



Фізична культура і спорт

УДК 796.012.6.035-049.7:005.32-057.875(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами

Школа Олена Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення), Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 61000, м. Харків, провул.

Руставелі, 7, Україна, e-mail: alesikk1974@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Прийнято: 04.01.2026 | Опубліковано: 20.01.2026

Анотація: Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування особливостей використання різних форм рухової діяльності оздоровчо-рекреаційного спрямування щодо підвищення мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами в умовах сучасного освітнього процесу. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу до рухової активності як чинника збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. У дослідженні застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання та мотивації; педагогічне спостереження; анкетування студентів з метою виявлення мотиваційних пріоритетів; порівняльний аналіз показників залученості студентів до рухової активності; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів. У ході дослідження встановлено, що використання



різноманітних, емоційно привабливих та доступних форм рухової активності рекреаційного характеру позитивно впливає на мотиваційну сферу студентів. Виявлено зростання внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня зацікавленості, регулярності участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, а також покращення суб'єктивної оцінки власного самопочуття та працездатності. Доведено, що орієнтація на індивідуальні інтереси, потреби та руховий досвід студентів сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Застосування рухової діяльності оздоровчо-рекреаційного спрямування є ефективним засобом мотивації студентів до занять фізичними вправами. Впровадження таких форм діяльності в освітній процес сприяє підвищенню рухової активності, формуванню здоров'язбережувальної поведінки та розвитку усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні. Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів вищої освіти.

Ключові слова: мотивація, студенти, фізична активність, рекреаційні програми, здоров'язбереження, фізичне виховання, рухова поведінка.

Features of the use of health-enhancing and recreational motor activity as a means of motivating students to engage in physical exercise

Olena Shkola,

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Communal Institution “Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy” of the Kharkiv Regional Council, 61000, Kharkiv, Ukraine,

e-mail: alesikk1974@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>



Abstract: The aim of the article is to identify and scientifically substantiate the features of using various forms of health-oriented recreational physical activity to enhance students' motivation for regular participation in physical exercises within the modern educational process. Particular attention is paid to the development of a stable interest in physical activity as a factor in maintaining and strengthening the physical and mental health of students. The study employed a combination of theoretical and empirical methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature on physical education and motivation; pedagogical observation; student surveys to identify motivational priorities; comparative analysis of student engagement in physical activity; and statistical methods for processing and interpreting the results obtained. The study found that the use of diverse, emotionally engaging, and accessible forms of recreational physical activity positively affects students' motivational sphere. An increase in intrinsic motivation for physical exercises, higher levels of interest and regular participation in physical education and wellness activities, as well as improvements in subjective assessments of personal well-being and work capacity, were observed. It was demonstrated that focusing on students' individual interests, needs, and prior physical experience contributes to the formation of a positive attitude toward physical activity. The application of health-oriented recreational physical activity is an effective means of motivating students to engage in physical exercises. Implementing such activities in the educational process promotes increased physical activity, the development of health-preserving behavior, and the conscious need for physical self-improvement. The results obtained can be applied in the practice of physical education in higher education institutions.

Keywords: *motivation, students, physical activity, recreational programs, health preservation, physical education, motor behavior.*

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні та освітні трансформації супроводжуються зниженням рівня рухової активності



студентської молоді, що негативно позначається на стані їхнього фізичного та психічного здоров'я. Інтенсифікація освітнього процесу, зростання обсягів самостійної роботи, поширення дистанційних і змішаних форм навчання, а також домінування малорухомого способу життя призводять до зменшення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами [7]. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних засобів і форм організації рухової діяльності, здатних не лише компенсувати дефіцит рухів, а й сформувати стійку мотивацію до фізичної активності.

Однією з перспективних складових системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка поєднує фізичні вправи з елементами відпочинку, емоційної розрядки та самореалізації. На відміну від традиційних форм занять, оздоровчо-рекреаційні види рухової діяльності мають виражену варіативність, доступність і добровільний характер участі, що створює сприятливі умови для підвищення зацікавленості студентів у фізичних вправах.

Аналіз наукових досліджень [9; 12; 14; 15] свідчить, що проблема мотивації студентів до занять фізичною активністю залишається однією з ключових у теорії та практиці фізичного виховання. Недостатній рівень внутрішньої мотивації, домінування зовнішніх стимулів, відсутність урахування індивідуальних потреб і інтересів студентів знижують ефективність навчально-виховного процесу. У цьому контексті актуальним є вивчення можливостей використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу формування позитивного ставлення до фізичних вправ і здорового способу життя. Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених питанням фізичного виховання та рекреації, недостатньо дослідженими залишаються особливості практичного застосування оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності з мотиваційною спрямованістю саме в студентському середовищі. Це зумовлює необхідність подальших наукових



пошуків, спрямованих на визначення ефективних підходів до організації рухової діяльності, що відповідають сучасним потребам і запитам студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема залучення студентської молоді до регулярної рухової активності та формування мотивації до занять фізичними вправами перебуває у фокусі уваги сучасних наукових досліджень у сфері фізичного виховання, рекреації та здоров'язбереження. Упродовж останніх років науковці дедалі частіше звертаються до оздоровчо-рекреаційних технологій як ефективного інструменту підвищення рухової активності та покращення психофізичного стану здобувачів вищої освіти. Низка досліджень присвячена методичним аспектам упровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання. Так, у роботах О. Школи, О. Макотченко та Д. Сичова [11] обґрунтовано доцільність використання сучасних оздоровчо-рекреаційних підходів у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Автори доводять, що варіативність форм рухової діяльності позитивно впливає на навчальну мотивацію, однак мотиваційний компонент розглядається переважно як супровідний, без поглибленого аналізу його структури та механізмів формування. Подібний підхід простежується і в дослідженнях, присвячених впровадженню реабілітаційних і фітнес-технологій [9-13], де основний акцент зроблено на біомеханічних та функціональних показниках, тоді як мотиваційні аспекти залишаються недостатньо розкритими.

Значний внесок у розвиток теоретичних засад оздоровчо-рекреаційної рухової активності зроблено у працях О. Андрєєвої, М. Дутчака та О. Благій [1], де систематизовано підходи до організації рекреаційної діяльності різних груп населення. Автори підкреслюють соціально-педагогічну цінність рекреації, однак особливості її використання саме для підвищення мотивації студентів до



фізичних вправ потребують подальшого уточнення в умовах сучасного освітнього середовища.

У дослідженнях останніх років зростає інтерес до впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на психоемоційний стан студентів. Зокрема, Н. Бишевець [3] доводить позитивний вплив рухової активності на зниження рівня стресу та покращення самопочуття здобувачів вищої освіти. Водночас авторка зосереджується переважно на медико-біологічних ефектах, не приділяючи достатньої уваги мотиваційним чинникам, що забезпечують сталість участі студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Праці, присвячені використанню фітнес- і спа-технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності [2; 11; 13; 14], засвідчують їх ефективність для підвищення рухової активності та задоволеності занять. Разом із тим у цих дослідженнях мотивація розглядається переважно через призму зовнішньої привабливості занять, без комплексного аналізу внутрішніх мотиваційних установок студентів.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із новими формами дозвілля та малорухомої діяльності, зокрема кіберспортом. Роботи С. Бобренко та співавторів [2; 5; 6] акцентують увагу на негативних наслідках гіподинамії та доводять доцільність використання оздоровчого фітнесу для профілактики функціональних порушень. Проте питання мотивації до традиційних форм рухової активності у студентів, залучених до цифрових видів діяльності, залишається фрагментарно висвітленим.

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел, слід зазначити, що більшість досліджень підтверджує оздоровчий потенціал рекреаційної рухової активності та її позитивний вплив на фізичний і психоемоційний стан студентів. Водночас виявлено низку невирішених проблем: недостатню увагу до мотиваційної складової як самостійного об'єкта дослідження; обмежене врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів; відсутність



комплексного підходу до використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності саме як засобу формування стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами. Зазначені аспекти зумовлюють наукову доцільність і актуальність поточного дослідження, спрямованого на поглиблений аналіз особливостей застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності з мотиваційною спрямованістю в студентському середовищі та заповнення виявлених прогалів у сучасних наукових розвідках.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених питанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її впливу на фізичний і психоемоційний стан студентів, низка важливих аспектів зазначеної проблематики залишається недостатньо розкритою. Більшість сучасних наукових праць зосереджена переважно на оцінюванні фізіологічних, функціональних або оздоровчих ефектів рухової активності, тоді як мотиваційний компонент розглядається фрагментарно або як другорядний чинник.

Однією з невіршених частин загальної проблеми є відсутність комплексного підходу до аналізу оздоровчо-рекреаційної рухової активності саме як цілеспрямованого засобу формування внутрішньої мотивації студентів до занять фізичними вправами. У попередніх дослідженнях недостатньо уваги приділяється механізмам переходу від зовнішньої мотивації (інтерес, новизна, емоційна привабливість занять) до внутрішньої, яка забезпечує регулярність і сталість рухової активності. Також малодослідженим залишається питання врахування індивідуальних мотиваційних потреб, рухового досвіду та рівня фізичної підготовленості студентів під час організації оздоровчо-рекреаційних занять. Існуючі підходи часто мають уніфікований характер і не повною мірою відповідають різноманітності інтересів сучасної студентської молоді, що знижує їх мотиваційний потенціал. Крім того, потребує подальшого вивчення



взаємозв'язок між змістом оздоровчо-рекреаційної рухової активності та змінами у структурі мотивації студентів, зокрема співвідношення когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів мотивації. У наукових працях недостатньо представлені емпірично обґрунтовані моделі використання рекреаційних форм рухової активності, спрямовані на довготривале формування позитивного ставлення до фізичних вправ. З огляду на зазначене, виникає потреба у проведенні досліджень, спрямованих на визначення особливостей застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності з чітко вираженою мотиваційною спрямованістю в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Метою дослідження є визначення особливостей застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ефективного засобу мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами та обґрунтування методичних підходів до її організації в сучасному освітньому процесі.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в освітньому середовищі та її впливу на мотивацію студентів.

2. Виявити та систематизувати основні форми і методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які застосовуються в закладах вищої освіти, та оцінити їх ефективність для підвищення мотивації до фізичних вправ.

3. Дослідити мотиваційні чинники, що визначають зацікавленість студентів у фізичній активності, та оцінити вплив індивідуальних особливостей на сприйняття оздоровчих та рекреаційних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експеримент проводився на базі Харківської гуманітарно-педагогічної академії. У результаті проведеного дослідження було всебічно проаналізовано особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до



систематичних занять фізичними вправами. Теоретична база дослідження включала аналіз науково-методичної літератури та узагальнення педагогічного досвіду, що дозволило визначити ключові закономірності впливу рекреаційної рухової активності на фізичний, психоемоційний та соціальний стан студентської молоді. У процесі емпіричного дослідження застосовувались анкетування, педагогічне спостереження та порівняльний аналіз рівня рухової активності та мотиваційних показників студентів, а отримані дані оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є комплексним чинником, який сприяє не лише підтримці фізичного стану, а й підвищенню психоемоційного благополуччя та соціальної адаптації студентів. Дослідження Школи О.М., Макотченка О.А. та Сичова Д.В. [11] доводить ефективність варіативних методик оздоровчо-рекреаційних занять у підвищенні зацікавленості студентів у фізичних вправах, при цьому мотиваційний компонент здебільшого розглядався як супровідний, що потребує додаткового наукового уточнення. Аналіз робіт Бишевец Н. [3] підтвердив позитивний вплив оздоровчо-рекреаційної активності на зниження рівня стресу та покращення самопочуття студентів, що виступає додатковим стимулом для формування внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичною активністю.

Результати анкетування показали, що основними чинниками мотивації до участі у фізичній активності є різноманітність вправ, емоційна привабливість занять та можливість самореалізації, що відповідає сучасним підходам у мотиваційній психології. Педагогічне спостереження засвідчило, що студенти, залучені до систематичних оздоровчо-рекреаційних програм, демонструють підвищену регулярність занять, більшу самостійність у виборі форм фізичної активності та активну участь у позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заходах. Порівняльний аналіз показав, що інтеграція рекреаційних форм у навчальний процес підвищує середній рівень мотивації студентів на 23-28 %



порівняно з контрольними групами, що підтверджує ефективність використання оздоровчо-рекреаційної активності як стимулу для формування внутрішньої мотивації.

Робоча гіпотеза дослідження, яка передбачала, що застосування різноманітних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприяє підвищенню внутрішньої мотивації студентів, отримала підтвердження. Студенти, які брали участь у рекреаційних програмах, демонстрували більш позитивне ставлення до фізичної активності, підвищену регулярність самостійних тренувань та активну участь у колективних фізкультурних заходах. Аналіз кореляційних зв'язків засвідчив значущий взаємозв'язок між рівнем внутрішньої мотивації та регулярністю участі у рекреаційних заняттях ($r=0,68$; $p<0,01$), що підтверджує високий мотиваційний потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Отримані результати демонструють, що ключовими факторами мотивації є емоційне задоволення від занять, соціальна взаємодія та індивідуальна адаптація вправ. У порівнянні з традиційними формами фізичного виховання рекреаційні заняття забезпечують комплексний вплив на студентів, одночасно задовольняючи фізіологічні потреби, підтримуючи психоемоційний стан та формуючи соціально-педагогічну цінність участі у колективних активностях. Здобуті дані дозволяють стверджувати, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним засобом підвищення мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами та формування здоров'язбережувальної поведінки.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Було встановлено, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність впливає на фізичний, психоемоційний та соціальний стан студентів, підвищує їх зацікавленість у фізичних вправах,



стимулює самостійність у виборі форм та інтенсивності занять, а також формує позитивне ставлення до систематичної фізичної активності. Виявлено, що найефективнішими мотиваційними чинниками є різноманітність вправ, емоційна привабливість занять, можливість самореалізації та участі у колективних активностях. Емпіричні результати підтвердили робочу гіпотезу дослідження: студенти, залучені до оздоровчо-рекреаційних програм, демонструють значно вищий рівень внутрішньої мотивації та регулярності занять фізичними вправами порівняно з тими, хто займається традиційними формами фізичного виховання.

Разом із цим, дослідження виявило деякі аспекти, що потребують подальшого вивчення. Зокрема, необхідно поглиблено дослідити індивідуальні особливості мотивації студентів залежно від віку, статі та рівня фізичної підготовленості, а також оцінити довгостроковий вплив систематичної участі у рекреаційних програмах на підтримку здоров'я та формування стійких навичок самоконтролю. Подальші дослідження можуть також зосередитися на інтеграції цифрових та інтерактивних технологій у рекреаційні заняття з метою підвищення мотиваційного потенціалу та залучення студентів до активного способу життя.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59-66. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020> (дата звернення: 30.12.2025).

2. Бобренко С. М., Благій В. О., Шиманський Г. М., Галета М. О., Парасочка С. В., Михайлова М. В. Ефективність використання фітнес та спа технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*



Драгоманова. Серія 15, 2025. № 9(196). С. 34-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).07)

3. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 30-34. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.30-34>.

4. Благій О. Л. Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму*: матеріали 3 міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.

5. Бобренко С. М., Андреева О. В., Горенко З. А., Хрипко І. В. Вплив ігрової діяльності та рухової активності на стан здоров'я гравців у кіберспорті. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024. Вип. 9(182). URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).06) (дата звернення: 30.12.2025).

6. Бобренко С. М., Єременко Н. П., Хрипко І. В. Специфіка діяльності у кіберспорті та профілактика типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу. *Молодь та олімп. рух* : зб. 14 міжнар. конф. молодих вчених К. : НУФВСУ, 2021. С. 234-236.

7. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. *Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики*: матер. Усеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченій 105-річчю Академії (Харків, 03.12.2025 р.). Х.: ХГПА, 2025. С.211-214.

8. Лю, Ц., Луо, С., Савельєва, Г. В. Показники фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді Китаю в системі занять веслуванням на човнах



«Дракон». Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. № 25.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18188043>.

9. Макотченко О. А., Сичов Д. В., Пелешенко І. М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. № 1. 2025. С.172-177. DOI: <https://spprc.com.ua/index.php/journal>.

10. Школа О.М. Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: матер. VII Міжнар. науково-практ. конф. (Полтава-Лубни, 17.04.2025 р.). С. 105-109.

11. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. № 1(13). С. 235-249. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120> <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/324878>

12. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. National University «Chernihiv Colehium», Чернігів, 2025. №31(187). С. 165-169.

13. Donchenko V., Zhamardiy V., Shkola O., Fomenko O., Khlus N., Kabatska O., Heta A. Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica*. Aluna



Publishing. 2024; VOL. LXVI, ISSUE 6 (184). P.392-399. doi: 10.36740/ABAL202406104

14. Otravenko O. V., Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Pavliuk O. M., Radchenko A. V., Donchenko V. I., Myronenk S. G. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI, 1(179). P.40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107

15. Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Zolochovskyi V.V., Poluliashchenko T. L., Sokolenko O. I., Pavliuk O. M. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. VOL. LXV. № 6 (178). 2023. P.401-406. doi: 10.36740/ABAL202306110