



**Фізична культура і спорт**

УДК 796.034.2:159.947.5-053.81

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19186161>

**Мотиваційні стратегії залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб молодого віку**

**Єракова Любов**

доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
03150, м. Київ, вулиця Фізкультури 1, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

**Іванишин Ірина**

завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури  
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
76000, Івано-Франківськ вулиця Шевченка, 57, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

**Коваленко Олена**

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,  
просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,  
<https://orcid.org/0009-0002-4139-0271>

**Долгов Борис**

магістрант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
03150, м. Київ, вулиця Фізкультури 1, Україна  
<https://orcid.org/0009-0008-1091-0725>



**Прийнято: 02.03.2026 | Опубліковано: 21.03.2026**

**Анотація. Вступ.** Недостатній рівень рухової активності осіб молодого віку розглядається як один із провідних глобальних викликів громадському здоров'ю. В українських реаліях проблема ускладнюється соціально-економічними трансформаціями та наслідками воєнного періоду, що знижує залученість населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Попри значну кількість досліджень, недостатньо розробленими залишаються питання формування стійкої мотивації та довготривалої адгеренції до занять, а також побудови комплексних мотиваційних стратегій з урахуванням гендерних і соціально-психологічних особливостей. **Мета** – теоретично обґрунтувати та визначити ефективні мотиваційні стратегії залучення осіб молодого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі аналізу провідних чинників участі та бар'єрів до регулярних занять. **Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 25–40 років (15 чоловіків і 15 жінок). Використано соціологічні методи (анкетування). Застосовано методи описової статистики, групування та ранжування відповідей. **Результати.** Встановлено, що провідними мотивами участі є поліпшення здоров'я (80 %), покращення настрою та зменшення стресу (67 %), бажання виглядати краще (60 %) і зниження ваги (53 %). Виявлено гендерні особливості мотивації: жінки частіше орієнтуються на психоемоційні та естетичні чинники, чоловіки – на підвищення працездатності та соціальну взаємодію. Найбільш значущими умовами залучення визначено відчутний результат занять (4,6 бала), позитивну атмосферу (4,5), комфортні умови (4,4) та професійний супровід (4,3). Основними бар'єрами виступають часові обмеження (4,0 бала), організаційні труднощі (3,8), психологічні бар'єри (3,6) та медичні обмеження (3,5). Обґрунтовано доцільність впровадження багаторівневої системи мотиваційних стратегій, що поєднує орієнтацію на результат, психоемоційний



комфорт, соціальну підтримку, професійний супровід, організаційну гнучкість і персоналізацію. **Висновки.** Мотиваційна структура участі осіб молодого віку в оздоровчо-рекреаційній руховій активності має комплексний характер та поєднує оздоровчі, психоемоційні, естетичні, соціальні й функціональні компоненти. Ефективна технологія залучення повинна базуватися на поєднанні внутрішніх мотивів із зовнішніми організаційними умовами, враховувати гендерні відмінності, знижувати бар'єри участі та бути спрямованою на формування довготривалої адгеренції до занять.

**Ключові слова:** рухова активність, здоров'я, мотивація, бар'єри, особи молодого віку, стратегії.

## **Motivational strategies for engaging young adults in health-enhancing and recreational physical activity**

**Liubov Iyerakova**

Associate Professor, Department of Health-Enhancing and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
1 Fizkultury Street, Kyiv, 03150, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

**Iryna Ivanyshyn**

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University  
57 Shevchenko Street, Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

**Olena Kovalenko**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,



National University of Economics named after Vadym Hetman,  
Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0002-4139-0271>

**Borys Dolhov**

Master's Student, Department of Health-Enhancing and Recreational Physical  
Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
1 Fizkultury Street, Kyiv, 03150, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0008-1091-0725>

**Abstract. Introduction.** *Insufficient levels of physical activity among young adults are considered one of the leading global public health challenges. In the Ukrainian context, the problem is exacerbated by socio-economic transformations and the consequences of the wartime period, which reduce population engagement in health-enhancing and recreational physical activity. Despite a considerable body of research, the issues of developing sustainable motivation and long-term adherence to physical activity, as well as designing comprehensive motivational strategies that take into account gender and socio-psychological characteristics, remain insufficiently explored. Purpose.* *To theoretically substantiate and identify effective motivational strategies for engaging young adults in health-enhancing and recreational physical activity based on an analysis of the leading determinants of participation and barriers to regular exercise. Materials and Methods.* *The study involved 30 individuals aged 25–40 years (15 men and 15 women). Sociological methods (questionnaire survey) were applied. Descriptive statistics, grouping, and ranking of responses were used for data analysis. Results.* *It was found that the leading motives for participation were health improvement (80%), mood enhancement and stress reduction (67%), desire to improve appearance (60%), and weight loss (53%). Gender-specific features of motivation were identified: women were more frequently oriented toward psycho-*

*emotional and aesthetic factors, while men emphasized increased work capacity and social interaction. The most significant engagement conditions included tangible results of training (4.6 points), a positive atmosphere (4.5), comfortable conditions (4.4), and professional support (4.3). The main barriers were time constraints (4.0 points), organizational difficulties (3.8), psychological barriers (3.6), and medical limitations (3.5). The feasibility of implementing a multi-level system of motivational strategies combining result orientation, psycho-emotional comfort, social support, professional guidance, organizational flexibility, and personalization was substantiated. **Conclusions.** The motivational structure underlying young adults' participation in health-enhancing and recreational physical activity is complex and integrates health-related, psycho-emotional, aesthetic, social, and functional components. An effective engagement technology should be based on the integration of intrinsic motives with external organizational conditions, take gender differences into account, reduce participation barriers, and be aimed at fostering long-term adherence to physical activity.*

**Keywords:** *physical activity, health, motivation, barriers, young adults, strategies.*

**Постановка проблеми.** Проблема недостатньої рухової активності (РА) осіб молодого віку набуває статусу одного з провідних глобальних викликів для здоров'я. За визначенням ВООЗ, до категорії «недостатньо фізично активних» належать особи, які не досягають мінімального рівня у 150 хвилин помірної або еквівалентної активності на тиждень [13, 14]. Аналіз сучасних міжнародних епідеміологічних даних свідчить про стійку негативну динаміку: станом на 2022 рік частка дорослих із недостатнім рівнем РА у світі зросла до 31,3% [14]. Така тенденція вказує не лише на масштабність проблеми, а й на її зростання попри багаторічні рекомендації та стратегії провідних міжнародних інституцій.

Ситуація в Україні характеризується обмеженою кількістю національних репрезентативних досліджень, що підсилює важливість використання



стандартизованих міжнародних баз даних. Офіційний профіль ВООЗ «Physical activity – Ukraine» (2022) [12] дозволяє оцінити національні тренди, порівняти їх з європейськими та глобальними показниками, а також сформулювати доказову основу для формування державної політики в галузі РА. Доступні дані свідчать, що рівень недостатньої РА в Україні є співставним із середньоєвропейським, а сучасні соціально-економічні умови, зокрема наслідки воєнної агресії, сприяють подальшому зниженню залученості різних груп населення до РА.

Недостатня сформованість мотивації, низький рівень знань про оздоровчу цінність фізичних вправ і відсутність індивідуалізованих програм занять суттєво обмежують участь осіб зрілого віку в оздоровчо-рекреаційній руховій активності (ОРРА). У цьому контексті в Україні спостерігається структурна проблема: відсутність цілісної, науково обґрунтованої, технологічно забезпеченої системи залучення населення до ОРРА. Існуючі ініціативи часто мають фрагментарний характер, не орієнтовані на різні вікові, соціальні та функціональні групи, не ґрунтуються на поведінкових моделях зміни способу життя. Це формує розрив між рекомендаціями ВООЗ і реальною практикою, що, у свою чергу, стримує розвиток здоров'язбережувального потенціалу суспільства.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених оздоровчому впливу РА на соматичне й психоемоційне здоров'я людини, проблема сталого залучення осіб молодого віку до регулярної ОРРА залишається недостатньо розв'язаною [2-4, 10]. Аналіз сучасних теоретичних підходів і практичних програм свідчить про збереження низки концептуальних та прикладних суперечностей [1].

Передусім спостерігається обмежена ефективність традиційних моделей організації занять, які переважно орієнтовані на досягнення нормативних показників фізичної підготовленості або формальні індикатори РА. У таких підходах недостатньо враховуються психологічний комфорт, суб'єктивне переживання задоволення від процесу, індивідуальні ціннісні орієнтації та





життєві стратегії осіб молодого віку. Внаслідок цього зовнішня мотивація домінує над внутрішньою, що знижує довготривалу прихильність до занять [4, 15]. Суттєвих трансформацій зазнала й мотиваційна структура молодого покоління в умовах цифровізації суспільства, поширення інформаційного перевантаження та хронічного стресу [3, 5]. Традиційні мотиви, пов'язані зі збереженням здоров'я або покращенням зовнішності, дедалі частіше виявляються недостатніми для забезпечення стійкого інтересу до рухової активності [2]. Натомість потенціал гедоністичних мотивів, соціальної інтеграції, відчуття приналежності до спільноти, а також використання мобільних цифрових застосунків як інструментів підвищення мотивації досліджений фрагментарно та не систематизований у межах цілісних моделей залучення [8, 11, 15, 16].

Додаткового осмислення потребує суперечність між необхідністю масового залучення осіб молодого віку до ОРРА та відсутністю персоналізованих стратегій, що враховували б гендерні особливості, соціально-економічні умови та обмежений доступ до рекреаційних ресурсів в умовах воєнного та поствоєнного періоду [3].

Окремої уваги потребує проблема формування стійкої поведінкової моделі участі у заняттях [9]. Більшість досліджень зосереджені на ініціації РА (початкове залучення), тоді як питання довготривалої прихильності до занять (адгеренції) вивчено недостатньо [3-6]. Недостатньо розкритими залишаються психологічні та соціально-педагогічні механізми переходу від ситуативної мотивації до стабільної звички, інтегрованої у повсякденну практику.

Таким чином, актуалізується потреба у розробленні та теоретичному обґрунтуванні комплексних мотиваційних стратегій залучення молоді до ОРРА, які поєднували б персоналізований підхід, соціальну інтеграцію та механізми формування внутрішньої мотивації. Такі стратегії мають бути спрямовані не лише на короткострокове стимулювання участі, а передусім на підвищення

адгеренції та формування РА як стійкої складової здорового способу життя і ресурсу психоемоційного відновлення осіб молодого віку [7].

**Формулювання цілей статті** – теоретичне обґрунтування та визначення ефективних мотиваційних стратегій залучення осіб молодого віку до ОРРА на основі аналізу чинників участі та бар'єрів до регулярних занять.

### Матеріали та методи

*Учасники.* У дослідженні взяли участь 30 осіб зрілого віку, серед яких 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 25 до 40 років (табл. 1).

**Таблиця 1** – Загальні відомості про учасників програми (n=30)

| Параметр                           | Категорія                      | К-ть осіб | % від загальної вибірки | Чоловіки (n=15) | %  | Жінки (n=15) | %  |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------|-------------------------|-----------------|----|--------------|----|
| Вік, років                         | 25–29                          | 6         | 20                      | 3               | 20 | 3            | 20 |
|                                    | 30–34                          | 10        | 33                      | 5               | 33 | 5            | 33 |
|                                    | 35–40                          | 14        | 47                      | 7               | 47 | 7            | 47 |
| Рід занять / професійна активність | Переважно сидяча робота        | 14        | 47                      | 7               | 47 | 7            | 47 |
|                                    | Помірна рухова активність      | 8         | 27                      | 4               | 27 | 4            | 27 |
|                                    | Фізично активна / важка робота | 5         | 17                      | 2               | 13 | 3            | 20 |
|                                    | Тимчасово не працюю            | 3         | 10                      | 2               | 13 | 1            | 7  |
| Стан здоров'я                      | Добре                          | 12        | 40                      | 6               | 40 | 6            | 40 |
|                                    | Задовільне                     | 10        | 33                      | 5               | 33 | 5            | 33 |
|                                    | Посереднє                      | 6         | 20                      | 3               | 20 | 3            | 20 |
|                                    | Погане                         | 2         | 7                       | 1               | 7  | 1            | 7  |
| Досвід занять РА                   | Регулярно                      | 8         | 27                      | 4               | 27 | 4            | 27 |
|                                    | Нерегулярно                    | 12        | 40                      | 6               | 40 | 6            | 40 |
|                                    | Не мав/не мала                 | 10        | 33                      | 5               | 33 | 5            | 33 |

Джерело: власна розробка авторів

Такий віковий діапазон охоплює перший та другий період зрілого віку, що дозволяє досліджувати мотиваційні та поведінкові аспекти їх залучення до ОРРА. Основна частка учасників (80 %) належить до груп 30–40 років, що є цільовою аудиторією для програм ОРРА. Вибірка збалансована за статтю, що дозволяє проводити порівняльний аналіз мотиваційних чинників та ефективності програм ОРРА. Більшість респондентів має сидячий або помірно активний





характер роботи, що підкреслює потребу у систематичних заняттях ОРРА для підтримки фізичного здоров'я та працездатності. Декілька респондентів зазначили наявність хронічних або тимчасових обмежень, що впливають на РА (наприклад, біль у спині, підвищений артеріальний тиск).

Переважає більшість оцінює стан здоров'я як добрий або задовільний (73%). Лише третина респондентів займається регулярно. Характеристика респондентів демонструє, що цільова група дослідження – особи молодого віку 25-40 років з переважно сидячим або помірно активним способом життя.

*Організація.* Для отримання первинної емпіричної інформації про мотиваційний профіль осіб зрілого віку, чинники, що стимулюють або стримують їх участь в ОРРА, рівень інтересу до занять та оцінку власних бар'єрів (часових, психологічних, організаційних, медичних) було використано соціологічні методи дослідження. Анкетування дало змогу зібрати кількісні дані про частоту та характер попередньої РА, очікування та бажані формати тренувань. Бесіди дозволили отримати якісну інформацію щодо індивідуальних потреб, досвіду взаємодії з тренерами, а також ставлення до можливих форм мотиваційного та інформаційного супроводу.

*Статистичний аналіз.* Для обробки результатів анкетування було застосовано методи описової статистики. Здійснено підрахунок абсолютних частот (n) та відносних показників (у відсотках, %), що дозволило кількісно охарактеризувати структуру відповідей респондентів. Відносні показники розраховувалися як частка кількості обраних варіантів відповіді від загальної кількості опитаних осіб. Оскільки окремі питання анкети передбачали можливість вибору декількох варіантів відповіді (множинний вибір), сума відсоткових значень за такими позиціями могла перевищувати 100 %. У цьому випадку відсотки відображають частоту вибору кожної альтернативи серед усіх респондентів, а не розподіл взаємовиключних категорій. Для систематизації та узагальнення даних використовувалися методи групування та ранжування

відповідей. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням стандартних програмних засобів аналізу даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати анкетування дозволяють визначити провідні мотиви осіб молодого віку до занять ОРРА (табл. 2).

**Таблиця 2 – Мотиваційні пріоритети до занять руховою активністю**

| Мотив                                   | Кількість<br>відповідей | %  | Кількість<br>відповідей | %  | Кількість<br>відповідей | %  |
|-----------------------------------------|-------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------|----|
|                                         | Загальна вибірка        |    | Чоловіки (n=15)         |    | Жінки (n=15)            |    |
| Поліпшення здоров'я                     | 24                      | 80 | 12                      | 80 | 12                      | 80 |
| Покращення настрою,<br>зменшення стресу | 20                      | 67 | 9                       | 60 | 11                      | 73 |
| Бажання виглядати краще                 | 18                      | 60 | 8                       | 53 | 10                      | 67 |
| Зниження ваги                           | 16                      | 53 | 8                       | 53 | 10                      | 67 |
| Соціальна взаємодія /<br>спілкування    | 13                      | 43 | 7                       | 47 | 5                       | 33 |
| Підвищення працездатності               | 11                      | 37 | 6                       | 40 | 4                       | 27 |
| Приклад родини або друзів               | 8                       | 27 | 3                       | 20 | 5                       | 33 |
| Нормалізація артеріального<br>тиску     | 6                       | 20 | 3                       | 20 | 3                       | 20 |
| Рекомендація лікаря                     | 5                       | 17 | 2                       | 13 | 3                       | 20 |
| Інше                                    | 3                       | 10 | 1                       | 7  | 2                       | 13 |

Джерело: власна розробка авторів

Домінуючими мотивами у загальній вибірці виступили такі: поліпшення здоров'я – 80 %; покращення настрою та зменшення стресу – 67 %; бажання виглядати краще – 60 %; зниження ваги (корекція фігури) – 53 %; соціальна взаємодія та спілкування – 43 %. Ці дані свідчать, що загальна структура мотивації має комплексний характер, переважають оздоровчі й психоемоційні мотиви, тоді як соціальні мотиви та рекомендації фахівців відіграють другорядну роль. Мотив «поліпшення здоров'я» має однаково високий рейтинг серед чоловіків і жінок (по 80 %), що вказує на загальне усвідомлення значення РА для підтримання фізичного стану незалежно від статі. Мотив «нормалізація артеріального тиску» також продемонстрував однакові значення (20 % у кожній групі). Жінки частіше зазначали про важливість для них покращення настрою та зниження стресу (73 % проти 60 % серед чоловіків). Це може свідчити про більш виражену потребу у психоемоційній підтримці засобами рухової активності.



У дійсному дослідженні жінки демонструють вищу орієнтацію на бажання виглядати краще – 67 % (чоловіки – 53 %); зниження ваги – 67 % (чоловіки – 53 %). Отже, естетичний компонент мотивації є більш значущим саме серед жінок, що узгоджується з поширеними соціокультурними тенденціями. Чоловіки частіше вказували на мотив «підвищення працездатності» – 40 %, тоді як серед жінок цей мотив набрав лише 27 %. Це може свідчити про орієнтацію чоловіків на функціональні можливості організму та оптимізацію фізичної кондиції у професійній та повсякденній діяльності.

Соціальна взаємодія та підтримка мали різну вагу у різних статевих групах: соціальна взаємодія важливіша для чоловіків (47 %), ніж для жінок (33 %); приклад родини чи друзів частіше впливає на жінок (33 %), ніж на чоловіків (20 %). Мотив «рекомендація лікаря» загалом низький (17 %), однак жінки дещо частіше реагують на медичні поради (20 % проти 13 % чоловіків). Серед додаткових мотивів (10 % загальної вибірки) респонденти найчастіше називали відновлення після малорухливого періоду та бажання сформувати корисні звички. Жінки вказували такі мотиви частіше (13 % проти 7 %). Таким чином, оздоровчі мотиви є провідними і не демонструють гендерних відмінностей. Жінки більш мотивовані психоемоційними та естетичними чинниками, зокрема бажанням виглядати краще, знизити вагу та покращити емоційний стан. Чоловіки частіше орієнтуються на підвищення працездатності та соціальну взаємодію, що може бути пов'язано з прагненням до функціональних та комунікативних аспектів занять. Соціальні впливи (приклад друзів і родини) та рекомендації лікаря не є ключовими мотивами, проте мають дещо більшу вагу серед жінок. Загальна структура мотивації характеризується поєднанням здоров'язбережувальних, психоемоційних та соціальних чинників, що слід враховувати при плануванні програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Респонденти оцінили значущість п'яти мотиваційних чинників за шкалою від 1 до 5 балів (табл. 3). Усі фактори отримали середні та високі оцінки, що вказує на комплексність мотиваційної структури осіб зрілого віку.

**Таблиця 3** – Результати оцінювання мотиваційних чинників до занять

| Мотив                                       | Середній бал |
|---------------------------------------------|--------------|
| Професійний супровід тренера                | 4,3          |
| Видимий результат у зовнішності/самопочутті | 4,6          |
| Комфортні умови (чистота, обладнання)       | 4,4          |
| Гнучкий графік                              | 4,1          |
| Позитивна атмосфера, підтримка              | 4,5          |

Джерело: власна розробка авторів

Найбільш мотивувальним чинником для осіб зрілого віку виявилась можливість отримати видимий і відчутний результат від занять (середня оцінка – 4,6). Це узгоджується з високою частотою відповідей щодо мотивів «покращення здоров'я», «зниження ваги» та «бажання виглядати краще» у попередніх пунктах анкети. Респонденти орієнтуються на практичну відчутність ефекту, що проявляється у покращенні самопочуття, зовнішності, рівня енергії та психоемоційного стану.

Другим за значущістю є фактор атмосфери тренувального простору (середня оцінка – 4,5), зокрема дружнє середовище, ввічливий персонал, відсутність критичних оцінок з боку інших відвідувачів. Це особливо важливо для людей, які мають певні психологічні бар'єри (невпевненість, страх виглядати непрофесійно, попередній негативний досвід). Підтримка тренувальної спільноти виступає важливим елементом соціальної мотивації, що виявлялась і в інших запитаннях анкети. Комфортні умови (середня оцінка – 4,4) – чистота, сучасне обладнання, достатній простір, належна вентиляція отримали високу оцінку. Для респондентів це має принципове значення, оскільки впливає на відчуття безпеки та задоволення тренуванням. З практичної точки зору належна організація простору зменшує страх травмування, підвищує довіру до закладу та

створює передумови для формування регулярності занять. Професійний супровід (середня оцінка – 4,3) отримав дещо нижчу, але все ще високу оцінку. Це вказує на те, що роль тренера є важливою, проте не є домінуютьною у порівнянні з особистими цілями та внутрішніми мотивами.

Респонденти високо цінують індивідуальний підхід, корекцію техніки, безпечність виконання вправ, можливість отримати рекомендації щодо способу життя. При цьому частина осіб молодого віку відчуває впевненість у самостійних тренуваннях, що пояснює дещо нижчу середню оцінку. Гнучкість відвідувань (середня оцінка – 4,1) мотивує менше, ніж інші чинники, однак залишається важливим фактором, особливо для людей із щільним робочим графіком, сімейними обов'язками або нестабільним режимом дня. Фактор графіка переважно впливає на можливість долучитися до занять, а не на внутрішню мотивацію до РА. В анкетуванні респондентам пропонувалося визначити фактори, які стримують їх від регулярних занять ОРРА, та оцінити їх вплив за шкалою від 1 до 5 (1 – зовсім не впливає, 5 – дуже впливає). Виявлено такі бар'єри (рис. 1).

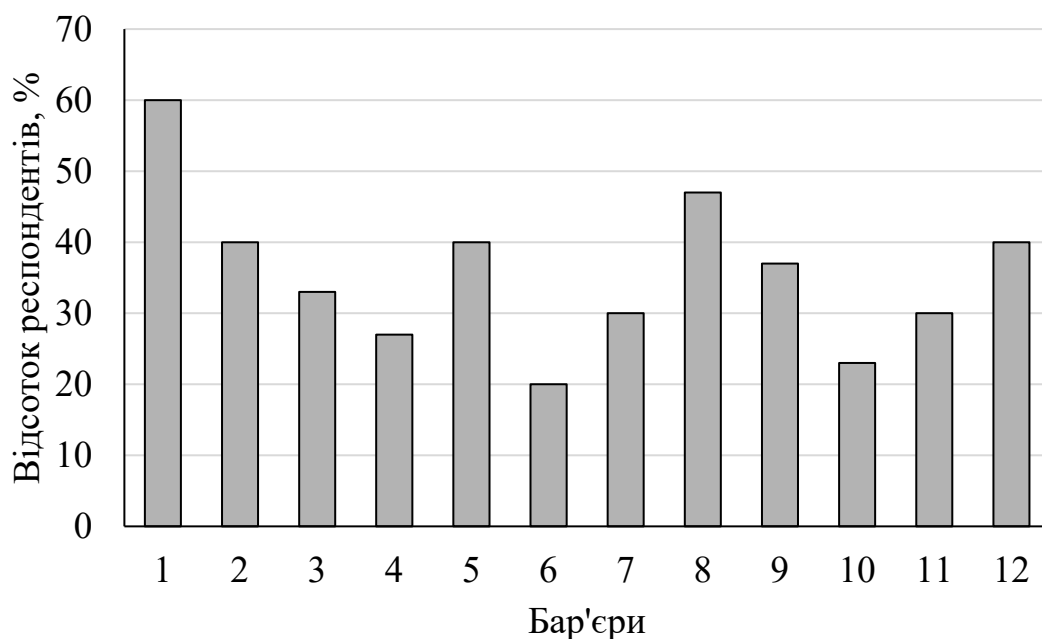


Рис. 1 – Бар'єри, що стримують клієнтів від регулярних занять РА

1 – часові бар'єри (відсутність часу); 2 – нестабільний графік роботи; 3 – психологічні бар'єри (невпевненість у своїх силах); 4 – сором перед іншими; 5 – страх травм; 6 – організаційні бар'єри (далека локація залу); 7 – незручний графік роботи залу; 8 – висока вартість абонементу; 9 – нестача інформації про тренування; 10 – медичні бар'єри (хронічні захворювання); 11 – біль у суглобах/спині; 12 – слабка фізична підготовленість

Джерело: власна розробка авторів

Часові обмеження були найпоширенішими причинами нерегулярних занять, що характерно для робочої аудиторії віком 25–40 років. Збалансований графік роботи та планування тренувань можуть значно підвищити відвідуваність. Значна частина респондентів відчуває психологічні перепони, серед яких страх травм та непевненість у власних силах домінують, особливо серед новачків або тих, хто рідко відвідує заняття. Це свідчить про потребу у професійному супроводі та поступовій адаптації до навантажень. Фінансові та інформаційні бар'єри є важливими обмежувачами участі. Респонденти відзначають, що висока вартість та нестача інформованості про програми можуть стримувати регулярну участь. Медичні обмеження переважно пов'язані із низьким рівнем фізичної підготовленості та наявністю локальних проблем опорно-рухового апарату, що підкреслює необхідність адаптованих програм із поступовим підвищенням навантаження. За результатами оцінки впливу представлено ієрархію бар'єрів, що впливають на участь осіб молодого віку у програмах РА (табл. 4).

**Таблиця 4 – Оцінка впливу бар'єрів на залученість до програм РА**

| Тип бар'єру   | Середнє значення (1–5) | Інтерпретація                                                                                                      |
|---------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Часові        | 4,0                    | Найвищий середній бал підтверджує, що основною перешкодою є нестача часу та нерегулярний графік.                   |
| Психологічні  | 3,6                    | Значний вплив страху травм та непевненості; потребує супроводу тренера та мотиваційної підтримки.                  |
| Організаційні | 3,8                    | Висока вартість та нестача інформації створюють помітні обмеження, особливо для новачків.                          |
| Медичні       | 3,5                    | Вплив помірний, проте важливий для осіб з проблемами опорно-рухового апарату або низькою фізичною підготовленістю. |

Джерело: власна розробка авторів





При вивченні гендерних особливостей відповідей встановили таке: чоловіки частіше відзначали часові бар'єри (67% проти 53% у жінок) та страх травм (47% проти 33%), жінки більш чутливі до організаційних бар'єрів, особливо до вартості абонементу (53% проти 40% у чоловіків) та нестачі інформації (47% проти 27%), психологічні бар'єри приблизно однаково впливали на обидві статі, проте жінки частіше відчували сором перед іншими (33% проти 20% у чоловіків), медичні бар'єри (більш у суглобах, низька фізична підготовленість) були трохи більш характерні для чоловіків (33% проти 27% у жінок), що може бути пов'язано з різницею у фізичному навантаженні поза тренажерним залом. За результатами анкетування встановлено, що розробка технології залучення осіб зрілого віку до ОРРА повинна включати гнучкий графік занять, доступну інформацію, фінансово прийнятні формати та супровід тренера, що дозволить знизити бар'єри та підвищити регулярність відвідувань.

Аналіз результатів анкетування свідчить, що мотиваційна структура участі у заняттях має комплексний характер і поєднує оздоровчі, психоемоційні, естетичні, соціальні та функціональні чинники. Відповідно, стратегія залучення осіб молодого віку повинна бути багаторівневою та орієнтованою як на актуалізацію внутрішніх мотивів, так і на зниження бар'єрів участі та підвищення адгеренції до занять: стратегія «відчутного результату»; психоемоційно-орієнтована стратегія; гендерно диференційована стратегія; стратегія соціальної підтримки та позитивної атмосфери; стратегія професійного супроводу та безпеки; організаційно-адаптивна стратегія; стратегія персоналізації форматів; стратегія формування довготривалої адгеренції.

Отримані результати дозволяють визначити, що технологія залучення осіб молодого віку до ОРРА має базуватися на поєднанні трьох ключових компонентів: результативність та відчутні зміни – як провідний стимул участі; психоемоційний комфорт та соціальна підтримка – як умова зниження психологічних бар'єрів; організаційна гнучкість і персоналізація – як механізм



забезпечення регулярності та підвищення адгеренції. Комплексна реалізація зазначених стратегій створює передумови для переходу від ситуативної участі до стійкої моделі поведінки, інтегрованої у спосіб життя молодого людини.

**Висновки.** Встановлено, що мотиваційна структура участі осіб молодого віку в оздоровчо-рекреаційній руховій активності має комплексний характер та поєднує оздоровчі, психоемоційні, естетичні, соціальні й функціональні мотиви, серед яких домінує прагнення до поліпшення стану здоров'я. Виявлено, що провідними чинниками залучення виступають можливість отримання відчутного результату, позитивна емоційна атмосфера занять, комфортні умови та професійний супровід, що свідчить про важливість поєднання внутрішньої мотивації із зовнішніми організаційними стимулами.

Доведено наявність гендерних відмінностей у мотиваційних орієнтаціях: жінки більшою мірою орієнтовані на психоемоційні та естетичні аспекти, тоді як чоловіки частіше акцентують увагу на підвищенні працездатності та функціональних можливостях організму. Основними бар'єрами участі визначено дефіцит часу, організаційні труднощі, психологічні обмеження та побоювання щодо стану здоров'я, що обумовлює необхідність адаптивних і гнучких форматів програм. Обґрунтовано доцільність впровадження багаторівневої системи мотиваційних стратегій, яка передбачає персоналізацію програм, забезпечення видимого результату, створення психологічно безпечного середовища та формування довготривалої адгеренції до занять.

**Перспективним напрямом подальших досліджень** є розробка та експериментальна перевірка технології залучення осіб молодого віку до ОРРА з урахуванням виявлених мотиваційних детермінант і бар'єрів.

### Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і*



методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.

2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3 (106). С. 25–31.

3. Дутчак М. В., Чеховська Л. Я. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 128–134. DOI: 10.31891/pcs.2024.2.18.

4. Імас І. Є., Дутчак М. В., Андрєєва О. В. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізич. культура*. 2019. Вип. 26. С. 3–10.

5. Школа О. М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

6. A Strategy for Health-Enhancing Physical Activity 2025–2030 : consultation document / Ministry for Health. Valletta : Government of Malta, 2024. URL: [https://health.gov.mt/wp-content/uploads/2024/08/HEPA\\_strategy\\_document\\_2025\\_2030.pdf](https://health.gov.mt/wp-content/uploads/2024/08/HEPA_strategy_document_2025_2030.pdf)

7. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour / *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54, iss. 24. P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

8. Jenkins M., Lee C., Houge S. et al. Nature-Based Physical Activity and Hedonic and Eudaimonic Wellbeing: The Mediating Roles of Motivational Quality and Nature Relatedness. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 783840. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.783840.



9. McLaughlin M., McCue P., Swelam B. et al. Physical activity – the past, present and potential future: a state-of-the-art review. *Health Promotion International*. 2025. Vol. 40, iss. 1. Art. daae175. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae175>
10. Miller K., Morley C., Fraser B. J. et al. Types of leisure-time physical activity participation in childhood and adolescence, and physical activity behaviours and health outcomes in adulthood: a systematic review. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Art. 1789. DOI: 10.1186/s12889-024-19050-3.
11. Napetschnig A., Deiters W. Requirements of Innovative Technologies to Promote Physical Activity Among Senior Citizens: A Systematic Literature Review. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. 2025. Vol. 62. DOI: 10.1177/00469580251349665.
12. Physical activity Ukraine 2022 country profile / World Health Organization. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-ukr-2022-country-profile>
13. Prevalence of insufficient physical activity among adults aged 18+ years (age-standardized estimate) (%) / World Health Organization ; Global Health Observatory (GHO) data. URL: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-adults-aged-18-years-%28age-standardized-estimate%29-%28-%29>
14. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World / World Health Organization. Geneva : WHO, 2018. 104 p. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
15. Yarmohammadi S., Mozafar Saadati H., Ghaffari M. A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide / *Epidemiology and Health*. 2019. Vol. 41. Art. e2019049. DOI: 10.4178/epih.e2019049.



16. Yermakova T. Physical culture and recreation: a systematic review. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2024. Vol. 3, iss. 2. P. 46–57. DOI: 10.15561/physcult.2024.0202.