



Фізична культура і спорт

УДК 796.035:159.947.5-057.87

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20059546>

**Ефективність оздоровчо-рекреаційної технології у формуванні
мотиваційно-поведінкових стратегій рухової активності студентів**

Степанюк Вадим

аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
03150, м. Київ, вулиця Фізкультури 1, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-8856-5588>

Андрєєва Олена

завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
03150, м. Київ, вулиця Фізкультури 1, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Лазакович Юлія

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,

е-mail: lazakovych.yuliia@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2469-1195>

Хрипко Інна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,



e-mail: khrypko.inna@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

Прийнято: 11.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

Анотація. Вступ. Проблема низького рівня рухової активності серед студентства залишається критичною, що зумовлює пошук комплексних технологій, здатних впливати на фізичний стан, мотивацію та задоволеність життям молоді в умовах позанавчальної діяльності. **Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої технології залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах спортивного клубу закладу вищої освіти. **Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти ($n=172$, серед яких 84 юнаки (48,8%) та 88 дівчат (51,2%)). Використовувалися опитувальник IPAQ та шкали суб'єктивного благополуччя. Статистичний аналіз проводився за допомогою критерію Шапіро-Уїлка, t -критерію Стьюдента для залежних вибірок (для РА), T -критерію Вілкоксона (для задоволеності та мотивації) та критерію χ^2 . Оцінювався розмір ефекту (d Коена та r). **Результати.** Після впровадження технології встановлено статистично значуще зростання рівня РА ($p < 0,001; d = 0,503$), що відповідає 69-му перцентилю початкового стану вибірки. У юнаків приріст склав 2,6 %, у дівчат – 3,8 %. Доведено суттєве підвищення задоволеності життям ($p < 0,001; r = 0,515$) та задоволеності організацією занять ОРРА з великим розміром ефекту ($r = 0,723$). Зафіксовано посилення мотивації до оздоровчих занять як у юнаків ($p < 0,001$), так і у дівчат ($p < 0,001$) зі зміщенням міжквартильного розмаху в бік вищих значень. **Висновки.** Експериментально підтверджено ефективність запропонованої технології у формуванні стійкої мотивації та позитивних поведінкових стратегій здоров'язбереження. Виявлений високий розмір ефекту щодо задоволеності оздоровчо-рекреаційними заняттями підтверджує відповідність клубної форми організації занять актуальним потребам студентської молоді.



Ключові слова: рухова активність, мотивація, задоволеність життям, студенти, оздоровчо-рекреаційна технологія, спортивний клуб, розмір ефекту.

Effectiveness of Health-Enhancing and Recreational Technology in Forming Motivational and Behavioral Strategies for Physical Activity Among Students

Vadym Stepanuk

Postgraduate student of the 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/0000-0002-8856-5588>

Olena Andrieieva

Head of the 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>

Yuliia Lazakovich

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Physical Education National University of Economics named after Vadym Hetman,

Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine

e-mail: lazakovich.yuliia@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2469-1195>

Inna Khrypko

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Physical Education National University of Economics named after Vadym Hetman,

Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine

e-mail: khrypko.inna@kneu.edu.ua



ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

Abstract. Introduction. The problem of physical inactivity among students remains critical, necessitating the search for comprehensive technologies capable of influencing the physical state, motivation, and life satisfaction of young people in extracurricular settings. **Purpose.** The study aims to substantiate and experimentally verify the effectiveness of the developed technology for engaging students in health-enhancing and recreational physical activity within the sports club of a higher education institution. **Materials and Methods.** The study involved higher education students ($n = 172$, including 84 males (48.8%) and 88 females (51.2%)). The IPAQ questionnaire and subjective well-being scales were utilized. Statistical analysis was performed using the Shapiro-Wilk test, Student's t -test for dependent samples (for physical activity), the Wilcoxon T -test (for satisfaction and motivation), and the χ^2 (Chi-square) test. Effect sizes (Cohen's d and r) were evaluated. **Results.** Following the technology implementation, a statistically significant increase in physical activity (PA) levels was established ($p < 0.001$; $d = 0.503$), corresponding to the 69th percentile of the sample's baseline. The increase was 2.6% for males and 3.8% for females. A significant improvement in life satisfaction ($p < 0.001$; $r = 0.515$) and satisfaction with the organization of HRPА sessions was proven with a large effect size ($r = 0.723$). Enhanced motivation for health-related activities was recorded for both males ($p < 0.001$) and females ($p < 0.001$), with a shift in the interquartile range toward higher values. **Conclusions.** The effectiveness of the proposed technology in forming sustainable motivation and positive behavioral health-saving strategies was experimentally confirmed. The high effect size regarding satisfaction with health-enhancing and recreational activities confirms that the club-based organizational form meets the actual needs of student youth.

Keywords: physical activity, motivation, life satisfaction, students, health-enhancing and recreational technology, sports club, effect size.



Вступ. Проблема низького рівня рухової активності серед студентської молоді залишається однією з найбільш критичних у сфері фізичного виховання та спорту. Попри численні існуючі методики, значна частина здобувачів вищої освіти демонструє недостатню мотивацію до оздоровчих занять, що негативно позначається не лише на їхньому фізичному стані, а й на загальному рівні задоволеності життям та якістю освітніх послуг.

Традиційні підходи до організації занять з фізичної культури часто не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів та гендерну специфіку сприйняття навантажень [1]. Зокрема, бракує технологій, які б комплексно впливали на три вектори: фізичний (підвищення рухової активності), психологічний (задоволеність життям) та мотиваційно-ціннісний (бажання відвідувати заняття). Особливого значення набуває пошук інструментів, що здатні забезпечити не просто статистично значущі зміни, а й відчутний «розмір ефекту», який би трансформував поведінку типового студента.

Огляд літератури. Сучасний науковий дискурс засвідчує стабільну тенденцію до зниження рівня рухової активності серед здобувачів вищої освіти, що більшістю авторів [2, 3, 4] розцінюється як загроза національному здоров'ю. Дослідження останніх років підтверджують, що перехід до змішаного та дистанційного навчання в Україні суттєво обмежив можливості для традиційних форм фізичного виховання, актуалізувавши пошук нових технологій залучення молоді до активного способу життя [5]. Науковці [6] наголошують, що ефективною альтернативою обов'язковим заняттям є клубна форма занять. Спортивні клуби закладу вищої освіти розглядаються як середовище, де реалізується право студента на вибір виду активності, що є фундаментальним для формування стійкого інтересу до занять. Проте, як зазначають дослідники [7], потенціал клубної системи часто залишається невикористаним через



відсутність науково обґрунтованих технологій залучення, які б базувалися на засадах оздоровчої рекреації.

В останні десятиліття фокус досліджень змістився з чисто фізіологічних показників на психоемоційні детермінанти рухової активності [8, 9, 10]. Теорія самодетермінації [11] та концепція суб'єктивного благополуччя [12] вказують на прямий зв'язок між регулярною РА та задоволеністю життям. У працях українських [13, 14] та зарубіжних [15, 16, 17] вчених підкреслюється, що успішність оздоровчих програм залежить не лише від інтенсивності навантажень, а й від рівня задоволеності освітніми послугами та внутрішньої мотивації студентів. Незважаючи на значну кількість праць, питання розробки цілісних технологій, що забезпечують синергію фізичного розвитку та психологічного комфорту студентів в умовах спортивного клубу, залишається недостатньо висвітленим.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукового доробку українських та закордонних учених дозволяє стверджувати, що попри ґрунтовність досліджень у сфері фізичного виховання студентів, поза увагою дослідників залишається низка критичних аспектів. Більшість існуючих методик зосереджені на суто методичних аспектах тренувань, ігноруючи організаційно-управлінський компонент «клубної системи» як інструменту соціальної інтеграції та підвищення суб'єктивного благополуччя здобувачів. У наукових працях зазвичай фіксується лише кількісний приріст фізичних показників, тоді як питання динаміки задоволеності оздоровчо-рекреаційними заняттями та їхнього впливу на загальну якість життя студента висвітлені фрагментарно. У багатьох дослідженнях автори обмежуються лише підтвердженням статистичної значущості змін, не аналізуючи реальну інтенсивність та практичну цінність впроваджених технологій для пересічного студента порівняно з загальною вибіркою. Існує потреба в уточненні того, як



ідентичні оздоровчо-рекреаційні технології впливають на мотиваційні установки юнаків та дівчат в умовах позанавчальної діяльності.

Таким чином, необхідність розробки та експериментальної перевірки технології, яка б не лише підвищувала рівень рухової активності, а й гарантувала високий рівень задоволеності життям і мотивації до оздоровчих занять у межах спортивного клубу ЗВО, зумовив вибір напрямку нашого дослідження.

Формулювання цілей статті – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої технології, спрямованої на корекцію рівня рухової активності, мотивації та суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи.

Учасники дослідження

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти ($n = 172$), серед яких 84 юнаки (48,8%) та 88 дівчат (51,2%). Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільності та інформованої згоди. Усі учасники на момент дослідження були членами спортивного клубу закладу вищої освіти та брали участь в оздоровчо-рекреаційних заходах.

Організація дослідження

Оцінювання ефективності впровадженої технології здійснювалося шляхом порівняння показників до та після експериментального впливу. Основними критеріями оцінювання виступали:

- рухова активність (РА) – вимірювалася за допомогою опитувальника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire);
- суб'єктивне благополуччя: рівень задоволеності життям та організацією занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- мотиваційна сфера: рівень мотивації до відвідування оздоровчих занять.



Дослідження базувалося на принципах дотримання академічної доброчесності та етичних норм проведення наукових експериментів із залученням людей.

Статистичний аналіз

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики у пакеті програм Statistica. Для визначення закону розподілу даних використовувався критерій Шапіро-Уїлка (W). Встановлено, що показники РА підпорядковувалися нормальному розподілу ($p > 0,05$), тоді як дані щодо задоволеності та мотивації суттєво відрізнялися від нормального ($p < 0,001$). Для параметричних даних (РА) застосовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Для непараметричних даних (задоволеність, мотивація) використовувався Т-критерій Вілкоксона. Для аналізу змін якісних показників (регулярність занять) застосовувався критерій χ^2 Пірсона. Для оцінки практичної значущості змін розраховувався коефіцієнт d Коена (для параметричних даних) та коефіцієнт r (для непараметричних даних). Інтерпретація розміру ефекту здійснювалася за стандартною шкалою: 0,2 – малий; 0,5 – середній; 0,8 – великий. Статистично значущими вважалися результати при $p < 0,05$. Для графічної візуалізації використовувувався графік середніх із 95 % довірчими інтервалами

Виклад основного матеріалу дослідження. Установлено, що після впровадження запропонованої технології у випробовуваних спостерігалась позитивна динаміка РА. Оскільки показники РА на етапах дослідження підпорядковувались нормальному закону розподілу (до дослідження: $W = 0,993$; $p = 0,572$; після дослідження: $W = 0,992$; $p = 0,410$), у ході порівняльного аналізу застосовувався параметричний t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Доведено, що у здобувачів вищої освіти після дослідження РА статистично значуще ($t = -6,59$; $df = 171$; $p < 0,001$) збільшилась. Це збільшення склало 3 % (з $29,9 \pm 8,4$ бала до $30,8 \pm 7,8$ бала). Величина розміру ефекту за d Коеном склала

0,503, що відповідає середньому рівню інтенсивності змін РА здобувачів вищої освіти за період дослідження. Практично це означає, що середня РА студента після впровадження технології відповідає рівню 69-го перцентиля початкового стану, тобто типовий студент став демонструвати кращі показники РА, ніж дві третини його одногрупників до початку експерименту.

Щодо гендерних особливостей, то у групах за статтю зафіксована подібна позитивна динаміка (рис. 1).

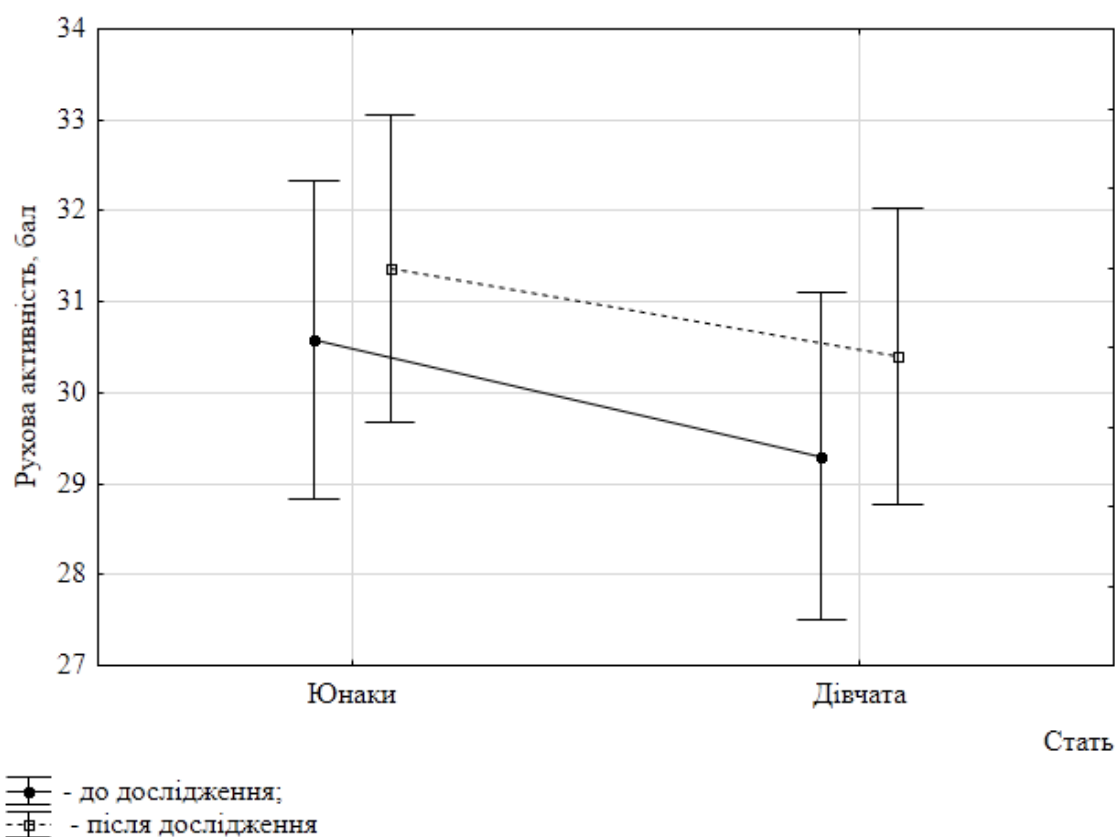


Рисунок 1 – Графік середніх та довірчих інтервалів (95,00%)

У юнаків спостережуване зростання склало 2,6 % (з $30,6 \pm 7,7$ бала до $31,4 \pm 7,4$ бала), а у дівчат – 3,8 % (з $29,3 \pm 8,9$ бала до $30,4 \pm 8,0$ бала). Причому як для юнаків ($t = -4,14$; $df = 75$; $p < 0,001$), так і для дівчат ($t = -5,14$; $df = 95$; $p < 0,001$) зростання було статистично значущим.

Розподіли показників задоволеністю життям, організацією занять, а також мотивації до і після дослідження статистично значуще ($p < 0,001$) відрізнялись

від нормального, тому порівняльний аналіз здійснювався з використанням непараметричного Т-критерію Вілкоксона. Вдалося довести, що під впливом запропонованої технології задоволеність життям випробовуваних статистично значуще зросла ($T = 13,0$; $z = 6,755$; $p < 0,001$) з середнім розміром ефекту ($r = 0,515$). Так само, відбулось статистично значуще зростання задоволеності організацією занять ($T = 0$; $z = 9,506$; $p < 0,001$) з великим розміром ефекту ($r = 0,723$).

У юнаків задоволеність життям статистично значуще ($T = 6,5$; $z = 4,684$; $p < 0,001$) зросла з $Me = 25,0$ бала (19,5; 29,0) до $Me = 26,0$ бала (22,0; 29,0), а організацією занять – з $Me = 6,1$ бала (5,1; 6,9) до $Me = 6,3$ бала (5,3; 6,9) і це зростання також було статистично значущим ($T = 0$; $z = 6,334$; $p < 0,001$).

У дівчат зростання задоволення життям виявилось ще більш суттєвим: встановлено статистично значуще ($T = 0$; $z = 4,937$; $p < 0,001$) збільшення показника з $Me = 25,5$ бала (22,0; 28,0) до $Me = 27,0$ бала (23,0; 29,0). При цьому динаміка задоволеністю організацією занять була позитивною – з $Me = 6,2$ бала (5,3; 6,8) до $Me = 6,3$ бала (5,6; 6,9), а відмінності між показниками до і після дослідження – статистично значущими ($T = 0$; $z = 7,115$; $p < 0,001$).

Наприкінці дослідження порівняно з початком встановлено статистично значуще посилення мотивації до відвідування оздоровчих занять ($T = 823,5$; $z = 6,497$; $p < 0,001$) з середнім розміром ефекту ($r = 0,495$). Попри незмінну медіану ($Me = 6,4$ бала), спостерігалось зміщення міжквартильного розмаху в бік вищих значень – з (5,3; 7,0) до (5,5; 7,0). Розрахований розмір ефекту ($r = 0,495$) свідчить про середню величину виявлених змін.

Для юнаків характерним було статистично значуще ($T = 211,5$; $z = 4,349$; $p < 0,001$) посилення мотивації з $Me = 6,4$ бала (5,5; 7,0) до $Me = 6,4$ бала (5,6; 7,0). І аналогічна тенденція виявлена у дівчат: зареєстровано статистично значуще збільшення показника ($T = 222,5$; $z = 4,694$; $p < 0,001$) з незмінною



медіаною ($Me = 6,4$ бала) та зміщення міжквартильного розмаху в бік вищих значень – з $(5,3; 7,0)$ до $(5,5; 7,0)$.

Висновки. Доведено ефективність технології у формуванні стійкої мотивації та підвищенні рівня рухової активності. Встановлено статистично значуще зростання регулярності участі у заняттях ($p < 0,001$) та загального рівня рухової активності за даними IPAQ ($p < 0,001$). Зафіксовано перехід від ситуативної до систематичної участі у руховій активності, що свідчить про формування поведінкових стратегій здоров'язбереження. Встановлено суттєве підвищення задоволеності студентів оздоровчо-рекреаційним середовищем спортивного клубу. Виявлено статистично значуще зростання рівня задоволеності організацією занять ОРРА з великим розміром ефекту ($r=0,723$), що підтверджує адекватність запропонованої технології актуальним потребам студентської молоді та її високу практичну релевантність.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні довготривалого ефекту впровадженої технології та її впливу на показники фізичного, психічного й соціального благополуччя студентів у динаміці навчання. Подальші наукові пошуки будуть спрямовані на адаптацію та масштабування розробленої технології в різних типах закладів вищої освіти, а також на розробку критеріїв оцінювання ефективності діяльності спортивних клубів як центрів оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Список використаних джерел

1. Марченко О., Ростов О. Ю., Лі Шуїнг. Сучасні організаційно-методичні підходи до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 93–99. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.13>
2. 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: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>

3. Катерина У. М., Андрєєва О. В. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 18–22.

4. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану / О. Микитчик та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 1(186). С. 91–94. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18)

5. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education / O. Andrieieva et al. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. № 8(2). Р. 75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

6. Темченко В. О., Акінін Л. А., Коник Г. О. Спортивні клуби в структурі закладів вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27–28 квіт. 2023 р.) / голов. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2023. С. 480–483. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/65880> (дата звернення: 11.04.2026).

7. Базильчук В., Братковська Ю. Діяльність спортивного клубу у закладах вищої освіти. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 10–11 трав. 2018 р.). Львів, 2018. С. 79–81. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10583> (дата звернення: 11.04.2026).



8. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>
9. Школа О. М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>
10. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням / О. Яковенко та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 10 (183). С. 251–256. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)
11. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268.
12. Diener E., Sim J. H. 199 Happiness/Subjective Well-Being. *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide: Volume II: Theories of Specific Emotions and Major Theoretical Challenges*. Routledge, 2025. P. 199–217.
13. Prediction of quality of life parameters among university students for the optimization of health-enhancing recreational programs / O. Andrieieva et al. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025. № 10(5). С. 310–318. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10\(5\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(5).01)
14. Predicting Quality of Life Components in University Students Based on Physical Fitness and Gender Using Neural Networks / O. Andrieieva et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25(11). P. 2275–2284. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.11251>



15. Gao Z., Li X., Liu J. Physical fitness self-efficacy influences college students' subjective well-being through the mediating role of physical activity and the moderating effect of gender. *International Journal of Sports Science and Physical Education*. 2025. № 10(1). P. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20251001.14>
16. Prieto-González P., Rivera-Villafuerte A., Canli U. Motivation to practice health-oriented physical activity: a comparative study among university students from three countries with different cultures. *BMC Public Health*. 2025. № 25(1). 2626. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23781-2>
17. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students / F. Yuan et al. *Sustainability*. 2024. Vol. 16, № 4. P. 1369. DOI: <https://doi.org/10.3390/su16041369>