації, дослідити наявну мотивацію серед молоді, яка займається фізичною культурою за запитом освітньої системи, та здійснити аналіз напрямків формування їх мотивів. В галузі фізичної культури та спорту є деяке протистояння фізичної культури та спорту: фізична культура передбачає втілення ідеалів олімпізму, спорт передбачає досягнення найвищих спортивних результатів за будь-яку ціну, в результаті людина, яка займається спортом професійно, може мотивувати інших до занять фізичною культурою виключно внаслідок дистанції, яка є між ними, а найближче її оточення бачить негативні наслідки професіоналізації та комерціалізації спорту, а відтак формує негативне ставлення до фізичної культури, яка є єдиним порятунком жителів сучасного міста.

Дослідження мотивації у галузі фізичного виховання є особливо актуальними сьогодні, в умовах часткового дистанційного навчання. На відміну від більшості інших дисциплін, перевірити активність студента з фізичної культури в умовах дистанційного навчання неможливо, тому залежність активності студента від внутрішньої мотивації на

заняттях з фізичного виховання більша, ніж в інших дисциплінах.

### **Авторська гіпотеза визначення мотивації.**

Отже, наша гіпотеза визначення дієвої мотивації, яка спонукає сучасну людину займатися руховою активністю, найкраще розкриває людські можливості, є результатом синтезу різних джерел: «Основний мотив ... є почуття задоволення, яке викликається заняттями даним видом спорту й невіддільне від самої спортивної діяльності (Надутий А.В., 2020): 1. Задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність, стрімкість тощо); 2. Задоволення від отриманих результатів в процесі занять вибраним видом фізичної культури (надбання знань, умінь, навичок тощо) (Ільїн Є.П., 2008); 3. Задоволення від соціальних наслідків (приналежності до групи та поваги від інших); 4. Задоволення від уявлення перспектив фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру тощо). (Кожокар М.В. et al., 2022). Адже рухова активність – це активність, при якій людина витрачає масу біологічних ресурсів, і якщо вона не пов'язана з виживанням безпосередньо, людині доводиться прикладати ще масу психологічних ресурсів, щоб спонукати себе на таку активність, якщо вона не винагороджується уже в самому своєму процесі. Задоволення – це перша сходинка піраміди А. Маслоу після виживання, сильнішого й затребуванішого чинника ми не знайдемо, тим більше що в історії Землі є маса прикладів, коли ця сходинка з другої стає першою. Якщо задоволення від рухової активності не настає, людина шукає посиленого задоволення поза нею, адже рухова активність виснажує, і в більшості царин людського життя (і в хлібі, і в видовищах) таке посилене задоволення є доступним та руйнівним для здоров'я, а нездоровій людині вже набагато важче шукати задоволення від рухової активності. Таким чином, це замкнене коло, яке розривається тільки тією руховою активністю, яка тут-і-тепер дає задоволення її конкретному носію. Внутрішня мотивація має стійкіший вплив на довготривале залучення до фізичних вправ, а зовнішні стимули

можуть мати короткочасний ефект, а нема більш глибокого, тобто більш внутрішнього чинника, ніж задоволення від процесу. Адже якщо мотиви ґрунтуються на потребах, то шляху прямишого, ніж задоволення цих потреб, ми не знайдемо. Звичайно, мотивація не обов'язково формується потребами, але якщо не всі потреби людини на сьогодні задоволені, то саме потребами її мотивація формується. Науці напевне невідомий стан людства, в якому всі потреби задоволені, тому ми наразі не знаємо, що формує мотивацію в такому стані, і нема сенсу осмислювати таку реальність, оскільки все сучасне людство є дуже далеким від неї. Всі теорії мотивації, зазначені дослідниками Завидівською та ін. (А. Маслоу, К. Альдерфер, Д. Мак-Клелланд, Ф. Герцберг, В. Врум, Л. Портер і Е. Лоулер, Е. Локк) [8], виходять з твердження, що мотивація ґрунтується на потребах, дискусія ведеться виключно про зміст та перелік вирішальних потреб.

Отже, наступним етапом проведення дослідження є питання, які мотиви до відвідування студентами довоєнної України занять з фізичної культури існують і наскільки студенти довоєнного періоду України пов'язують ці заняття із задоволенням.

## **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. дослідили мотиви та інтереси студентів до занять з фізичного виховання, зокрема гімнастикою, під час навчання у закладі вищої освіти [10].

Азаренкова Л. дослідила основні мотиви відвідування занять з фізичного виховання студентами Харківського політехнічного університету та позитивний вплив занять зі скандинавської ходи на мотивацію відвідування вищезазначених занять [2].

Гакман А.В., Король Т.О., Горюк П.І., Мисів В.М. проаналізували результати проведеного соціологічного опитування студенток 17-22 років для з'ясування мотиваційних пріоритетів сучасної молоді до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла [5].

Марченко О., Се Чжімін, Лі Люсін, Костюченко О. дослідили структуру рухової активності та мотивації студентської молоді

КНР за допомогою факторного аналізу, порівняли її з українською молоддю, соціологічними методами показали вирішальний вплив батьків та соціального середовища на ступінь фізичної активності в житті молоді [11].

Сініцина О.В. та ін. визначили мотиви до занять в секціях з фітнесу у дівчат, що навчаються на I курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування [12].

Дяченко А., Кульчицька І., Антонюк А. дослідили вплив фітнес-додатків на мотивацію студентів-юнаків до відвідування занять з фізичної культури [7].

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Досліджень, які зроблені у формі анкетування студентів щодо їх мотивів відвідування занять з фізичної культури у довоєнний період, є немало. Однак нами не знайдено публікацій, які роблять аналіз цих досліджень, тобто робота над вивченням мотивів нашими дослідниками ведеться несистемно.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Тому метою роботи є аналіз значущості та поширеності в студентському середовищі мотивів, на які вказують студенти, з метою усвідомлення напрямків педагогічної роботи з формування ефективної мотивації.

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

Для дослідження структури мотивів відвідування студентами занять з фізичного виховання в довоєнній Україні є достатньо матеріалу. Оскільки математичне зведення цих досліджень ніхто не робив, ми вимушені зробити його, аби можна було здійснити аналіз значущості кожного з мотивів. Ми відібрали ті з них, де мотиви досліджуються більш детально (а не об'єднуються в групи), щоб дослідити значущість кожного з цих мотивів. Таким чином, у зведенні брали участь дослідження 2008-2022 рр. [2-5, 7, 10-12, 14, 15, 17].

Результати та аналіз зведення подані нижче.

Показники вираховуються як середнє арифметичне від наявних у кожному дослідженні. Розбіжність – це розбіжність між мінімальним і максимальним показником.

**Естетика** (гарна постава, нормальна маса тіла, привабливість для протилежної статі):

Дівчата: 70% 33,3% 65,2% 36,7% 60% 71,6% 76,4% = 59%.

Юнаки: 19% 30% 29,17% 18,6% 0% 47,5% 44% = 28,3%.

Середнє 43,65%. Це зрозуміло, естетичний мотив є вагомим для занять молоддю фізичною культурою, а для більшості дівчат він є домінуючим внаслідок засвоєння ними поточних цінностей суспільства. На нашу думку, для дівчат він мав би мати більше значення, як це відбувається на факультеті мистецтв у м. Суми (81,4%) [1], адже до війни виживання та процвітання жінки в значній мірі залежить саме від естетичної її складової.

#### **Фізична підготовленість:**

Юнаки: 21,3% 37,5% 40% 40% 37,3% 12% = 31,35%.

Дівчата: 6% 60% 58% 13% 20% 20,7% = 29,6%.

Середнє 30,55%. Якщо третина молоді свідомо готується до майбутнього, в мирних умовах це здається непоганим фактом. Однак вражає зіставлення цих цифр з двома фактами: 1) Курсанти університету внутрішніх справ (Дніпро) до війни мали такі ж показники значущості мотиву підвищення фізичної підготовленості [13]; 2) В Китаї мотив фізичної підготовленості серед студентів є пріоритетним – без умов війни [11]. На нашу думку, це свідчить про те, що в Китаї ніхто не скасовував умови жорсткого виживання для громадян, і молодь є тверезою щодо свого майбутнього та розуміє, що тільки кожен із них є творцем свого майбутнього, і його позитивність ніхто не гарантує. Саме в пострадянському просторі батьківська потреба опікувати дітей до нескінченності дає останнім шанси до останнього не думати про власну відповідальність за своє майбутнє, і в цьому нам треба брати приклад з усіх успішніших країн – виховувати більш самостійну молодь. Ще одна причина відсутності усвідомлення залежності успішного майбутнього від рівня фізичної підготовленості – ілюзія сучасного

суспільства, що справжня успішність стосується інтелектуальної та психологічної активності, а фізична активність – це для тих, хто не зміг бути успішним у нефізичній. Це дуже небезпечна ілюзія на тлі конкуренції авторитарного та демократичного режимів на шкоду останньому, і треба докладати зусиль, аби довести молодим людям ілюзорність цієї тези.

**Самоствердження:** 10% 13% 30,7% 38% 10% 28,8% 27,1% = 20%.

Цей показник в нормі, адже для молодого віку самоствердження є частиною життя.

**Здоров'я:** 14,7% 20,83% 13% 20% 8% 12% 37,4% 39,1% = 20,6%.

Цей показник також в нормі, оскільки для молоді здоров'я не є цінністю, доки його вистачає, і не варто робити зусиль, щоб молодь цінувала здоров'я. Навіть більше: що більший цей показник, то гірший рівень здоров'я в студентів, адже в основній медичній групі, яку ми досліджуємо, він не має перевищувати 5-10%. Якщо молодь цінуватиме рухову активність як задоволення та засіб відновлення та вестиме хоч до якоїсь міри здоровий спосіб життя, який сприйматиме як джерело задоволення, то здоров'я прикладеться без спеціально організованої уваги.

**Компенсаторний мотив:** окремо варто розглянути мотив, який досліджено у Гакман А.В. et al. (2022) [5], який ми можемо назвати компенсаторним. Так 23,2% займаються фізичною культурою через переїдання, 22,5% через нездорове харчування, 0,7% через розлади харчової поведінки, 21,7% через відсутність нормального режиму сну. Тобто всього 68,1% опитуваних намагаються компенсувати нездоровий спосіб життя фізичною активністю! Звичайно, це їм допоможе, але не врятує, адже фізична активність є лише компонентом здорового способу життя, а не панацеєю. Ця проблема настільки велика, що дослідники провели експеримент із впливу мелатоніну для підвищення здатності тих, хто займається фітнесом, витримувати інтенсивні фізичні навантаження [18]. Тобто замість того, аби отримувати мелатонін в процесі здорового сну, науково прийнятним є вводити його в харчовий раціон та демонструвати його позитивний вплив. Тому у ЗВО обов'язково слід присвячувати цьому питанню бодай одну

лекцію, адже компенсаторний мотив є поширеним, однак звичайно він входить в мотив «здоров'я».

**Спілкування** 7,4% 16% 16% 10,9% 12,1% = 12,4%

Цей показник також в нормі, адже якщо частина молоді ходить на заняття «за компанією», то в сучасних умовах це краще, ніж нічого.

**Інтерес:** 0% 13,3% 13,3% 0% 0% 18% 90% 8,8% 2,2% = 16%. Розбіжність найбільша: 0-90%.

Інтерес в загальному є меншим, ніж 16%, адже це лише в одній групі (де студентки на I курсі обрали фітнес) інтерес на високому рівні, і він спадатиме з часом. Без цієї групи інтерес складає 6,75%, і це катастрофічна ситуація, яка вимагає негайних змін. Половина з зазначених досліджень стосуються фітнесу чи інших нових видів спорту, а не традиційних занять з фізичного виховання, оскільки сучасна наука схильна досліджувати підвищення мотивацію в зв'язку з уведенням популярних видів спорту в програму з фізичного виховання, і це означає, що серед українського студентства інтерес до занять з фізичної культури ще менший, ніж 6,75%. 18% інтересу є там, де студенти частково займаються новими для них видами спорту (скандинавська хода, скелелазіння) [2]. Тобто царина фізичної культури в освіті вимагає негайних нововведень, адже інтерес є там, де відбувається активне пізнання. Однак активне пізнання не обмежується новими видами спорту чи вправами, запит на осмислення змісту активності на традиційних заняттях з фізичної культури та винагородження тих, кому вдалось знайти якісні відповіді на питання, що формуються в процесі цього осмислення, теж дає сплеск інтересу, однак для того викладачу треба дати можливість виділяти час на заняттях на це осмислення. Надзвичайно стимулюють інтерес до занять з фізичної культури фітнес-додатки, як це показано в численних дослідженнях [7]. Головне, що, як бачимо, цей інтерес можливо пробудити, про що свідчить велика розбіжність, і в цьому питанні педагогічній спільноті допоможе тільки поширення вдалого досвіду.

**Задоволення:** 25% юнаки 14% дівчата 18,7% юнаки 10% дівчата 6,1% 5,5% = 13,2%.  
**Розбіжність:** 5,5-25%.

Ситуація катастрофічна, ще гірше те, що студенти «силових» спеціальностей мають ті ж показники, що й студенти «мирних» спеціальностей, а вони мали би бути вищими [6, 13]. Зате на факультеті мистецтв задоволення від занять фізичною культурою навіть не згадується студентами, 76,26% вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності [1]. Невелика розбіжність свідчить про те, що ми всі забули, що задоволення від процесу – це єдина глибинна причина займатись тим, чим займаєшся, яка забезпечує стабільність занять в будь-яких умовах. І в своєму викладанні ми зосереджуємось на чому завгодно, але не на тому, і діти навіть не знають, що задоволення від рухової активності – це можливо, і це головне. В результаті з часом це задоволення відходить на п'ятий план, а потім виявляється, що карантин здатен знижувати рухову активність молоді. Заважає дистанційне навчання? Однак «До пандемії ринок онлайн-фітнесу оцінювався в 6 мільярдів доларів. Прогнозується зростання на 33,1% CAGR. Це означає, що до 2027 року він оцінюватиметься в 59 мільярдів доларів» [9]. Тобто учні та студенти не хочуть займатись, бо заняття з фізичної культури не приносять їм задоволення. От цю проблему треба вирішувати найбільш невідкладно. Адже стимулювати інтерес, коли нема адекватного рівня задоволення, не вийде: у фізичній культурі засоби не можуть вирізнятись таким розмаїттям, щоб покладатись лише на інтерес.

**Покращення психоемоційного стану, розрядка від розумової втоми (= активне дозвілля):** 13,7% 12,5% 19,6% 0% 0% 60% 29,9% 22,2% = 19,7%. **Розбіжність:** 0-60%.

В більшості груп цей показник значно нижчий, без найвищого показника однієї групи це 14%. І причина того проста: діти обирають інші, менш животворні способи відновлення, в першу чергу тому, що того їх навчають батьки та середовище. Вирішальна роль батьків та середовища при виборі фізично активного способу відновлення показана в дослідженні Марченко О.: приклад батьків та мотиваційні ролики соцмереж є найвагомим чинником формування

бажання займатись спортом [11]. Також в дослідженні Колеснік І. та ін. видно, що вплив ЗМІ на мотивацію занять спортом у першокурсників склав 27,3% (у дівчат) і 33,3% (у юнаків), приклад відомої людини – 30% (у дівчат) і 26,7% (у юнаків) [10]. З чого і випливає, що і викладач фізичного виховання також може допомогти обрати рухову активність як спосіб відновлення від інших уроків та занять, якщо зробить відновлення метою уроку чи заняття.

**Для заліку:** 6% 24% 24% 52% 56,7% 74,2% 68,3% = 44,2% **Розбіжність:** 6-74,2%.

Цей показник є результируючим від усіх інших показників. Як бачимо, розбіжність велика, і це означає, що ситуація критична, але піддається виправленню.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Мотиви «Естетика (гарна тілобудова, оптимальна маса тіла)», «Фізична підготовленість», «Самоствердження», «Здоров'я (але не «Здоровий спосіб життя»)», «Спілкування» знаходяться в непоганому стані, тому нема сенсу зосереджуватись на їх популяризації в свідомості молоді. Лівова частка дослідників не згодяться з нами щодо здоров'я, тому змушені повторитись: робити спосіб життя молоді здоровішим треба, але не за рахунок того, що здоров'я набуває більшої цінності в їх свідомості, а тому, що здорові звички з часом приносять більше задоволення та більше відновлення (а отже, самопочуття), ніж шкідливі.

Ситуація з мотивами «Інтерес до заняття», «Задоволення від заняття», «Покращення психоемоційного стану, розрядка від розумової втоми (= активне дозвілля)» катастрофічна та вимагає невідкладних змін: молодь потребує реалізації цих потреб, але не вміє зробити заняття з фізичної культури засобом задоволення цих потреб. Тому зміст занять з фізичної культури треба змінювати так, щоб навчити цьому молодь.

В результаті дії всіх цих мотивів відсоток тих, хто відвідує заняття, аби здати залік, коливається від 6% до 74,2%, і навіть середній показник (44,2%) є неприпустимим для освіти, яка хоче називатись сучасною. Це означає, що варто провести таке дослідження на кожній кафедрі фізичного виховання та

організовувати обмін досвідом, де менш успішні колективи будуть надавати запити, а більш успішні – надавати відповіді про те, як вдається забезпечити кращу ситуацію. Крім

того, треба брати інтерв'ю в більш успішних студентів, аби зрозуміти, як формується дієва мотивація до занять з фізичного виховання.

### Література

1. Азаренков В.М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: II Всеукраїнська науково-практична конференція*. Харків, 2016. С. 12-17.
2. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2022. Vol. 1. № 3. pp. 80-88.
3. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. №2 (42). С. 113-117.
4. Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №6. С. 3-6.
5. Гакман А.В., Король Т.О., Горюк П.І., Мисів В.М. Мотиваційні пріоритети студенток до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. С. 84-89.
6. Гуменний В.С., Галата О.В., Ложченко О.В. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання курсантів льотних спеціальностей. *Вісник Херсонського Національного технічного університету*. 2021. № 4(79). С. 190-195.
7. Дяченко А., Кульчицька І., Антонюк А. Підвищення мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. Вип. 11 (30). С. 55-66.
8. Завидівська О.І., Куцериб Т.М., Сидорко О.Ю., Островський М.В., Гуль І.Г. Теорії мотивації як рушійна сила формування навичок здоров'яорієнтованого управління у системі професійної освіти майбутніх менеджерів. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 76. *Теорія і методика професійної освіти*. С. 97-103.
9. Карнаух А.С. Аналіз зовнішнього середовища розвитку спортивних комунікацій. *Обрії друкарства*. 2019. №1 (7). С. 73-80.
10. Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 1. С. 57-61.
11. Марченко О., Се Чжимінь, Лі Люсінь, Костюченко О. Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотивації студентської молоді КНР. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 52-64.
12. Сініцина О.В., Зубрицький Б.Д., Бірук І.Д., Сотник О.В., Пінчук В.Ф., Кособуцький Ю.Ф. Дослідження мотиваційних чинників до занять з фітнесу студенток I курсу НУВГП. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2022. Вип. 1 (145). С. 96-99.
13. Соловей О., Богуславський В., Пожидаєв М., Анісімов Д. Мотивація до занять спортом у курсантів різних факультетів і курсів університету внутрішніх справ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №6. С. 100-106.
14. Твеліна А., Тарасова Г. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «Фізична культура». *Молода спортивна наука України*. 2008. Т. 4. С. 218-221.
15. Халайджі С.В., Яготін Р.С., Сергєєва Т.П., Кананихіна О.М. Вплив кризових станів в Україні на мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова*. 2023. Вип. 5 (164). С. 151-156.
16. Шпильчук В. Аналіз мотиваційних чинників залучення жінок першого періоду зрілого віку до фітнесу занять силового типу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 20 (39). С. 132-142.
17. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №4. С. 118-122.
18. Belykova M.V., Rozova K. V., Vashchenko N.M. The effect of melatonin on microcirculation during systematic fitness exercise. *Вісник проблем біології і медицини*. 2025. Вип. 3 (178). С. 499-506.

### References

1. Azarenkov V.M. (2016) Shliakhy formuvannya motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u studentiv fakultetu mystetstv. [Ways of forming motivation for physical education among students of the Faculty of Arts] Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia: II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Kharkiv. S. 12-17.
2. Azarenkova L. (2022) Motyvatsiia studentiv do zaniat fizychnym vykhovanniam zasobamy skandynavskoi khodby. [Motivating students to participate in physical education through Nordic walking] International Science Journal of Education & Linguistics. Vol. 1. № 3. pp. 80-88.
3. Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S. (2017) Vplyv zaniat krosfitom na formuvannya motyvatsii studentiv do rehuliarnykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. [The impact of CrossFit training on students' motivation to engage in regular physical education and sports activities] Molodyi vchenyi. №2 (42). S. 113-117.

4. Balitska Ye.P. (2013) Motyvatsiia studentiv do zaniat fitnessom v tekhnichnomu vyshchomu navchalnomu zakladi. [Motivation of students to engage in fitness activities at a technical higher education institution] Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №6. S. 3-6.
5. Hakman A.V., Korol T.O., Horiuk P.I., Mysiv V.M. (2022) Motyvatsiini priorytety studentok do zaniat fitnessom, vstanovlennia naiavnosti ta ymovirnykh prychn nadlyshkovoii masy tila. [Motivational priorities of female students for fitness activities, establishing the presence and probable causes of excess body weight] Innovatsiina pedahohika. Vyp. 44. S. 84-89.
6. Humennyi V.S., Halata O.V., Lozhchenko O.V. (2021) Osoblyvosti motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia kursantiv lotnykh spetsialnosti. [Features of motivation for physical education classes for flight cadets.] Visnyk Khersonskoho Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu. № 4(79). S. 190-195.
7. Diachenko A., Kulchytska I., Antoniuk A. (2021) Pidvyshchennia motyvatsii do zaniat rukhovoiiu aktyvnistiu studentiv na osnovi vykorystannia fitnes-dodatkov. [Increasing students' motivation to engage in physical activity through the use of fitness apps.] Fizychna kultura, sporti zdorovia natsii. Vyp. 11 (30). S. 55-66.
8. Zavydivska O.I., Kutseryb T.M., Sydorko O.Iu., Ostrovskiy M.V., Hul I.H. (2024) Teorii motyvatsii yak rushiina syla formuvannia navychok zdoroviaorientoivanoho upravlinnia u systemi profesiinoi osvity maibutnykh menedzheriv. [Theories of motivation as a driving force for the formation of health-oriented management skills in the professional education system for future managers.] Innovatsiina pedahohika. Vyp. 76. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity. S. 97-103.
9. Karnaukh A.S. (2019) Analiz zovnishnoho seredovyshcha rozvytku sportyvnykh komunikatsii. [Analysis of the external environment for the development of sports communications] Obrii druzarstva. №1 (7). S. 73-80.
10. Kolesnik I., Tereshchenko I., Levchuk T. (2022) Formuvannia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy himnastyky. [Forming motivation for physical education classes among students of higher education institutions through gymnastics.] Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Vyp. 1. S. 57-61.
11. Marchenko O., Se Chzhimin, Li Liusin, Kostiuhenko O. (2024) Vzaiemozv'iazok strukturnykh komponentiv rukhovoii aktyvnosti ta motyvatsii studentskoi molodi KNR. [The interconnection between structural components of motor activity and motivation among students in the PRC.] Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. № 3. S. 52-64.
12. Sinitsyna O.V., Zubrytskyi B.D., Biruk I.D., Sotnyk O.V., Pinchuk V.F., Kosobutskiy Yu.F. (2022) Doslidzhennia motyvatsiinykh chynnykiv do zaniat z fitnesu studentok I kursu NUVHP. [Study of motivational factors for fitness classes among first-year female students at the National University of Water and Environmental Engineering] Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. Vyp. 1 (145). S. 96-99.
13. Solovei O., Bohuslavskiy V., Pozhydaiev M., Anisimov D. (2018) Motyvatsiia do zaniat sportom u kursantiv riznykh fakultetiv i kursiv universytetu vnutrishnykh sprav. [Motivation to engage in sports among cadets from different faculties and courses at the University of Internal Affairs] Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. №6. S. 100-106.
14. Tvelina A., Tarasova H. (2008) Motyvatsiia ta interes do zaniat z fitnesu studentiv spetsialnosti «Fizychna kultura». [Motivation and interest in fitness classes among students majoring in Physical Education.] Moloda sportyvna nauka Ukrainy. T. 4. S. 218-221.
15. Khalaidzhi S.V., Yahotin R.S., Serhieieva T.P., Kananykhina O.M. (2023) Vplyv kryzovykh staniv v Ukraini na motyvatsiini priorytety studentiv do zaniat fizychnym vykhovanniam. [The impact of crisis situations in Ukraine on students' motivational priorities for physical education classes.] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu im. M. Drahomanova. Vyp. 5 (164). S. 151-156.
16. Shpylchuk V. (2025) Analiz motyvatsiinykh chynnykiv zaluchennia zhinok pershoho periodu zriloho viku do fitnes zaniat sylovoho typu. [Analysis of motivational factors for attracting women in early adulthood to strength-based fitness activities.] Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vyp. 20 (39). S. 132-142.
17. Yurchyshyn Yu.V. (2012) Stan ta osoblyvosti motyvatsii studentiv do rukhovoii aktyvnosti ozdorovchoho spriamuvannia na suchasnomu etapi realizatsii fizychnoho vykhovannia u VNZ. [The state and characteristics of students' motivation for health-oriented physical activity at the current stage of physical education implementation in higher education institutions] Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №4. S. 118-122.
18. Belykova M.V., Rozova K. V., Vashchenko N.M. (2025) The effect of melatonin on microcirculation during systematic fitness exercise. Visnyk problem biolohii i medytsyny. Vyp. 3 (178). S. 499-506.

---

**Abstract****KOROLIANCHUK Andrii, PALAHNIUK Taras**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**PROTS Roman**

Drohobych State Pedagogical University of Ivan Franko

**MOTIVATION FOR ATTENDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY STUDENTS IN PRE-WAR UKRAINE**

*The pandemic and military challenges have highlighted the fact that motivation is the most important component of any activity, and modern face-to-face learning is a partially coercive form of education, which necessitates increasing motivation to learn. However, research on motivation formation leaves much to be desired, so the development of this topic requires investigating the state of students' motivation to attend physical education classes before the war.*

*The article provides a mathematical summary of the available results of a survey of students regarding their motives for attending physical education classes, analyzes the significance and prevalence of each of the motives, and assesses the relevance of this significance to contemporary pedagogical goals.*

*The motives «Aesthetics (good physique, optimal body weight)», «Physical fitness», «Self-affirmation», «Health (but not «Healthy lifestyle»)», «Communication» are in good condition, so there is no point in focusing on promoting them among young people. The majority of researchers disagree with us on the issue of health, so we have to repeat ourselves: we need to make young people's lifestyles healthier, but not by making health more valuable in their minds, but by making healthy habits more enjoyable and restorative (and therefore more beneficial to well-being) than unhealthy ones over time.*

*The situation with the motives «Interest in the class», «Satisfaction from the class», «Improvement of psycho-emotional state, relief from mental fatigue (= active leisure)» is catastrophic and requires urgent changes: young people need to fulfill these needs, but they do not know how to use physical education classes as a means of satisfying these needs.*

*As a result of all these motives, the percentage of those who attend classes in order to pass the exam ranges from 6% to 74.2%, which is unacceptable for modern education. This means that such research should be conducted in every physical education department and an exchange of experience should be organized, where less successful teams will submit requests and more successful ones will provide answers on how to improve the situation. In addition, interviews should be conducted with more successful students to understand how effective motivation for physical education classes is formed.*

*Keywords: motivation, student, youth, physical education classes, satisfaction, interest, fitness.*

---