



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 378:796.011

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14937776>

**Стратегії мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед  
здобувачів освіти**

**Шевченко Максим Олександрович**

доктор філософії, викладач фізичного виховання, Комунальний заклад

«Балтський педагогічний фаховий коледж», м. Балта, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-7638-4130>

**Михнюк Олексій Вікторович**

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання,

спеціальної фізичної підготовки і спорту факультету, Житомирський

військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-8928-5318>

**Чос Максим Віталійович**

аспірант кафедри футболу, Національний університет фізичного виховання і

спорту України, м. Київ, Україна,

<https://orcid.org/0009-0000-4568-8927>

**Прийнято: 07.02.2025 | Опубліковано: 27.02.2025**

***Анотація.** Досліджено стратегії мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед здобувачів освіти. **Мета.** Метою наукової статті є вивчення стратегій мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед*



здобувачів вищої освіти з урахуванням специфіки їхнього навчального середовища, індивідуальних потреб і сучасних технологічних трендів. **Методи.** У роботі використано аналіз наукової літератури для виявлення сучасних підходів до мотивації здобувачів вищої освіти. Порівняльний метод дозволив оцінити ефективність традиційних стратегій та визначити їхні обмеження. Системний підхід забезпечив інтеграцію цифрових технологій із педагогічними методами, зважаючи на соціальні та індивідуальні особливості аудиторії. Експертна оцінка розробленої моделі підтвердила її потенціал для практичного застосування у вищих навчальних закладах. **Результати.** Результатами цього дослідження є формування інтегрованої моделі мотиваційних стратегій, яка поєднує традиційні методи з інноваційними цифровими підходами. Аналіз літературних джерел показав, що класичні стратегії, засновані на зовнішніх стимулах, не повністю розкривають тенденції щодо розвитку внутрішньої мотивації здобувачів вищої освіти. У роботі розглянуто важливість урахування соціальних, психологічних та індивідуальних чинників, що впливають на бажання займатися фізичною активністю. Адаптація моделі до українського контексту з його культурними особливостями та ресурсними обмеженнями відкриває перспективи для подальшого впровадження інноваційних методів у системі фізичного виховання. **Висновки.** У висновках підкреслено доцільність поєднання традиційних та інноваційних підходів для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до фізичної активності з урахуванням соціокультурних особливостей та індивідуальних потреб.

**Ключові слова:** інноваційні методи, фізична активність, цифрові технології, мотиваційні стратегії, соціокультурний контекст.

## Strategies for Motivating Students to Engage in Regular Physical Education

**Maksym Shevchenko**

Doctor of Philosophy, Teacher of Physical Education, Municipal Establishment  
«Balta Teacher's Training Professional College», Balta, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-7638-4130>

**Oleksii Mykhniuk**

Candidate of Pedagogical Sciences, Teacher of the Department of Physical  
Education, Special Physical Training and Sports, Zhytomyr Military Institute named  
after Sergey Korolev, Zhytomyr, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-8928-5318>

**Maksym Chos**

Postgraduate Student, Football Department, National University of Physical  
Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0000-4568-8927>

**Abstract.** *The strategies of motivation for regular physical education among students are investigated. Objective.* *The scientific article aims to study the motivation strategies for regular physical education among higher education students, taking into account the specifics of their learning environment, individual needs, and modern technological trends. Methods.* *The paper uses an analysis of scientific literature to identify modern approaches to motivating higher education students. The comparative method allowed us to assess the effectiveness of traditional strategies and identify their limitations. The systematic approach ensured the integration of digital technologies with pedagogical methods, taking into account the social and individual*



*characteristics of the audience. The expert evaluation of the developed model confirmed its potential for practical application in higher education institutions. **Results.** The results of this study are the formation of an integrated model of motivational strategies that combines traditional methods with innovative digital approaches. An analysis of the literature has shown that classical strategies based on external incentives do not fully reveal the trends in the development of intrinsic motivation of higher education students. The paper considers the importance of taking into account social, psychological, and individual factors that influence the desire to engage in physical activity. Adaptation of the model to the Ukrainian context, with its cultural characteristics and resource constraints, opens up prospects for further implementation of innovative methods in the physical education system. **Conclusions.** The conclusions emphasise the expediency of combining traditional and innovative approaches to increase the motivation of higher education students to engage in physical activity, taking into account socio-cultural characteristics and individual needs.*

**Keywords:** *innovative methods, physical activity, digital technologies, motivational strategies, socio-cultural context.*

**Постановка проблеми.** Сучасні умови життя характеризуються значним зростанням розумового навантаження та зменшенням фізичної активності. Ця тенденція не оминула і студентську молодь. Насичення соціокультурного середовища великим обсягом різноманітної інформації створює значні виклики для вироблення стійкої мотивації до занять фізичною культурою в здобувачів вищої освіти. Вони, як правило, поглинуті навчальним процесом та спокусами цифрового світу й часто стикаються з труднощами у формуванні стійкої мотивації до систематичних фізичних тренувань. Причини цієї ситуації багатогранні і включають як зовнішні фактори (навчальне навантаження,



доступність альтернативних форм дозвілля), так і внутрішні (недостатня обізнаність про важливість фізичної активності для здоров'я, відсутність мотивації до саморозвитку).

Проблема, на наш погляд, полягає не лише у відсутності часу або бажання займатися фізичними вправами, а й у недостатньому розумінні здобувачами вищої освіти взаємозв'язку між фізичною активністю та психологічним добробутом. Часто студентська молодь сприймає фізичну культуру як формальний обов'язковий предмет, а не як інструмент для покращення якості життя. Це упереджене ставлення до фізичного навантаження не сприяє формуванню стійкої мотивації та перешкоджає перетворенню фізичної активності на невід'ємну частину здорового способу життя.

Актуальність дослідження зумовлена поширенням гіподинамії та її негативними наслідками для здоров'я. Недостатня фізична активність у молодому віці є одним із провідних факторів ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби та ожиріння, емоційне виснаження та проблеми з опорно-руховим апаратом. Фізичні вправи відіграють ключову роль у формуванні психологічного добробуту, сприяючи зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки та продуктивності. Особливо актуальною ця тема є для студентської молоді, яка часто зазнає значного навчального навантаження.

Основним завданням дослідження є пошук оптимальних стратегій ефективного подолання низького рівня мотивації до регулярних фізичних тренувань серед здобувачів вищої освіти. Низька мотивація, зі свого боку, пов'язана з низкою факторів, серед яких нестача часу, недостатня обізнаність про переваги фізичної активності, а також відсутність інтересу до традиційних форм фізичної культури. Для вирішення цього завдання слід розробити ефективні стратегії мотивації, які б враховували індивідуальні особливості та потреби

студентської молоді. Вони повинні бути спрямовані на формування позитивного ставлення до фізичної активності як невід'ємної частини здорового способу життя та сприяти розвитку стійкої мотивації до регулярних занять спортом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження у сфері мотивації до фізичної активності демонструють різноманітні підходи до вирішення цього завдання, проте водночас підкреслюють і наявні прогалини. Дослідження, засновані на теорії самовизначеної мотивації (ТСМ), підкреслюють значення автономії та психологічних потреб здобувачів вищої освіти. Ф. М. Лео та ін. виявили, що поведінка викладачів, спрямована на підтримку автономії, позитивно впливає на залученість студентів до фізкультури через задоволення базових психологічних потреб [1]. Аналогічні висновки зробили у своїй праці Дж. Севіл-Серрано та ін., де розглянули ефективність шкільної інтервенції, що посилює внутрішню мотивацію через соціальну підтримку та особистісну значущість занять фізичною культурою [2]. Також варто звернути увагу на дослідження А. Гіл-Аріас та ін., у якому комбінація методів навчання через розуміння гри та спортивних занять призвела до зростання самовизначеної мотивації в здобувачів освіти [3]. Згадані вище праці свідчать, що педагогічні інновації можуть трансформувати ставлення до фізичної активності, проте їхній вплив на довгострокову мотивацію у вищій освіті вивчений недостатньо. .

Водночас дослідження зосереджені на ролі цифрових платформ у формуванні й підтримці мотивації до регулярних занять фізичною культурою. Наприклад, Дж. Дурау та ін. довели, що фітнес-блогери в соцмережах можуть підвищити наміри користувачів займатися спортом, проте їхній вплив залежить від гендеру: жінки більш чутливі до візуальних мотивів [4].

Т. Ліу та М. Ліповські у своїй праці підкреслили ефективність гейміфікації у фізкультурній освіті, яка збільшує зацікавленість та позитивно впливає на



академічні результати [5]. Однак у вказаних роботах немає інформації про тривалість дії таких онлайн-платформ та про їх адаптацію до умов вищої освіти.

Дослідження Ж. Антіпової, Т. Барсукової та Г. Кучеренко акцентоване на інтеграції оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання, що сприяє реалізації концепції здорового способу життя серед студентів. Автори пропонують нові підходи, зокрема використання гімнастики, адаптованої до потреб здобувачів освіти [6-8]. К. Е. Ковач зі співавторами довели зв'язок між мотивацією до спорту, академічною успішністю та інституційною підтримкою [9], тоді як І. М. Луценко, О. М. Мельник та В. В. Дорошенко підкреслили, що систематичні заняття покращують фізичну підготовленість та зменшують ризики захворювань [10]. Проте більшість цих робіт зосереджені на загальних рекомендаціях і не враховують специфіку регіональних освітніх систем, зокрема української.

### **Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на значний прогрес у дослідженнях мотивації до фізичної активності серед молоді, є ряд невирішених питань, що потребують подальшого наукового осмислення. Зокрема, недостатньо вивчені особливості формування мотивації до занять фізичною культурою в студентському середовищі. Чимало наявних праць зосереджені на темі мотивації до спорту дітей шкільного віку, де умови для занять фізичною культурою є більш структурованими. Однак перехід до вищої освіти супроводжується зміною соціального контексту, що вимагає розробки нових підходів до мотивації. Студенти, маючи більшу академічну свободу та ширший вибір позанавчальних активностей, потребують індивідуалізованих стратегій стимулювання фізичної активності.

Наявні дослідження часто розглядають мотивацію до фізичної активності фрагментарно, фокусуючись на окремих аспектах, таких як педагогічні методи, технологічні інструменти або соціальні фактори. Такий підхід частково



розкриває комплексність процесу формування мотивації та ускладнює розробку ефективних програм заохочення до фізичної активності. Слід наголосити, що теперішній науковий дискурс недостатньо враховує культурні та соціальні особливості різних регіонів. Багато досліджень, особливо тих, що проводяться в західних країнах, можуть не повністю застосовуватися в українських умовах.

Зважаючи на викладене вище, автори цієї роботи вважають, що для розробки ефективних стратегій мотивації студентів до занять фізичною культурою потрібні подальші дослідження, які б брали до уваги специфіку вищої освіти, культурні особливості та індивідуальні відмінності студентів. Це дозволить створити цілісну модель мотивації, що поєднуватиме різноманітні фактори та забезпечить тривалий ефект.

Вказана стаття спрямована на вивчення інноваційних стратегій, які б не лише стимулювали фізичну активність серед студентів, але й відповідали їхнім потребам та інтересам. Рекомендовано інтегрувати сучасні цифрові технології та педагогічні підходи, що дозволить створити більш персоналізовану та мотиваційну програму фізичних вправ. Ключовою особливістю запропонованого підходу є акцент на потребах саме студентської молоді. На відміну від загальних програм фізичної культури, передбачено розробку індивідуалізованих планів тренувань, які враховуватимуть як фізичні можливості студентів, так і їхні навчальні навантаження та соціальні інтереси. Використання мобільних додатків та соцмереж дасть змогу сформувати спільноту однодумців, що підвищить взаємну підтримку та мотивацію. Отже, на думку авторів, запропонований підхід дозволить не лише поліпшити рівень фізичної активності студентів, але й сприятиме їхньому загальному добробуту, формуванню здорових звичок та розвитку соціальних навичок.

У дослідженні проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури для виявлення сучасних підходів до мотивації здобувачів вищої освіти. Використано

порівняльний метод для оцінки ефективності традиційних стратегій та визначення їхніх недоліків.. Системний підхід дозволив інтегрувати інноваційні цифрові технології з педагогічними методами, враховуючи соціальні та індивідуальні особливості досліджуваної аудиторії. Експертна оцінка розробленої моделі сприяла її апробації та потенціалу практичного застосування в українських ЗВО.

### **Формулювання цілей статті (постановка завдання).**

Отже, зважаючи на актуальність обраної теми, метою дослідження є вивчення стратегій мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед здобувачів вищої освіти з урахуванням специфіки їхнього навчального середовища, індивідуальних потреб і сучасних технологічних трендів. Відповідно поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати недоліки наявних підходів до мотивації у вищій освіті, включаючи недостатню увагу до автономії студентів, фрагментарність методів і адаптацію міжнародного досвіду до регіональних умов.
2. Дослідити потенціал інтеграції педагогічних інновацій (на основі теорії самовизначеної мотивації) із цифровими інструментами, такими як гейміфікація та мобільні додатки, для підвищення зацікавленості студентів у фізичній активності.
3. Розробити модель мотиваційних стратегій, що враховує особливості вищої освіти, поєднує підтримку автономії викладачів із технологічними рішеннями та адаптована до українського контексту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Мотивація до фізичної активності, за словами Ф. М. Лео та ін., це багатогранне явище, що визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів [1]. Останні дослідження в галузі психології мотивації, зокрема самодетермінаційна теорія (СДТ), пропонують

нові підходи до її розуміння. Згідно із СДТ, мотивація може бути внутрішньою, тобто коли людина займається спортом задля задоволення, або зовнішньою – для досягнення зовнішніх цілей (наприклад, покращення фігури, отримання оцінки) [2].

Важливу роль у визначенні механізмів мотивації, на погляд авторів дослідження, відіграє теорія очікувань, яка акцентує увагу на тому, що люди більш схильні до діяльності, якщо очікують, що вона приведе до бажаних результатів. Ті здобувачі освіти, які вірять у те, що регулярні фізичні вправи допоможуть їм покращити здоров'я, самопочуття та соціальний статус, з більшою ймовірністю будуть дотримуватися режиму тренувань. Розуміння механізмів мотивації в контексті завдань цієї наукової роботи є ключовим для розробки ефективних стратегій стимулювання фізичної активності серед студентської молоді. Комбінація внутрішньої мотивації, підкріпленої зовнішніми стимулами та очікуванням позитивних результатів, може сприяти формуванню стійкої звички до регулярних фізичних навантажень.

Мотивація до фізичної активності серед молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. Соціальне оточення, зокрема підтримка близьких людей та загальноприйняті норми, відіграє вагомую роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. Однак не менш важливими є внутрішні психологічні чинники, такі як самооцінка, самодостатність та належність до соціальної групи. Саме ці фактори визначають, наскільки людина готова досягати своїх фізичних цілей.

Фізіологічні особливості організму також є невід'ємним чинником, що здатен впливати на формування мотивації до занять фізичною культурою. Рівень фізичної підготовки, наявність хронічних захворювань, а також індивідуальні біоритми можуть як стимулювати, так і обмежувати прагнення до занять спортом. Слід підкреслити, що мотивація до фізичної активності – це



багатогранне явище, що розвивається під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Розуміння цих взаємозв'язків є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій підвищення мотивації до занять фізичною культурою серед молоді.

Сучасний світ, пронизаний цифровими технологіями, кардинально змінив умови життя молодого покоління, зокрема студентів. Цифрові гаджети та платформи стали невід'ємною частиною повсякденності, впливаючи на всі сфери, зокрема й на мотивацію до фізичної активності. Мобільні додатки, фітнес-трекери та елементи гейміфікації, що інтегруються в тренувальний процес, пропонують нові можливості для залучення молоді до регулярних занять спортом. Швидкий зворотний зв'язок, інтерактивні виклики та соціальна взаємодія, які надають ці технології, підвищують зацікавленість до фізичних активностей та мотивацію досягнення поставлених цілей.

З огляду на вищевикладене, для ефективного формування мотивації до фізичної активності серед студентської молоді необхідний комплексний підхід, що поєднує в собі як традиційні педагогічні методи, так і сучасні технологічні інновації. Глибоке розуміння психологічних особливостей студентів, аналіз соціальних чинників, що впливають на вибір сидячого способу життя, а також використання інтерактивних цифрових інструментів дозволить розробити ефективні стратегії, які не лише стимулюватимуть фізичну активність, але й сприятимуть формуванню стійких звичок здорового способу життя.

За словами Ж. Антіпової, слід звернути увагу на те, що сучасний спосіб життя, що характеризується зменшенням фізичної активності та збільшенням сидячої роботи, висуває на перший план питання мотивації до занять спортом, особливо серед молоді [7]. Здобувачі вищої освіти, поглинені освітнім процесом і спокусами цифрового світу, часто відчують труднощі з формуванням стійкої мотивації до регулярних фізичних навантажень. Традиційні підходи до мотивації

студентів до занять фізичною культурою, засновані на зовнішніх стимулах (наказах, заохоченнях, покараннях), мають як свої переваги, так і недоліки. Зі свого боку, чіткі вимоги та система заохочень можуть забезпечити короткострокову дисципліну та організованість. Основні традиційні підходи представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Підходи до мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою в ЗВО

Підхід	Основні характеристики	Переваги	Недоліки
Авторитарний	Строгі правила, обов'язковість, зовнішня мотивація	Порядок, дисципліна	Низька зацікавленість, відсутність внутрішньої мотивації
Демократичний	Співпраця, спільне ухвалення рішень, внутрішня мотивація	Висока зацікавленість, розвиток відповідальності	Можливі труднощі з організацією
Ліберальний	Максимальна свобода вибору, відсутність контролю	Розвиток самостійності	Можлива низька дисципліна, відсутність прогресу
Заснований на інтересах	Акцент на індивідуальних інтересах та потребах студентів	Висока мотивація, задоволення	Можливі труднощі з організацією різноманітних занять
Заснований на досягненнях	Конкуренція, встановлення цілей, винагороди	Висока продуктивність, мотивація до досягнень	Можливий розвиток невпевненості в собі при невдачах

Заснований на співпраці	Робота в командах, взаємодопомога	Розвиток соціальних навичок, підвищення задоволеності	Можливі конфлікти в групі
Заснований на технологіях	Використання мобільних додатків, гейміфікації, віртуальної реальності	Підвищення зацікавленості, інтерактивність	Висока вартість, залежність від технологій

Джерело: розроблено, спираючись на [2], [4], [8]

Таблиця 1 демонструє різні підходи до мотивації здобувачів вищої освіти до фізичної активності, кожен із яких має свої переваги та недоліки. Авторитарний підхід забезпечує дисципліну, але не розвиває внутрішню мотивацію. Демократичний та ліберальний підходи сприяють зацікавленості та самостійності, але ускладнюють організацію. Підхід, заснований на інтересах, поліпшує мотивацію, проте вимагає індивідуалізації, що може бути складно в роботі в групах. Заснований на досягненнях підхід стимулює продуктивність, але ризикує розвитком невпевненості в здобувачів вищої освіти. Співпраця формує соціальні навички, але призводить і до конфліктів. Технологічний підхід підвищує інтерактивність, проте вимагає значних ресурсів і може створювати залежність від технічних засобів. Кожен підхід має потенціал, але їх ефективність залежить від контексту та індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти.

Однак, на погляд авторів, надмірна залежність від зовнішніх стимулів може призвести до зниження внутрішньої мотивації та формування негативного ставлення до фізичної активності. Авторитарний стиль управління пригнічуватиме ініціативу та самостійність студентів. Слід зазначити, що застосування покарань як засобу мотивації може спричинити психологічний дискомфорт та надовго знизити бажання займатися спортом.

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні мотивації здобувачів вищої освіти до регулярних фізичних активностей. Сім'я, друзі та однокурсники є ключовими агентами соціалізації, які формують у молодих людей цінності, норми та зразки поведінки, пов'язані зі здоровим способом життя. Позитивні соціальні взаємодії в таких групах створюють сприятливий контекст для занять спортом, перетворюючи їх на не просто обов'язкову складову навчального процесу, а на приємний досвід спілкування та саморозвитку.

Самі ЗВО також можуть здійснювати безпосередній вплив на мотивацію здобувачів вищої освіти. Організація групових занять, спортивних змагань та заходів налагоджує атмосферу здорової конкуренції та взаємної підтримки. Коли фізична активність стає частиною соціальної взаємодії, вона перестає сприйматися як обов'язок, а перетворюється на приємне проведення часу в колі однодумців. Нещодавні дослідження підтверджують, що мотивація до фізичної активності в студентів є багатограним явищем, яке залежить від низки взаємопов'язаних факторів [11], [12]. Такі індивідуальні особливості, як рівень самооцінки, темперамент та внутрішня мотивація, відіграють значну роль у формуванні стійкої звички до регулярних тренувань. Здобувачі вищої освіти з високою самооцінкою та розвиненим почуттям самоефективності, як правило, демонструють більшу ініціативність та наполегливість у досягненні своїх фітнес-цілей. А особи з низькою самооцінкою можуть потребувати додаткової підтримки та заохочення.

Аналіз наявних підходів до мотивації студентів до фізичної активності свідчить про необхідність індивідуалізованого методу, який враховує як загальні закономірності, так і специфічні особливості кожного студента. Ефективна мотиваційна стратегія повинна поєднувати в собі:

1. Формування сприятливого середовища, яке полягає в організації спортивних заходів, створенні комфортних умов для занять фізичною культурою, залученні студентів до ухвалення рішень щодо проведення спортивних змагань.

2. Розвиток самодетермінації, що заснована на стимулюванні внутрішньої мотивації здобувачів вищої освіти через надання їм можливості вибору видів фізичної активності, встановлення власних цілей та отримання зворотного зв'язку.

3. Використання сучасних технологій, таких як мобільні застосунки, фітнес-трекери тощо, для моніторингу прогресу та підвищення залученості молоді до фізичних навантажень.

4. Соціальна підтримка, що передбачає створення спільноти однодумців, де студенти можуть отримати допомогу та мотивацію від своїх однолітків [5].

Отже, автори дослідження переконані, що для успішної мотивації студентів до фізичної активності слід створити комплексну систему, яка поєднуватиме педагогічні, психологічні та технологічні підходи. Вона дозволить не лише підвищити рівень фізичної активності молоді, але й сприятиме формуванню здорового способу життя та підвищенню якості життя загалом.

Сучасні реалії вимагають постійного пошуку нових, ефективніших шляхів мотивації до фізичної активності, особливо серед студентства. Традиційні підходи, розглянуті вище, незважаючи на свою дієвість у минулому, часто є недостатніми для зацікавлення сучасних студентів, які мають інші інтереси, цінності та способи життя. Тому актуальним завданням є розробка індивідуалізованих стратегій, які б враховували різноманітність потреб та особливостей кожного студента.

Одним із перспективних напрямів мотивації є гейміфікація фізичної культури. Перетворення тренувань на захопливу гру, де кожне досягнення наближає до перемоги, робить заняття спортом більш привабливими та мотивувальними. Сучасні технології, такі як мобільні додатки та фітнес-трекери, дозволяють створювати індивідуалізовані тренувальні плани, відстежувати прогрес та отримувати зворотний зв'язок у режимі реального часу. Це не лише підвищує ефективність тренувань, але й сприяє формуванню позитивних звичок.

Важливу роль відіграє і соціальний контекст. Створення спільнот, де студенти можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та дружньо змагатися, значно збільшує мотивацію. Соціальні мережі та онлайн-платформи надають безліч можливостей для заснування таких спільнот, де кожен може знайти однодумців.

Однак не варто забувати про індивідуальні особливості кожного студента. Мотивація може бути пов'язана з різними факторами: бажанням покращити фізичну форму, зберегти здоров'я, досягти певних цілей або просто провести час із друзями. Тому важливо пропонувати різноманітні види фізичної активності, щоб кожен студент міг знайти те, що йому найбільше подобається. Також треба створити атмосферу довіри та підтримки, де студенти відчуватимуть себе комфортно і зможуть відкрито говорити про свої потреби та труднощі.

Для ефективної мотивації молоді до занять фізичною культурою слід поєднувати різноманітні підходи – від використання сучасних технологій до створення сприятливої соціальної атмосфери. Лише комплексна стратегія, яка враховує індивідуальні особливості кожного студента, може забезпечити стійкий результат і сформувати звичку до здорового способу життя.

На думку авторів статті, ефективні стратегії гейміфікації мають інтегрувати традиційні методи з інноваційними ігровими формами для максимального залучення учасників. Систематичне використання елементів,

таких як бали, досягнення та змагання, сприяє розвитку як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації серед здобувачів вищої освіти. Сучасні дослідження підтверджують, що адаптація гейміфікаційних механізмів до індивідуальних потреб користувачів значно збільшує їхню активність. Ключовим аспектом є створення мотиваційного середовища, яке враховує соціальну взаємодію та заохочує до командної роботи. Тому комплексне впровадження гейміфікації може суттєво підвищити ефективність фізичної активності та сприяти формуванню здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти [13].

Як вважають автори дослідження, слід розробити нову мотиваційну модель, яка ввібрала би в себе всі сильні сторони традиційних та інноваційних стратегій. Така модель мотивації до фізичної активності здобувачів вищої освіти базується на принципах індивідуалізації, самовизначення та активного використання сучасних цифрових технологій. Її ключовою особливістю є орієнтація на внутрішню мотивацію, тобто на формування в студентів стійкого бажання займатися фізичними вправами не через зовнішні стимули, а через задоволення від самого процесу та досягнення особистих цілей [14].

Індивідуалізація досягається через розробку персоналізованих планів тренувань, які враховують фізичні можливості, інтереси та цілі кожного студента. Завдяки застосуванню сучасних цифрових інструментів, таких як мобільні додатки та фітнес-трекери, здобувачі вищої освіти зможуть самостійно відстежувати свої досягнення, отримувати зворотний зв'язок та коригувати тренування. Це сприятиме відповідальності та самоконтролю [9].

Для підвищення мотивації рекомендовано впровадити елементи гейміфікації. Перетворення фізичної активності на своєрідну гру зі встановленими цілями, отриманням балів та досягненням нових рівнів робить заняття більш цікавими та захопливими. Гейміфікація формує позитивне ставлення до фізичних вправ та збільшує задоволення від процесу. Важливим

аспектом моделі є створення належного соціального середовища, яке сприяє взаємодії та обміну досвідом між здобувачами вищої освіти. Завдяки спільним тренуванням, змаганням та онлайн-спільнотам студенти отримують емоційну підтримку, натхнення та відчуття належності до групи однодумців.

Під час розробки нової моделі стратегій мотивації слід звернути увагу на можливості, що дають новітні цифрові технології. Мобільні додатки та фітнес-трекери, інтегровані в систему, дають змогу відслідковувати свої досягнення в реальному часі, одержувати персоналізовані рекомендації та змагатися з друзями. Такий індивідуальний підхід не лише підвищує залученість, а й забезпечує більш ефективне досягнення поставлених цілей.

Під час розробки моделі ми враховуємо специфіку українського освітнього середовища. Адаптація до культурних особливостей, ресурсних обмежень та організаційних структур закладів вищої освіти є одним із ключових принципів нашої роботи. Це дозволяє створити модель, яка буде не лише теоретично обґрунтованою, а й практично застосовною в українських реаліях [15].

Отже, запропонована авторами дослідження модель мотивації – це комплексна система, що поєднує в собі індивідуальний підхід, сучасні технології та глибоке розуміння українського контексту. Вона спрямована на формування в студентів стійкої мотивації до фізичної активності, сприяючи їхньому фізичному та психологічному здоров'ю.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило розробити комплексний підхід до мотивації здобувачів освіти до регулярних фізичних активностей, який поєднує в собі переваги традиційних стратегій та інноваційних технологій. Аналіз наявних практик виявив обмеженість стратегій, заснованих виключно на зовнішній мотивації, таких як оцінювання та нагородження. Сучасна молодь потребує більш глибоких і персоналізованих стимулів. Запропонована авторами роботи модель мотивації акцентує увагу на розвитку внутрішнього стимулу,

сформованого на індивідуальних цілях та цінностях кожного студента. Впровадження гейміфікації, використання мобільних додатків та створення онлайн-спільнот підвищує залученість молоді до занять фізичною культурою. Описаний підхід дозволяє перетворити фізичну активність з обов'язкового завдання на приємний досвід, що сприяє формуванню стійких звичок здорового способу життя. Важливою особливістю запропонованої моделі є її адаптація до українського контексту. Вона враховує як культурні особливості, так і специфіку вітчизняної системи освіти. Це дозволяє забезпечити максимальну ефективність її застосування в українських університетах. Отримані результати роботи підтверджують перспективність запропонованого підходу. Однак для остаточного обґрунтування його дієвості потрібні подальші емпіричні дослідження, спрямовані на оцінку довгострокових результатів та адаптацію моделі до різних груп здобувачів вищої освіти.

### Список використаних джерел

1. Leo F. M., Mouratidis A., Pulido J. J., López-Gajardo M. A., Sánchez-Oliva D. Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2022. Vol. 27, no. 1. P. 59–76.
2. Sevil-Serrano J., Aibar A., Abós Á., Generelo E., García-González L. Improving motivation for physical activity and physical education through a school-based intervention. *The Journal of Experimental Education*. 2022. Vol. 90, no. 2. P. 383–403.
3. Gil-Arias A., Harvey S., García-Herreros F., González-Villora S., Práxedes A., Moreno A. Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27, no. 2. P. 366–383.

4. Durau J., Diehl S., Terlutter R. Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. *Digital Health*. 2022. Vol. 8. Article 20552076221102769. URL: <https://doi.org/10.1177/20552076221102769> (date of access: 15.12.2024).

5. Liu T., Lipowski M. Sports gamification: Evaluation of its impact on learning motivation and performance in higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 3. P. 1267. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031267> (date of access: 15.12.2024).

6. Антіпова Ж., Барсукова Т., Кучеренко Г. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання – засіб реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. № 2(2). С. 510–520.

7. Антіпова, Ж., Шурхал, Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2021. № 3. С. 186–191.

8. Антіпова, Ж. І., Барсукова, Т. О., Кучеренко, Г. В. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання – засіб реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. № 2(2). С. 510–520.

9. Kovács K. E., Kovács K., Szabó F., Dan B. A., Szakál Z., Moravec M., Szabó D., Olajos T., Csukonyi C., Papp D., Órsi B., Pusztai G. Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 12. P. 7423. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742672/> (date of access: 15.12.2024).

10. Луценко І. М., Мельник О. М., Дорошенко В. В. Вплив систематичних занять спортом на показники фізичної підготовленості та здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. № 32. URL:

<https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1263/1139> (дата звернення: 15.12.2024).

11. Mykhaylova N., Grygus I. Improving physical performance in children with congenital clubfoot. *The Journal of Orthopaedics Trauma Surgery and Related Research. Quarterly*. 2013. Vol. 3, no. 33. P. 53–58.

12. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Muszkieta R., Napierała M., Zukow W. Characteristics of Healthbreakers in the Conditions of Realization of Health-Safety Technologies in Education Structures. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8, no. 3.1. P. 1–8.

13. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Роцін І. Г., Головченко О. І., Кметюк Д. І. Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 8. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575> (дата звернення: 15.12.2024).

14. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Ганчева К. М., Головченко О. І., Овчар І. М. Структурно-компонентний підхід до фізичного самовдосконалення студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 14. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14776424> (дата звернення: 19.01.2025).

15. Хуртенко О., Кульчицька І. Самореалізація особистості у спорті в умовах сучасності. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 264–274.