

DOI 10.18372/2786-823.1.20688

УДК 796.015:378:159.9 (477.6)

**Фоменко Олена** 

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[lena.fomenko.78@gmail.com](mailto:lana.fomenko.78@gmail.com)

**Рябцев Анатолій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

[Tolik2411tolik@gmail.com](mailto:Tolik2411tolik@gmail.com)

## **МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

***Анотація.** У дослідженні фітнес аеробного спрямування розглядається як дієвий засіб збереження та підтримки психофізичного стану здобувачів освіти. Проаналізовано особливості змін мотивації до занять фітнесом в умовах воєнного стану. Визначено, що на рівень мотивації найбільше впливають емоційний стан, наявність доступу до спортивної інфраструктури, соціальна підтримка та застосування цифрових платформ. Результати анкетування засвідчили, що, незважаючи на підвищений рівень тривожності, значна частина студентської молоді сприймає фізичну активність як ефективний спосіб збереження емоційної стабільності. Отримані дані можуть бути використані для розроблення практичних рекомендацій щодо*

підвищення мотивації здобувачів освіти до занять фітнесом у кризових ситуаціях, зокрема в період воєнного стану. Запропоновані підходи сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя та посиленню адаптаційних можливостей студентської молоді.

**Ключові слова:** мотивація, фітнес аеробного спрямування, здобувачі вищої освіти, воєнний стан, психофізичне здоров'я, фізична активність.

**Annotation.** *In this study, fitness with an aerobic focus is examined as an effective means of maintaining and supporting the psychophysical well-being of students. The research analyzed changes in motivation to engage in fitness activities under conditions of martial law. It was determined that motivation is primarily influenced by emotional state, access to sports infrastructure, social support, and the use of digital platforms. Survey results indicated that despite elevated levels of anxiety, a significant portion of students perceive physical activity as an effective way to maintain emotional stability. The findings can be used to develop practical recommendations for increasing students' motivation to engage in fitness activities in crisis situations, particularly during wartime. The proposed approaches are expected to foster sustainable motivation for a healthy lifestyle and enhance the adaptive capabilities of students.*

**Key words:** *motivation, aerobic fitness, higher education students, martial law, psychophysical health, physical activity.*

**Вступ.** У сучасних умовах, коли українське суспільство тривалий час перебуває в стані воєнного конфлікту, особливої актуальності набуває питання збереження психофізичного благополуччя молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти [1]. Воєнні події створюють загрозу не лише фізичному здоров'ю людини, а й її психологічній рівновазі, провокуючи хронічний стрес, емоційне виснаження, тривожність, втрату внутрішньої мотивації та апатію. У таких умовах фізична активність виступає важливим чинником підтримки ментальної стійкості, адаптації до нових реалій та збереження життєвого потенціалу [3].

Серед різних видів рухової активності особливу увагу привертає фітнес аеробного спрямування, який відзначається доступністю, ефективністю та популярністю серед молоді. Регулярні заняття фітнесом сприяють не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й стабілізації емоційного стану, зниженню психоемоційного напруження, формуванню почуття впевненості та контролю над власним тілом і життям [2]. Разом із тим мотивація студентів до систематичних тренувань значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників навколишнього середовища, серед яких особливо впливовим є стан воєнного конфлікту.

Отже, актуальність обраної теми обумовлена необхідністю дослідження мотиваційних особливостей студентів щодо занять фітнесом аеробного спрямування в умовах воєнного стану, а також виявлення факторів та умов, які сприяють або ускладнюють залучення молоді до регулярної фізичної активності в кризовий період.

**Метою дослідження** є обґрунтування впливу воєнного стану на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фітнесом аеробного спрямування та виявити особливості мотиваційних факторів у цих умовах.

**Методи дослідження** включають теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, аналіз нормативно-правових документів, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради протягом 2024-2025 навчального року. У ньому брали участь студенти різних спеціальностей, які відвідували заняття з фітнесу аеробного спрямування як очно, так і дистанційно. Загальна кількість учасників становила 80 осіб (дівчата та юнаки віком 16-24 років). Учасники були розподілені на дві групи по 40 осіб. Експериментальна група брала участь у спеціально організованих очних та онлайн заняттях з інтеграцією психологічних і

мотиваційних елементів. Контрольна група виконувала індивідуальні заняття без педагогічного супроводу.

Протягом дослідження проводилося анкетування щодо мотивації до занять фітнесом, організація систематичних тренувань для експериментальної групи (3-4 заняття на тиждень тривалістю 45-60 хв.), спостереження за поведінкою та емоційними реакціями студентів, а також тестування фізичної підготовленості на початку та наприкінці експериментального періоду.

Організація дослідження забезпечила комплексне вивчення впливу воєнного стану на мотивацію студентів до занять фітнесом аеробного спрямування. Використання експериментальної та контрольної груп, систематичних занять, анкетування, спостереження та тестування фізичної підготовленості забезпечило об'єктивність та достовірність результатів.

Фітнес аеробного спрямування підтвердив свою ефективність як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів. Регулярні заняття сприяли розвитку витривалості, сили та гнучкості, покращенню функціонування серцево-судинної системи, зниженню рівня стресу та тривожності, а також формуванню позитивного емоційного та соціального середовища. Таким чином, аеробні фітнес-програми виступають універсальним інструментом комплексного зміцнення здоров'я молоді.

Дослідження мотиваційних факторів показало, що ключовими є внутрішні мотиви та зовнішні чинники, зокрема соціальна підтримка з боку родини, друзів та викладачів, а також використання цифрових платформ. Воєнний стан значно підсилює негативний вплив стресових чинників і обмеженого доступу до спортивної інфраструктури, проте регулярні фізичні заняття частково компенсують ці обмеження, сприяючи підтриманню регулярності тренувального процесу.

Виявлено високий рівень усвідомленої мотивації студентів до занять фітнесом, позитивний вплив соціальної підтримки та цифрових платформ на регулярність тренувань, а також помірний негативний вплив стресу та емоційного напруження. Фізичне тестування підтвердило статистично значуще

покращення всіх основних показників фізичної підготовленості. Синхронність змін фізичних і мотиваційних показників свідчить про взаємозв'язок психофізіологічних процесів.

**Висновки.** Таким чином, систематичні заняття фітнесом аеробного спрямування є ефективним засобом підтримки фізичного та психоемоційного стану студентів навіть у кризових умовах. Впровадження комплексної програми тренувань і мотиваційних стратегій сприяє збереженню регулярності фізичної активності, підвищенню її ефективності та формуванню усвідомленої потреби у здоровому способі життя серед молоді.

### Список використаних джерел

1. Бойко Г., Козлова Т., & Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023. № 1(159). С. 12-14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02).
2. Дяченко, А., Кульчицька, І., Антонюк, А. Підвищення мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. *Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Фізичне виховання і спорт*, 2023. № 23. С. 102-107.
3. Лахмотова Ю., Шкараб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2022. Вип. 55. Т. 2. С. 196-200.