

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У АСПЕКТІ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ

Бутенко Галина,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра

Довженка, вул. Київська, 24, м. Глухів, 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5479-3224>;

email: halsanna22@gmail.com

Анотація. Актуальність. У роботі розглядається проблема та шляхи формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю, що є актуальною в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Мета дослідження полягала у виявленні та систематизації основних чинників, що впливають на мотивацію підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також у визначенні ефективних педагогічних підходів для формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 40 учнів 6-х класів, що були розподілені на контрольну й експериментальну групи. Основними відмінностями в організації фізичного виховання в експериментальній групі були проведення фізкультурно-рекреаційних позакласних занять переважно на свіжому повітрі на різних локаціях, опитування учнів, здійснення контролю за адекватністю педагогічних підходів, оцінювання ефективності організації фізкультурно-рекреаційних занять. Використовувалися методи анкетування, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту, тестування фізичної підготовленості та математичної статистики.

Результати дослідження довели, що впровадження системи фізкультурно-рекреаційних заходів із використанням індивідуалізованих підходів, елементів аеробних вправ та інтерактивних методів сприяє підвищенню рівня мотивації школярів до занять фізичною культурою та, зокрема, рекреаційною діяльністю. В учнів експериментальної групи відзначено достовірне покращення фізичної підготовленості та зростання позитивного ставлення до фізичної активності.

Висновки. Запропонована методика підтвердила ефективність створення соціальних, педагогічних і організаційних умов, що забезпечують формування

стійкої мотивації підлітків до рухової активності, зокрема в рамках фізичної рекреації.

Ключові слова: мотивація підлітків, фізична культура, рекреаційна діяльність.

ADOLESCENTS' PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF MOTIVATIONAL PRIORITIES

Butenko Halyna

Abstract. Topicality. The study addresses the problem and pathways of forming adolescents' motivation for physical education and recreational activities, which is highly relevant in the context of modern socio-political challenges.

The purpose of the study. The aim of the research was to identify and systematize the main factors influencing adolescents' motivation toward physical and recreational activity, as well as to determine effective pedagogical approaches for fostering sustainable motivation for regular physical education.

Materials and methods of the study. The study involved 40 sixth-grade students, divided into control and experimental groups. The main differences in the organization of physical education in the experimental group included conducting extracurricular recreational classes primarily outdoors at various locations, administering student surveys, monitoring the adequacy of pedagogical approaches, and evaluating the effectiveness of organizing recreational activities. The applied research methods included questionnaires, pedagogical observations, pedagogical experiment, physical fitness testing, and mathematical statistics.

Results of the study. The findings demonstrated that the implementation of a system of physical and recreational activities, incorporating individualized approaches, aerobic exercises, and interactive methods, contributed to a higher level of students' motivation toward physical education and, in particular, recreational activities. Students in the experimental group showed a statistically significant improvement in physical fitness and an increase in positive attitudes toward physical activity.

Conclusions. The proposed methodology confirmed the effectiveness of creating social, pedagogical, and organizational conditions that ensure the development of sustainable motivation for adolescents' motor activity, particularly within the framework of physical recreation.

Keywords: adolescent motivation, physical education, recreational activity.

Постановка проблеми. Формування стійкої мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю є одним із ключових завдань сучасного фізичного виховання. Незважаючи на значну

кількість досліджень у сфері фізичної активності учнів, проблема недостатньої мотивації підлітків залишається актуальною у глобальному, зокрема, в українському контексті. Систематичні дослідження показали, що мотивація до фізичної активності та здорового способу життя у підлітків визначається численними внутрішніми і зовнішніми чинниками, серед яких особистісні цінності, рівень самооцінки, соціальне середовище та наявність можливостей для занять фізичною культурою і спортом (Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023), зокрема в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні (Харчук, Буренко, & Шавель, 2023).

Таким чином, проблема формування мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності залишається актуальною та потребує комплексного наукового осмислення, що включає аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників, особливостей вікового розвитку та соціально-психологічних впливів, а також оцінку ефективності сучасних педагогічних і оздоровчих технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація підлітків до занять фізичною культурою та рекреаційною діяльністю є одним із ключових чинників формування здорового способу життя, фізичної працездатності та психоемоційного благополуччя. Сучасні дослідження підтверджують, що мотиваційні фактори значною мірою визначають рівень фізичної активності молоді та її схильність до регулярних занять спортом і оздоровчими практиками (Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez, & Sanchez-Martinez, 2020; Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023).

Мотивація підлітків до фізичної активності є багатофакторним явищем, що включає внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) чинники. Дослідження показують, що внутрішні мотиви, такі як бажання підтримувати фізичне здоров'я та покращити фізичну форму, мають сильний вплив на тривалість і регулярність занять (Білецька, Семененко, Завальнюк, Залойло, Костюченко, & Яременко, 2023; Андрєєва, Дудко, Мартин, Єракова, Соботюк, & Князєв-Шевчук, 2024). Зовнішні чинники включають сімейне середовище, вплив друзів і педагогів, а також наявність доступних спортивних і рекреаційних ресурсів (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Зеніна, Гаврилова, Іванюта, & Кузьменко, 2023).

Дослідження показують, що високий рівень мотивації корелює з регулярною фізичною активністю, кращою фізичною підготовленістю та психологічним благополуччям (Марченко, Цикало, & Васецький, 2021; Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez, & Sanchez-Martinez, 2020). Підлітки, які мають позитивну самооцінку власної фізичної підготовленості, частіше займаються спортом і віддають перевагу оздоровчим видам діяльності (Андрєєва, Дудко, Мартин, Єракова, Соботюк, & Князєв-Шевчук, 2024).

Особливу увагу приділяють формуванню мотиваційно-ціннісних орієнтацій, які впливають на ставлення до фізичної культури. Наприклад, Л. М. Ващук, А. Я. Вольчинський, & Р. Є. Черкашин (2021) показали, що застосування елементів фітнесу дозволяє підвищити мотиваційну залученість старшокласниць.

Серед основних мотивів підлітків до занять фізичною культурою виділяють бажання покращити зовнішній вигляд, зміцнити здоров'я, розвинути фізичні навички та соціалізуватися (Благій, Максименко, Мартинюк, & Домашенко, 2023; Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025). Особливості мотивації можуть залежати від віку, статі та фізичного стану учнів (Марченко, Цикало, & Васецький, 2021; Підгайна, 2022а). Дівчата частіше мотивовані естетичними й оздоровчими аспектами, а хлопці – розвитком сили та спортивних навичок (Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025).

Методики підвищення мотивації передбачають індивідуалізацію занять, використання ігрових та інтерактивних методів, а також впровадження активних форм рекреації (Іванченко Л., Пристинський, Іванченко С., & Пристинська, 2018; Підгайна, 2022, б). Окрім того, важливо інтегрувати освітні програми, що формують ціннісні орієнтації та здорові звички (Білецька, Семененко, Завальнюк, Залойло, Костюченко, & Яременко, 2023; Харчук, Буренко, & Шавель, 2023).

Сучасна молодь стикається з низкою перешкод у підтриманні фізичної активності, серед яких недостатня матеріальна база, низька зацікавленість або дефіцит часу через навчання та соціальні мережі (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Зеніна, Гаврилова, Іванюта, & Кузьменко, 2023). Тому важливо розробляти стратегії, які поєднують освітню, рекреаційну та фізкультурну складові, що дозволить формувати стійку мотивацію та здорові звички на довгострокову перспективу (Пророк, Кондратенко, Манилова та ін., 2020; Підгайна, 2022, б).

Мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять є комплексним феноменом, що визначається внутрішніми та зовнішніми факторами, соціально-психологічними впливами й особливостями фізичного розвитку. Систематичне формування мотивації через інноваційні підходи, активні методики та врахування ціннісних орієнтацій сприяє підвищенню рівня фізичної активності підлітків.

Мета дослідження – виявлення та систематизація основних чинників, що впливають на мотивацію підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також у визначенні ефективних педагогічних підходів для формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було організоване та проведене на базі закладу загальної середньої освіти з учнями 6-х класів. У

педагогічному експерименті брали участь 40 дітей, що були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. У кожній групі займалося 20 учнів (10 хлопчиків і 10 дівчаток). За станом здоров'я досліджувані учні відносились до основної медичної групи, батьки яких дали згоду на участь дітей у педагогічному експерименті.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, експеримент), анкетування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Оптимізація процесу фізичного виховання учнів має здійснюватися за допомогою інтеграції аеробних фізичних вправ у навчальний процес, позакласних занять і самостійної рухової діяльності учнів, що переважно має відбуватися в межах фізичної рекреації.

Пропонуємо розділити процес формування мотивації школярів на три взаємопов'язані етапи. Перший етап (2 місяці) – мотиваційно-підготовлювальний. Його метою є індивідуалізований розвиток адаптаційних можливостей учнів до фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності й обсягу в рамках рекреаційної технології. Другий етап (5 місяців) – мотиваційно-навчальний. Мета його полягає в оптимальному розвитку функціональних систем організму в режимі аеробної витривалості в межах фізичної рекреації. Третій етап (2 місяці) – мотиваційно-стабілізувальний. Мета полягає в стабілізації функціональних і психоемоційних можливостей учнів і формуванні у них стійких знань і навичок, що реалізуються під час самостійних занять у режимі аеробної витривалості.

Для реалізації зазначеної методики, що ґрунтується на дотриманні соціальних, педагогічних і організаційних умов у процесі фізичного виховання була сформована ЕГ та КГ, кожна з яких налічувала по 20 учнів 6 класу (по 10 хлопців та 10 дівчат). Обидві групи відвідували уроки фізичної культури та позакласні заняття. Основними відмінностями в організації фізичного виховання в ЕГ є: проведення опитування учнів за анкетною до початку педагогічного експерименту, введення індивідуальної карти самоконтролю для учнів, проведення фізкультурно-рекреаційних занять переважно на свіжому повітрі на різних локаціях, контроль за адекватністю педагогічних підходів під час занять, опитування учнів і корекція змісту занять, оцінювання ефективності організації фізкультурно-рекреаційних занять, проведення вікторин і бесід на теми фізичної культури та фізичної рекреації.

Ефективність запропонованої методики оцінювалася на основі порівняльного аналізу результатів фізичної підготовленості, зміни параметрів мотивації до занять фізичними вправами упродовж другого семестру

навчального року. На початку спостереження в середньостатистичних значеннях цих показників між дівчатами та хлопцями в обох групах не виявлено достовірних відмінностей (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6-х класів у динаміці педагогічного експерименту

Тести	Стать	На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x	S	x	S	x	S	x	S
Біг 30 м, с	Х	5,84	0,55	5,91	0,39	5,71*	0,46	5,86	0,36
	Д	5,98	0,26	5,98	0,13	5,75	0,29	5,94	0,16
Човниковий біг 4х9 м, с	Х	10,78	0,47	10,92	0,54	10,48*	0,28	10,78	0,55
	Д	12,01	0,92	12,18	0,81	11,65*	0,65	11,96	0,82
Стрибок у довжину з місця, см	Х	161,87	15,96	152,57	15,74	167,08	14,84	154,64	14,28
	Д	148,51	17,36	143,41	18,47	153,37	15,07	145,88	17,17
Нахил тулуба з положення сидячи, см	Х	2,94	1,87	2,89	2,71	3,51	1,66	2,95	2,77
	Д	6,37	1,87	5,08	2,97	7,72	1,83	5,94	2,88
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Х	17,29	2,88	17,14	2,59	20,08*	1,74	18,95*	1,54
	Д	13,01	2,49	11,61	1,58	15,65*	1,61	13,21*	2,12
Біг 1000 м, хв	Х	5,02	0,34	5,17	0,09	4,58*	0,38	5,12	0,09
	Д	5,43	0,16	5,43	0,12	5,21*	0,12	5,34*	0,11
Кистьова динамометрія правої руки, кг	Х	15,08	2,21	13,14	2,08	19,08*	2,77	13,95*	2,06
	Д	11,22	6,36	10,54	5,54	13,72	5,73	11,61	5,78
Кистьова динамометрія лівої руки, кг	Х	5,87	1,93	5,57	2,01	7,58*	1,92	6,39	2,54
	Д	7,58	4,76	6,74	4,94	8,08	4,69	7,08	4,72

Примітки: Х – хлопці, Д – дівчата; * – $p < 0.05$ порівняно із початком педагогічного експерименту.

Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6 класів показала, що: в учнів ЕГ спостерігались достовірні зміни в наступних тестах: біг 30 м, човниковий біг 4х9 м, нахил тулуба із положення сидячи. Водночас зміни у дівчат були більшими, порівняно із хлопцями. Також виявлені зміни в тестах: піднімання тулуба в сід за 30 с, біг 1000 м, кистьова динамометрія правої та лівої руки. В учнів КГ спостерігались достовірні зміни в тестах: піднімання тулуба в сід за 30 с та біг 1000 м. В інших тестах також відмічалась тенденція до покращення результатів упродовж педагогічного експерименту, хоча й менш виражена, порівняно із дітьми ЕГ.

Оцінюючи вплив запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості учнів 6 класів, можна зазначити, що 65 % учнів ЕГ підвищили

свій рівень фізичної підготовленості, водночас 60 % з них становлять хлопці, а 70 % – дівчата. 15 % школярів з нижчого середнього рівня перейшли в середній, 35 % з середнього рівня підвищилися до вище середнього, 5 % з середнього рівня до високого, а 10 % з вище середнього рівня до високого. У КГ упродовж педагогічного експерименту 30 % учнів, серед яких 20 % хлопців і 10 % дівчат, підвищили рівень фізичної підготовленості, що спостерігалось у дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості. 15 % учнів підняли рівень з нижчого середнього до середнього, а 15 % з середнього до вище середнього. Проте підвищення середнього рівня фізичної підготовленості до високого в КГ не було зафіксовано.

На початку дослідження суттєвої різниці в мотивації до фізичної культури між ЕГ та КГ не було виявлено (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл учнів 6 класів за рівнем мотивації упродовж педагогічного експерименту, %

Етап дослідження	Група	Стать	Рівень мотивації			
			Негативне ставлення	Індиферентне ставлення	Позитивне ставлення	Активне ставлення
На початку експерименту	ЕГ	Х (n=10)	10,00	-	20,00	70,00
		Д (n=10)	-	10,00	70,00	20,00
	КГ	Х (n=10)	10,00	-	10,00	80,00
		Д (n=10)	-	10,00	70,00	20,00
Наприкінці експерименту	ЕГ	Х (n=10)	-	-	20,00	80,00
		Д (n=10)	-	-	20,00	80,00
	КГ	Х (n=10)	10,00	-	40,00	50,00
		Д (n=10)	-	20,00	60,00	20,00

Примітки: Х – хлопці, Д – дівчата.

Оцінюючи вплив педагогічних умов на рівень мотивації учнів 6 класів за запропонованою методикою, відзначається, що в ЕГ 65 % школярів (серед яких 30 % хлопців і 100 % дівчат) підвищили рівень мотивації. З рівня негативного ставлення до позитивного перейшли 15 % хлопців, з індиферентного до позитивного – 15 % дівчат, а з позитивного до активного ставлення – 10 % хлопців і 70 % дівчат. В КГ також відзначалася різна динаміка рівня мотивації: 5% учнів підвищили мотивацію, тоді як у 15 % спостерігалось її зниження.

Підвищення мотивації до занять, рівня теоретичних знань щодо методів самоконтролю за фізичною підготовленістю та результатами в рухових тестах сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними вправами в межах фізичної рекреації. В результаті опитування виявилось, що упродовж експерименту 15 % хлопців і 10 % дівчат з ЕГ почали самостійно виконувати рекомендовані вчителем комплекси фізичних вправ. У

кінці експерименту 70 % хлопців і 60 % дівчат повідомили щодо свідомої та зацікавленої участі в фізкультурно-рекреаційних заняттях. У КГ наприкінці педагогічного експерименту кількість хлопців, які відвідують організовані спортивні та фізкультурні заняття в позакласний час, зменшилась майже вдвічі.

Дискусія. Аналіз сучасних наукових досліджень підтверджує, що мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності є багатокомпонентним феноменом, що визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Систематичний огляд літератури показав, що внутрішні мотиви, включно з бажанням підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму й отримувати задоволення від рухової активності, є основними детермінантами регулярних занять фізичною культурою (Cachón-Zagalaz, Carrasco-Venturelli, Sánchez-Zafra, & Zagalaz-Sánchez, 2023).

Дослідження J. A. Cecchini, J. Fernandez-Rio, A. Mendez-Gimenez, & B. Sanchez-Martinez (2020) свідчать про значний взаємозв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом підлітків, зокрема у дівчат-підлітків високий рівень мотивації до фізичних занять корелює зі зниженням симптомів депресії.

Українські дослідження також підтверджують важливість мотиваційно-ціннісних орієнтацій у формуванні регулярної фізичної активності. Науковці О.В.Андрєєва, М. В. Дудко, П. М. Мартин, Л. А. Єракова, С. А. Соболюк, & А. А. Князєв-Шевчук (2024) відзначають прямий зв'язок між самооцінкою фізичної підготовленості та рівнем рухової активності молоді.

Особливості мотивації залежать від вікових і статевих характеристик підлітків. О. Благій, А. О. Максименко, О. Мартинюк, & Н. Домашенко (2023) показали, що дівчата-підлітки з різною масою тіла мають специфічні мотиви до оздоровчого фітнесу, що відрізняються від мотивації хлопців, котрі більше орієнтовані на розвиток сили та спортивних навичок (Ковтун, Кошелева, & Демідова, 2025). Подібні результати отримані й у дослідженні О. Ю. Марченко, Л.С. Цикало, & І.А.Васецького (2021), де було виявлено гендерні відмінності в мотивації до фізичної активності серед підлітків середнього шкільного віку.

Застосування інноваційних методик фізичного виховання, зокрема фітнес-технологій і акварекреації, демонструє високу ефективність у підвищенні мотивації та залученості підлітків (Ващук, Вольчинський, & Черкашин, 2021; Підгайна, 2022а). Це свідчить про доцільність використання активних, інтерактивних і оздоровчих форм фізичної активності в сучасній освітній практиці.

Разом із тим, сучасні соціально-політичні та технологічні виклики, такі як поширення цифрових технологій, дефіцит часу та вплив соціальних мереж, створюють бар'єри для систематичних занять фізичною культурою (Бондарчук, Тулядан, & Томочко, 2023; Харчук, Буренко, & Шавель, 2023). Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу, що поєднує педагогічні, соціальні та

психоемоційні стратегії, спрямовані на формування стійкої мотивації та здорових звичок у підлітків.

Таким чином, результати сучасних досліджень підкреслюють багатогранний характер мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності та вказують на необхідність впровадження інноваційних і диференційованих підходів у навчально-виховний процес для підвищення ефективності фізичного виховання.

Висновки. Мотивація підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять є комплексним багатфакторним явищем, що визначається внутрішніми (особистісні цінності, інтереси, самооцінка фізичної підготовленості) та зовнішніми (соціальне середовище, доступність спортивної та рекреаційної інфраструктури, педагогічна підтримка) чинниками.

Соціально-політичні та технологічні виклики, такі як дефіцит часу, вплив цифрових технологій і соціальних мереж, обмежують рівень мотивації та регулярність фізичної активності, що підкреслює необхідність комплексного підходу до формування стійкої мотивації та здорових звичок у молоді.

Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив запропонованої методики на мотивацію учнів ЕГ, що відзначається у значному прогресі в підвищенні рівня мотивації та фізичної підготовленості серед підлітків, що підтверджує її ефективність.

Перспектива подальших досліджень. Практичне впровадження результатів дослідження передбачає розробку адаптованих програм фізичного виховання та рекреаційної діяльності з урахуванням індивідуальних, соціальних і вікових особливостей підлітків для ефективного підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я підлітків.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О. В., Дудко, М. В., Мартин, П. М., Єракова, Л. А., Соболюк, С. А., & Князєв-Шевчук, А. А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*, 11(184), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Білецька, В., Семененко, В., Завальнюк, В., Залойло, В., Костюченко, В., & Яременко, О. (2023). Формування ціннісних орієнтацій у студенток до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170), 41-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09)

3. Благій, О., Максименко, А. О., Мартинюк, О., & Домашенко, Н. (2023). Мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом дівчат-підлітків з різною масою тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170)), 45-49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10)
4. Бондарчук, Н., Тулядан, В., & Томочко, О. (2023). Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*, 2(53), 17–21. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>
5. Ващук, Л. М., Вольчинський, А. Я., & Черкашин, Р. Є. (2021). Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць до занять фізичною культурою засобами фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6K(135), 47–51. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).09
6. Зеніна, І., Гаврилова, Н., Іванюта, Н., & Кузьменко, Н. (2023). Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170)), 83-86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)
7. Іванченко, Л., Пристинський, В., Іванченко, С., & Пристинська, Т. (2018). Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2(54), 623-625. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5191>
8. Ковтун, А., Кошелева, О., & Демідова, О. (2025). Мотивація хлопців-підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5K(191)), 100-103. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)
9. Марченко, О. Ю., Цикало, Л. С., & Васецький, І. А. (2021). Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5K (134), С. 25–29.
10. Підгайна, В. (2022, а). Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(2), 66-69. DOI: 10.15391/prrht.2022-7.15
11. Підгайна, В. (2022, б). Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентської молоді. *Theory and practice of physical culture and sports*, №1(2), 84-90. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-84-90](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90)

12. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

13. Харчук, Т. В., Буренко, М. С., & Шавель, Х. Є. (2023). Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(170), 137-141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

14. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>

15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>

REFERENCES

1. Andrieieva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S. A., & Knyaziev-Shevchuk, A. A. (2024). Level of physical activity, self-assessment of physical fitness and work capacity of school youth in the modern dimension. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series “Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)”*, 11(184), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)

2. Biletska, V., Semenenko, V., Zavalniuk, V., Zaloylo, V., Kostiuchenko, V., & Yaremenko, O. (2023). Formation of value orientations of female students towards physical culture and sports. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 41–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09)

3. Blahiy, O., Maksymenko, A. O., Martyniuk, O., & Domashenko, N. (2023). Motives and interests of teenage girls with different body mass in wellness fitness activities. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 10(170), 45–49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10)

4. Bondarchuk, N., Tulyadan, V., & Tomochko, O. (2023). Prospects for modernization of the educational sector of Ukraine in the context of improving the quality of physical education for schoolchildren and students. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Pedagogy. Social Work*, 2(53), 17–21. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>

5. Vashchuk, L. M., Volchynskyi, A. Ya., & Cherkashyn, R. Ye. (2021). Formation of motivational and value orientations of high school girls towards physical culture through fitness. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"*, 6K(135), 47–51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K\(135\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).09)
6. Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., & Kuzmenko, N. (2023). Attitude to motivation and formation of healthy lifestyle foundations among modern youth. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 10(170)*, 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)
7. Ivanchenko, L., Prystynskyi, V., Ivanchenko, S., & Prystynska, T. (2018). Methodology for forming motivation for regular physical education and sports activities in adolescents. *Molodyi Vchenyi*, 2(54), 623–625. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5191>
8. Kovtun, A., Kosheleva, O., & Demidova, O. (2025). Motivation of teenage boys for wellness-recreational physical activity. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 5K(191)*, 100–103. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)
9. Marchenko, O. Yu., Tsikalo, L. S., & Vasetskyi, I. A. (2021). Features of motivation for physical culture and sports activities of boys and girls of middle school age. *Scientific Journal of National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"*, 5K(134), 25–29.
10. Pidhaïna, V. (2022, a). Features of motivation of 16–17-year-old boys for physical and recreational activities with elements of aqua-recreation. *Physical Rehabilitation and Recreational Wellness Technologies*, 7(2), 66–69. <https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.15>
11. Pidhaïna, V. (2022, b). Formation of motivation for physical and recreational activities in student youth. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 1(2), 84–90. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-84-90](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90)
12. Prorok, N. V., Kondratenko, L. O., Manilova, L. M., et al. (2020). *Psychological diagnostics of personality motivation for learning in the information society* (monograph). Kyiv: Slovo Publishing House.
13. Kharchuk, T. V., Burenko, M. S., & Shavel, Kh. Ye. (2023). Physical culture as a factor in forming a healthy lifestyle of the individual under changing military-political conditions in Ukraine. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15, 10(170)*, 137–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

14. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>

15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>

Стаття надіслана до редколегії 24.07.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.