

УДК 378.147:796

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-90-97>

**Лопуга Ганна Володимирівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
[anaprivit@gmail.com](mailto:anaprivit@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>

**Решетилова Валерія Миколаївна,**

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту,  
м. Дніпро, Україна.  
[valerireshetulova@gmail.com](mailto:valerireshetulova@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6081-8854>

**Присяжна Марія Костянтинівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
[Liodtron@gmail.com](mailto:Liodtron@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-0652-6439>

**Хотієнко Світлана Вікторівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
[svetahotienko@gmail.com](mailto:svetahotienko@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-7210-9206>

**Агалаков В'ячеслав Сергійович,**

викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
[agiklub@gmail.com](mailto:agiklub@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-8303-7057>

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
ЯК ПІДТРИМАТИ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ**

Психологічні аспекти фізичного виховання є ключовими для забезпечення ефективного навчального процесу, а також розвитку фізичної активності школярів (Бойко, 2020, с. 266; Остополець, Лисенко, 2015, с. 102). Останніми роками спостерігається зниження рівня мотивації учнів до занять спортом, що може призвести до серйозних наслідків для їхнього загального розвитку та фізичного здоров'я (Бачинська, Шульга, 2016, с. 240).

Актуальність вибраної теми полягає в необхідності вивчення психологічних факторів, які впливають на мотивацію до фізичної активності, а також у розробленні ефективних педагогічних стратегій для того, щоб стимулювати інтерес та активну участь учнів у різноманітних спортивних заходах.

Зазначеній темі науковці приділили значну увагу. У публікації Ю. Бойко наведено дані стосовно визначення структурних компонентів, критеріїв та рівнів їх сформованості в процесі формування аксіологічних установок до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти (Бойко, 2020, с. 182).

І. Зеніна, Н. Гаврилова розглядали питання щодо ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді (Зеніна, Гаврилова та ін., 2023, с. 83).

Ю. Танасійчук розглядала мотиваційно-ціннісну складову підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (Танасійчук, 2020, с. 23) тощо.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити, що питання психологічних аспектів фізичного виховання, вивчення мотивації учнів до занять спортом є актуальним напрямом, що потребує більш докладного вивчення.

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів мотивації учнів до занять фізичним вихованням та спортом та розробка рекомендацій щодо підвищення мотивації через педагогічні та психологічні підходи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз основних факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом.
2. Визначити психологічні бар'єри, які знижують рівень цієї мотивації.
3. Оцінити вплив соціальних і культурних факторів на мотивацію учнів.
4. Розробити педагогічні стратегії для підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; анкетування; інтерв'ювання; синтез; моделювання.

Виклад основного матеріалу варто розпочати з визначення чинників, від яких залежить рівень мотивації учнів до занять спортом.

Основні фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом, можна поділити на педагогічні, фізичні та соціальні, значення яких більш ґрунтовно наводимо в таблиці 1.

Існують також і психологічні бар'єри, що можуть стати на заваді до мотивації. Передусім це невпевненість та відчуття неспроможності у разі, коли учні вважають себе фізично не підготовленими або бояться змагатися з іншими – це може знижувати їхнє бажання займатися спортом. По-друге, існує соціальний тиск у вигляді негативних реакцій з боку вчителів або однокласників, що може стати психологічною перешкодою до участі в заняттях (Бойко, 2020, с. 182; Зеніна, Гаврилова та ін., 2023, с. 83).

Загалом, мотивація учнів до занять фізичною культурою та спортом залежить від багатьох взаємопов'язаних факторів, тому їх правильне врахування та взаємодія може сприяти значному підвищенню рівня фізичної активності серед школярів (Бачинська, Гасан, 2018, с. 239).

Хочемо зробити акцент на психологічних бар'єрах, що знижують рівень мотивації до фізичної активності. Вони можуть бути різноманітними й залежати від низки факторів, а саме: особистісних характеристик учнів, соціальних умов та обставин, в яких перебувають учні. У таблиці 2 наводимо основні психологічні бар'єри, які знижують мотивацію учнів до занять спортом.

Наведені психологічні бар'єри можуть бути орієнтирами у визначенні шляхів підтримки з боку педагогів: створенні безпечного та позитивного середовища для фізичної активності, індивідуального підходу до учнів і формування здорових звичок та ставлення до спорту.

Оцінка впливу культурних та соціальних факторів на мотивацію учнів до фізичної активності є важливим аспектом, оскільки ці фактори можуть формувати ставлення до спорту та визначати рівень зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою.

Підтримка з боку родини є одним із ключових факторів, що визначає мотивацію учнів. Якщо батьки активно залучаються до фізичної активності, то це часто стимулює дітей до занять спортом, оскільки батьки створюють позитивний приклад для своїх дітей. І навпаки, відсутність фізичної активності в сім'ї може призвести до зниження зацікавленості учнів у спорті.

Друзі та однокласники, як і соціальне середовище загалом, значно впливають на мотивацію

Таблиця 1

### Основні фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом

Фактори	Значення
Педагогічні фактори	
Методи та підходи вчителя	Способи, якими вчитель фізичної культури організовує уроки та спортивні заходи, можуть суттєво вплинути на мотивацію учнів. Використання цікавих, інноваційних і доступних методів навчання роблять заняття більш стимулюючими та захоплюючими для учнів.
Індивідуальний підхід	За умови врахування вчителем індивідуальних можливостей та бажань учнів, адаптації фізичних навантажень до їхнього рівня створюється атмосфера підтримки, що позитивно впливає на мотивацію.
Позитивний зворотний зв'язок	Похвала, заохочення за досягнення, навіть маленькі успіхи підвищують рівень самооцінки та мотивують учнів до подальших зусиль.
Змагання та досягнення	Участь у змаганнях, навіть на рівні школи, може стати потужним мотиватором для учнів, які прагнуть досягти високих результатів.
Індивідуальні психологічні фактори	
Самооцінка	Учні з високою самооцінкою частіше прагнуть до досягнень в спорті, тоді як низька самооцінка може призводити до уникання занять з фізичного виховання через страх невдачі або порівняння з іншими.
Інтереси та уподобання	Мотивація підвищується, коли учні займаються тими видами спорту, які їм цікаві особисто, не нав'язаними ззовні.
Мотивація досягнення	Учні, що орієнтовані на досягнення, мають більше стимулів для занять фізичним вихованням та спортом, прагнучи до поліпшення своїх результатів.
Страх невдачі	Наявність страху перед неуспіхом знижує мотивацію, якщо учні бояться показати погані результати або бути висміяними.
Соціальні фактори	
Підтримка з боку сім'ї	Заохочення, підтримка з боку родини, батьків є важливим фактором у розвитку мотивації. Позитивне ставлення, увага, заохочення до занять спортом можуть спонукати до більш активної участі.
Роль друзів та однолітків	Друзі, однокласники, загалом соціальне середовище можуть значно впливати на мотивацію учнів до фізичної активності (коли учень бачить, що його друзі займаються спортом, це може стати стимулом для його участі).
Соціальні норми, звичаї	Поширеність фізичної активності в громаді, культурі є важливим фактором: якщо спорт є частиною соціального життя, учні більш схильні долучатись до нього.
Фізичні фактори	
Фізична підготовленість, здоров'я	Ступінь фізичного здоров'я учня впливає на його бажання брати участь у спортивних заходах. Учні, які відчують себе фізично спроможними, з більшою ймовірністю будуть активно займатися спортом.
Доступність умов для занять, комфорт	Наявність зручних спортивних знарядь, майданчиків, інфраструктури має велике значення: якщо умови для занять спортом комфортні та доступні, це стимулює учнів до участі.
Емоційні фактори	
Емоційний комфорт під час занять	Якщо учні відчують себе комфортно на заняттях, однокласники та вчителі підтримують їх, вони з більшою ймовірністю будуть активно залучені до фізичної активності.
Задоволення від процесу	Задоволення від фізичної активності допомагає створити позитивне ставлення до спорту: коли учень отримує радість від занять, це створює внутрішню мотивацію продовжувати тренування.

займатися фізичними вправами. Якщо учні мають активних друзів, які заохочують їх до занять спортом або організують спільні спортивні заходи, це стимулює їх до більшої участі в спортивних змаганнях. Таким чином, взаємна підтримка та конкуренція серед однолітків можуть слугувати додатковим джерелом мотивації.

Вплив соціальних мереж, засобів масової інформації, медійних зірок може стати потужним мотиватором для молоді, тому що спостереження за успіхами відомих спортсменів чи участю у спортивних подіях може надихати учнів на заняття спортом. Якщо певний вид спорту активно популяризується в медіа або є трендовим серед молоді, то є ймовірність, що учні будуть більше зацікавлені в його освоєнні.

Як відомо, останнім часом зростає тенденція до популяризації здорового способу життя, який включає регулярні заняття фізичними вправами. Спортивні блоги, соціальні мережі, онлайн-платформи активно просувають фізичну активність як таку, що є модною та важливою частиною повсякденного життя, – це позитивно впливає на ставлення учнів до спорту.

Вагомим фактором є шкільна атмосфера та організація спортивних заходів. Школи, де активно проводять спортивні змагання, культурні події, спортивні клуби, мотивують учнів відчувати себе частиною такого заходу та займатись фізичною активністю. Залучення до шкільних спортивних команд, участь у різноманітних заходах є важливим чинником у формуванні позитивного ставлення до спорту.

Таблиця 2

**Основні психологічні бар'єри, що впливають на зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом**

Психологічні бар'єри	Наслідки
1. Низька самооцінка	Часті сумніви у своїх силах, відсутність віри у досягнення успіху в спорті. Такі учні уникають участі у фізичній активності через страх перед невдачею, порівнюють себе з іншими, хто здається їм більш здатними.
2. Страх невдачі	Учні, що бояться неможливості досягнути успіху в спорті або не виконати фізичні вправи на високому рівні, часто уникають занять фізичною активністю – це може бути пов'язано зі страхом бути осміяними однокласниками
3. Соціальний тиск, страх осуду	Часті переживання через реакцію однолітків: страх бути висміяним або осудженим за свої фізичні результати, незручність під час занять або зовнішній вигляд на спортивних заняттях – все це може призвести до уникання фізичної активності
4. Невпевненість у фізичній підготовленості	Деякі учні можуть відчувати себе фізично не підготовленими або менш здатними порівняно з іншими – це почуття може стати перешкодою для участі у спортивних заходах у зв'язку з тим, що вони вважають себе не відповідними стандартам або не можуть витримати навантаження
5. Відсутність інтересу до фізичної активності	Такі учні можуть вважати заняття спортом нецікавими, безглуздими, можуть не бачити в них цінності або користі для себе, що призводить до низької мотивації.
6. Негативний досвід з минулого	Досвід, що пов'язаний з фізичним вихованням або змаганнями в минулому, може стати важким психологічним бар'єром: наприклад, це може бути спогад про погану оцінку, травму, несправедливе ставлення з боку однокласників або вчителів, що створює негативне ставлення до спорту в майбутньому.
7. Труднощі в управлінні стресом	Учні, які не вміють керувати емоціями або стресом, можуть відчувати підвищену тривожність або стрес під час занять спортом, особливо у змаганнях, що може призводити до небажання брати участь у фізичних активностях, оскільки вони асоціюються з емоційним дискомфортом.
8. Низька мотивація до досягнень	Учні з недостатньою внутрішньою мотивацією для досягнення успіху в спорті можуть не відчувати задоволення від процесу або не бачити нагород за свої зусилля, що робить їх менш схильними до регулярних занять фізичною активністю.
9. Негативне ставлення до фізичної культури як предмета	Якщо учень вважає цей шкільний предмет неважливим, негативно ставиться до фізичного виховання, це може знизити його мотивацію до активності. Невдоволення від уроків фізичної культури або невдачі в них може призвести до відсутності бажання займатись.
10. Невизначеність у цілях та результатах	Відсутність чітких цілей або неясність того, навіщо потрібно займатись фізичною активністю, може стати серйозним бар'єром: якщо учень не розуміє, чому він повинен витрачати час на спорт, не бачить результатів своїх зусиль, мотивація до занять може значно знизитись.
11. Емоційне вигорання	У разі, коли учні займаються спортом через примус або без відпочинку, може виникнути емоційне вигорання, що призводить до втрати інтересу до спорту, зниження мотивації, оскільки заняття перестають давати радість та задоволення.

Дуже важливу роль у школі відіграє створення інклюзивної спортивної програми, де враховуються різні рівні підготовленості учнів. Таким чином, якщо учні відчують, що можуть знайти своє місце в спортивних заняттях, вони є більш мотивованими до участі у спортивному русі.

Впровадження педагогічних стратегій (табл. 3) для підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ є важливою частиною роботи вчителів фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на створення позитивного середовища для занять, урахування інтересів та можливостей учнів, на розвиток внутрішньої мотивації до фізичної активності.

Таблиця 3

### Основні педагогічні стратегії для підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ

Стратегії	Значення
Індивідуалізація підходу до кожного учня	1) адаптація фізичних навантажень – урахування індивідуальних особливостей учнів, їхнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я; різні рівні складності вправ допоможуть учневі відчувати успіх, що позитивно впливає на мотивацію; 2) персоналізація цілей – врахування потреб та можливостей кожного учня допомагає відчувати досягнення та задоволення від прогресу.
Підтримка, позитивне підкріплення	1) заохочення та похвала навіть за маленькі успіхи допомагає учням відчувати себе успішними та мотивує до подальших занять; 2) створення сприятливої атмосфери, в якій учні відчують підтримку з боку вчителя та однокласників (заохочення через командну роботу, допомога один одному, святкування спільних свят тощо)
Використання різноманітних методів та форм занять	1) ігрові методи – елементи гри роблять заняття цікавим та захоплюючим (командні ігри, спортивні естафети, конкурсні вправи сприяють розвитку командного духу, підвищують зацікавленість учнів); 2) інтерактивні методи – використання сучасних технологій (мобільні додатки, інтерактивні вправи, відеотренування) можуть значно підвищити зацікавленість учнів, особливо в старших класах); 3) міжпредметні зв'язки – включення знань з інших дисциплін (фізіології, біології, математики) в уроки фізичної культури, наприклад, через підрахунок пульсу, аналіз навантажень тощо надає заняттям додаткову цінність та стимулює цікавість.
Створення емоційно комфортної атмосфери	1) психологічна підтримка – важливо враховувати психологічний стан учнів, допомагати долати страхи, стреси, що можуть виникати під час занять фізичною активністю. Таким чином позитивне ставлення вчителя та розуміння учнівських переживань допомагають створити комфортне середовище; 2) зниження рівня стресу через вправи – використання технік розслаблення, дихальних вправ або йоги може допомогти зменшити стрес і тривожність учнів, підвищуючи їхню мотивацію до занять
Визначення значущих цілей та результатів	1) цілеспрямоване навчання – важливо чітко визначити, чому саме учням потрібно займатися фізичними вправами (здоров'я, розвиток сили, витривалості, підготовка до змагань тощо): коли учні розуміють, чому вони займаються, це підвищує їхню мотивацію; 2) мотивація через досягнення – встановлення конкретних цілей, наприклад покращення результатів у певному виді спорту, участь у змаганнях чи виконання нормативів, стимулює учнів до тренувань (необхідним є регулярне оцінювання прогресу, що дає учням відчуття досягнень і цілеспрямованості).
Різноманітність форм спортивних активностей	1) вибір видів спорту – пропонування учням різноманітних видів фізичної активності (від класичних спортивних ігор до нових, альтернативних форм спорту, таких як фітнес, танці, паркур, йога тощо), це дозволяє кожному знайти заняття за своїми вподобаннями; 2) міжшкільні змагання – організація змагань між школами чи класами може стати потужним мотиватором для учнів (спортивні турніри сприяють розвитку командного духу, підвищують відповідальність і допомагають формувати здорову конкуренцію).
Робота з мотивацією через соціальні зв'язки	1) підтримка групової діяльності – залучення учнів до командних видів спорту або спортивних груп дає їм змогу взаємодіяти з однолітками, що може сприяти підвищенню мотивації (командна діяльність створює відчуття належності до групи та підвищує відповідальність); 2) створення спортивних клубів – важливо створювати можливості для позакласної спортивної діяльності через спортивні клуби або гуртки (це може бути особливо корисно для учнів, які мають інтерес до конкретного виду спорту та бажають удосконалити свої навички поза уроками).
Акцент на здоров'я та благополуччя	1) розвиток здорових звичок – акцентувати на важливості фізичної активності для здоров'я, що може мотивувати учнів не лише досягати спортивних результатів, а й підтримувати фізичну форму протягом всього життя; 2) зв'язок з фізіологічними знаннями – ознайомлення учнів з фізіологічними аспектами тренувань (як фізичні вправи впливають на організм) допомагає краще зрозуміти важливість активності та підвищує мотивацію.
Залучення учнів до планування навчального процесу	1) вибір вправ і активностей – дозволити учням брати участь у виборі видів фізичної активності або створенні спортивних програм для групи, це підвищує їхню мотивацію, оскільки вони відчують відповідальність за процес і мають змогу займатися тим, що їм цікаво; 2) участь в організації спортивних заходів (залучення учнів до організації змагань або спортивних свят у школі допомагає розвивати лідерські якості та підвищує їхню активність у фізичних вправах).
Позитивний зворотний зв'язок та рефлексія	Регулярний зворотний зв'язок – важливо надавати учням регулярний зворотний зв'язок про їхні досягнення, прогрес і можливості для вдосконалення (це допомагає учням розуміти, що їхні зусилля цінуються).

Підбиваючи підсумки, зазначимо:

1. У процесі дослідження виявлено, що мотивація учнів до фізичних вправ залежить від низки чинників: від їхніх внутрішніх переконань, соціальних впливів, наявності позитивного досвіду від занять спортом.

2. Основними психологічними бар'єрами є низька самооцінка, страх невдачі, а також недостатня підтримка з боку оточення.

3. Соціальні фактори, такі як вплив друзів та родини, а також популярність певних видів спорту в середовищі школярів, мають значний вплив на мотивацію.

4. Важливим аспектом є формування позитивного ставлення до фізичної активності, яке базується на підтримці та позитивному підкріпленні з боку вчителів та батьків.

5. Соціальні та культурні фактори мають суттєвий вплив на мотивацію учнів до фізичної активності.

6. Використання інноваційних методів навчання, таких як індивідуалізація та адаптація вправ, а також залучення учнів до вибору видів спорту, здатне значно підвищити їхню мотивацію до занять спортом.

Наступні дослідження планується присвятити вивченню інтеграції фізичного виховання в освітній процес.

### Список використаної літератури

1. Бачинська Н. В., Шульга Д. О. Використання сучасних пристроїв для самоконтролю під час занять фізичним вихованням та спортом. *Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації : матеріали II Всеукраїнської наукової конференції (28–29 жовтня 2016 р.)*. Частина I / наук. ред. О. Ю. Висоцький. Дніпро : Роял-Принт, 2016. С. 240–242.

2. Бачинська Н. В., Гасан К. Р. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції (26–27 жовтня 2018 р.)*. Частина I / наук. ред. О. Ю. Висоцький. Дніпро : СПД «Охотник», 2018. С. 239–240.

3. Бойко Ю. Визначення структурних компонентів, критеріїв та рівнів їх сформованості в процесі формування аксіологічних установок до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 182–194. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2020-1-3-182-194>

4. Бойко Ю. Вплив педагогічних умов на формування установок до здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 266–278. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2020-1-2-266-278>

5. Зеніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 10(170). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)

6. Остополець І. Ю., Лисенко Л. Л. Психологія фізичного виховання : навчальний посібник з курсу. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

7. Танасійчук Ю. Мотиваційно-ціннісна складова підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. *World Science*. 2020. Vol. 3. № 6(58). С. 23–29. DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ws/30062020/7118](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7118)

### References

1. Bachynska, N. V., & Shulha, D. O. (2016). Vykorystannia suchasnykh prystroiv dlia samokontroliu pid chas zaniat fizychnym vykhovanniam ta sportom [Use of modern devices for self-monitoring during physical education and sports activities]. *Aktualni problemy rozvytku osvity i nauky v umovakh hlobalizatsii – Actual problems of development of education and science in the context of globalisation*. Part I. (pp. 240–242). Dnipro: Roial-Prynt [in Ukrainian].
2. Bachynska, N. V., & Hasan, K. R. (2018). Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Innovative technologies in the system of physical education for student youth]. *Osvita i nauka v umovakh hlobalnykh transformatsii: materialy II Vseukrainskoi naukovoï konferentsii – Education and science in the conditions of global transformations: materials of the II All-Ukrainian scientific conference*. Part I. (pp. 239–240). Dnipro: SPD «Okhotnyk» [in Ukrainian].
3. Boiko, Yu. (2020). Vyznachennia strukturnykh komponentiv, kryteriiv ta rivniv yikh sformovanosti v protsesi formuvannia aksiolohichnykh ustanovok do zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Definition of structural components, criteria, and levels of their development in the process of forming axiological attitudes toward a healthy lifestyle among students of higher education institutions]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific papers of Berdiansk State Pedagogical University Series Pedagogical sciences*, 3, 182–194. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2020-1-3-182-194> [in Ukrainian].
4. Boiko, Yu. (2020). Vplyv pedahohichnykh umov na formuvannia ustanovok do zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The impact of pedagogical conditions on the formation of attitudes toward a healthy lifestyle among students of higher education institutions]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific papers of Berdiansk State Pedagogical University. Series Pedagogical sciences*, 2, 266–278. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2020-1-2-266-278> [in Ukrainian].
5. Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., & Kuzmenko, N. (2023). Stavlennia do motyvatsii i formuvannia zdorovykh osnov zhyttia v suchasnoi molodi [Attitudes toward motivation and the formation of healthy lifestyle foundations in modern youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 10(170), 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) [in Ukrainian].
6. Ostopolets, I. Iu., & Lysenko, L. L. (2015). Psykholohiia fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk z kursu [Psychology of Physical Education: A textbook for the course]. Sloviansk: DDPU [in Ukrainian].
7. Tanasiichuk, Iu. (2020). Motyvatsiino-tsinnisna skladova pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do zdiisnennia zdoroviazberezhvalnoi diialnosti [Motivational and value component of preparation of future physical education teacher for health-saving activity]. *World Science*, 3, 6(58), 23–29. DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ws/30062020/7118](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7118) [in Ukrainian].

### **Лопуга Г. В., Решетілова В. М., Присяжна М. К., Хотієнко С. В., Агалаков В. С. Психологічні аспекти фізичного виховання: як підтримати мотивацію учнів до занять спортом**

Психологічні аспекти фізичного виховання є ключовими для забезпечення ефективного навчального процесу, а також розвитку фізичної активності школярів. Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів мотивації учнів до занять фізичним вихованням та спортом та розробка рекомендацій щодо підвищення мотивації через педагогічні та психологічні підходи. У статті здійснено аналіз основних факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичною культурою та спортом, визначено психологічні бар'єри, які знижують рівень

цієї мотивації, оцінено вплив соціальних і культурних факторів на мотивацію учнів. Також розроблено педагогічні стратегії для підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ. Подолання психологічних бар'єрів, таких як страх невдачі та низька самооцінка, потребує комплексного підходу, включаючи роботу з психологами та зміцнення впевненості учнів у своїх силах через досягнення маленьких успіхів у спортивних заняттях. Ефективна педагогічна стратегія для підтримки і розвитку мотивації учнів до фізичних вправ полягає в інтеграції різних методів та підходів, що враховують індивідуальні особливості учнів, створюють позитивну атмосферу і стимулюють внутрішню мотивацію. За допомогою таких стратегій учні можуть не лише досягати високих спортивних результатів, а й розвивати здорові звички на все життя.

*Ключові слова:* фізичне виховання, спорт, підтримка мотивації, учні, психологічні фактори, емоційний розвиток.

### **Lopuga H., Reshetylova V., Prysyzhna M., Khotienko S., Ahalakov V. Psychological aspects of physical education: how to support students' motivation for sports activities**

The psychological aspects of physical education are key to ensuring an effective learning process and the development of physical activity among students. The aim of the study is to examine the psychological aspects of student motivation for physical education and sports, and to develop recommendations for enhancing motivation through pedagogical and psychological approaches. The article analyzes the main factors influencing student motivation for physical education and sports, identifies psychological barriers that reduce the level of motivation, and evaluates the impact of social and cultural factors on student motivation. Pedagogical strategies for supporting and developing student motivation for physical exercises are also developed. Overcoming psychological barriers, such as the fear of failure and low self-esteem, requires a comprehensive approach, including work with psychologists and strengthening students' confidence in their abilities through small successes in sports activities. An effective pedagogical strategy for supporting and developing student motivation for physical exercises involves integrating various methods and approaches that consider individual student characteristics, create a positive atmosphere, and stimulate intrinsic motivation. With such strategies, students can not only achieve high sports results but also develop healthy habits for life.

*Key words:* physical education, sports, motivation support, students, psychological factors, emotional development.

