

УДК 796.012.3:796.012.656-048.58

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.23>**Сосіна Валентина Юріївна**

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4866-532X

Мазур Ірина Володимирівна

народна артистка України,
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3595-6737

Вартовник Валентина Олександрівна

заслужена працівниця культури України,
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0004-2731-3813

Токар Тетяна Василівна

викладачка кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-2723-6094

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ДЛЯ ВИБОРУ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ, СПОРТОМ, ХОРЕОГРАФІЄЮ

У статті розглянуто питання основних мотивуючих причин, які визначають вибір людиною тих або інших занять руховою активністю. Сучасна людина стикається з проблемою вибору різних видів занять фізичною культурою, спортом, танцями, яких існує величезна кількість. Серед усіх відомих різновидів рухової активності є такі, що відомі давно, але є й такі, які виникли зовсім недавно на основі інтеграції спорту та хореографії, винаходу нових пристроїв, поєднання різних видів спорту або різновидів танцювального мистецтва. Для правильного і свідомого вибору занять руховою активністю, ефективного досягнення мети і правильної постановки завдань людина повинна бути обізнаною в тому, які переваги мають такі заняття, що дають вони її організму. Чисельні анкетування, з'ясування мотивації спортсменів, танцівників, клієнтів фітнес-центрів тощо не дають змоги повною мірою виявити всі основні чинники вибору людьми різного віку занять руховою активністю.

Мета роботи – виділити та класифікувати основні причини для обрання занять фізичною культурою, спортом або хореографією.

Методологія дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічні спостереження; опитування; методи математичної статистики. Було опитано 195 респондентів, серед яких викладачі фітнес-клубів і тренери різних видів спорту, спортсмени, відвідувачі фітнес-центрів, школярі середніх і старших класів, танцівники.

Результати дослідження – було виділено основні причини для вибору занять фізичною культурою, спортом або хореографією незалежно від вікових особливостей, виду діяльності та інших преференцій людей.

Наукова новизна дослідження полягала в тому, що на основі аналізу наукової, методичної та спеціальної літератури, опитування й педагогічних спостережень уперше розроблено класифікацію основних причин, які мотивують або стимулюють людей різного віку до занять руховою активністю. Усі виділені причини для занять класифіковані на фізіологічні, психологічні та фізичні чинники.

Запропоновані чинники дають змогу людині краще орієнтуватись у безлічі позитивних причин для занять фізичною культурою, спортом або хореографією, вибирати для себе найважливіші з них, намагатися досягнути поставленої мети.

Ключові слова: мотивація, причини, рухова активність, спорт, хореографія, фізіологічні, психологічні, фізичні, чинники.

Вступ. Стрімкий розвиток сфери спорту, хореографії та оздоровчої фізичної культури обумовлює появу нових напрямів, термінів і понять. Останнім часом з'явилася ціла низка нових визначень у галузі фізичної культури, серед яких: аеробіка та її різновиди (слайд-аеробіка, спінбайк-аеробіка, аквааеробіка та ін.), фітбол, стретчинг, сфери босу, петлі TRX тощо. У галузі мистецтва відомі нові напрями, які утворили цілу індустрію сучасної хореографії (контемпорарі, джаз і модерн танець, боді-балет тощо). Виникнення нових видів не оминувало й індустрію спорту, де з'явилися абсолютно нові види спортивної діяльності (маунтинбайк, фігурне катання на роликах, флорбол, черліденг, алтимат та ін.). Ні для кого не секрет, що нові види, напрями, різновиди будуть з'являтися й далі. Ця тенденція захопила світ, а поява нового завжди викликає певне захоплення та бажання поспробувати й дізнатися на власному досвіді, що дає новий винахід. Нові види рухової активності можуть з'являтися завдяки [7; 8]:

- інтеграції, взаємопроникнення одного виду рухової активності в інший (наприклад, йога + пілатес = йогалатес; біг + заняття у водному середовищі = акваджогінг та ін.);
- поєднання одного виду занять хореографією з іншим (сучасний + класичний балет = неокласика);
- поєднання танцювального мистецтва зі спортивним напрямом (фітнес + балет = боді-балет, спортивна гімнастика + танець = танець на пілоні та ін.);
- з'єднання двох, часто несумісних, видів спорту в один (фігурне катання на ковзанах + швидкісна їзда на роликах = фігурне катання на роликах, стрибки на лижах + хореографія = фрістайл);
- перехід занять фізичною культурою, оздоровчим фітнесом у професійний спорт (спортивна аеробіка, черліденг);
- поява нових видів тренажерів, пристроїв, пристосувань для занять (петлі TRX, болгарські мішки, тартанові покриття, аеродинамічна труба та багато іншого).

Як уже говорилося, ця тенденція буде й надалі захоплювати світ. Проте в контексті цієї статті нас цікавило питання: яку користь приносить людям різного віку заняття фізичною культурою, спортом, хореографією?

Автори виділили основні чинники, які мотивують людей до таких занять [1; 2; 3; 5; 6; 10 та ін.]:

- загальне оздоровлення організму: нормалізація метаболізму, поліпшення травлення, зміцнення серцево-судинної, нервової та інших систем, опорно-рухового апарату, підвищення імунітету [1; 3; 10];
- формування стрункої та підтягнутої фігури, яка створюється завдяки правильному підбору спеціальних вправ, інтенсивності їх виконання, регулярним заняттям [6; 7; 8];
- розвиток пріоритетних фізичних якостей, у тому числі поліпшення координації [2; 3; 8];
- формування правильної постави й ходи та корекції їх порушень [2; 10];
- профілактика остеопорозу, тромбозу [4; 6];
- зниження негативного впливу стресових ситуацій на організм, зменшення нервової напруги, формування впевненості в собі, своїх силах і можливостях [1; 3; 7];
- поліпшення загального самопочуття, приплив сил, бадьорості, підвищення працездатності [5; 7];

- формування активної життєвої позиції [7; 9].

Об'єкт дослідження – чинники, які мотивують людей до занять руховою активністю.

Предмет дослідження – основні причини вибору занять фізичною культурою, спортом, хореографією.

Мета дослідження полягала у виділенні та класифікації основних причин для вибору занять фізичною культурою, спортом або хореографією.

Методологія дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження; опитування; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для вирішення поставленої в дослідженні мети було розроблено опитувальник, головним завданням якого було виявити основні причини для вибору занять різними видами рухової активності людей незалежно від їхнього віку. Було опитано 26 тренерів (14 з яких працювали у фітнес-центрах, 12 тренерів з різних видів спорту), 28 клієнтів фітнес-клубів, 44 спортсмени, які займалися різними видами спорту, 65 учнів загальноосвітніх шкіл, які відвідували спортивні секції або вели здоровий спосіб життя, займаючись різними видами рухової діяльності (6–10-й клас), 32 танцівника, що презентували різні стилі хореографії. Під час опитування нас цікавили лише причини вибору занять руховою активністю з метою подальшої їх класифікації. У цій статті не ставилося завдання конкретизації вибору, вікових уподобань або причин вибору залежно від виду рухової діяльності. Можливо, більш детальний опис отриманих даних стане основою подальших досліджень і нової статті.

За результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, даних опитування 195 осіб різного віку було виділено і класифіковано основні причини для вибору занять фізичною культурою, спортом або хореографією. Усі виділені причини вдалося класифікувати за трьома головними: фізіологічні, психологічні та фізичні чинники (рис. 1).

Кожен із представлених у класифікації чинників можна розширити згідно з особливостями опитування, віком респондентів або видом занять руховою активністю. Наприклад, один із психологічних чинників, який «вчить працювати в команді односторонців», можна представити як такий, що:

- вчить синхронізувати (узгоджувати) свої рухи в команді,
- вчить прислухатися до думки товаришів по команді,
- формує свідоме ставлення до колективної роботи,
- дає змогу відчувати себе членом згуртованого колективу,
- допомагає знайти товаришів (друзів, односторонців) тощо.

У будь-якому випадку представлена класифікація не є догмою і може бути розширена та доповнена. Проте вона може бути допоміжною під час проведення опитування щодо особливостей і мотивації вибору виду занять оздоровчою фізичною культурою, спортом або хореографією [4; 9].

У процесі дослідження було виділено 40 основних чинників, які дають змогу стверджувати, що заняття руховою активністю (фізичною культурою, спортом, хореографією) мають міцний оздоровчий ефект, сприяють поліпшенню самопочуття, гармонійному розвитку й удосконалюють психічні якості.

Висновки

1. У сучасному світі останнім часом з'явилася велика кількість нових визначень, які стосуються сфери оздоровчої фізичної культури (слайд-аеробіка, спінбайк-аеробіка, аквааеробіка, фітбол, стретчинг, сфера босу, петлі TRX тощо); галузі хореографії (контемпорарі, джаз і модерн танець, боді-балет), індустрії спорту (маунтинбайк, фігурне катання на роликах, флорбол, черліденг, алтимат та ін.). Аналіз тенденцій розвитку сучасних видів рухової активності свідчить, що, людство буде й надалі вигадувати нові напрями та активно ними користуватись.

2. Проблема полягає в тому, як у всьому різноманітті засобів рухової активності (фізична культура, види спорту, хореографія) вибрати для себе саме той напрям, який дасть змогу

Фізіологічні	Психологічні	Фізичні
• Зміцнює кістково-м'язову систему, опорно-руховий апарат • Зміцнює нервову систему • Позитивно впливає на серцево-судинну систему • Зміцнює дихальну систему • Поліпшує кровообіг • Підвищує імунітет • Сприяє мозговій діяльності • Зміцнює та поліпшує сон • Сприяє інтелектуальній діяльності • Поліпшує пам'ять, у тому числі рухову	• Формує відчуття власної гідності • Вчить здоровому способу життя, поліпшує його якість • Зменшує відчуття страху • Вчить обов'язковості, дисциплінованості • Стимулює стійкість до стресових ситуацій • Вчить шукати нові рішення виходу з різних ситуацій • Вчить розуміти й бачити цінності • Змушує помічати та вчитися на власних недоліках і помилках інших людей • Вчить перемагати і програвати • Додає впевненості в собі • Формує характер • Вчить досягати мети, ставити перед собою різні завдання • Допомогає досягнути успіху • Вчить боротися з негативними емоціями • Навчає концентрації • Заспокоює, розважає • Вчить працювати в команді однодумців • Розвиває креативність, вміння імпровізувати • Вчить виступати для себе, глядачів, журі • Показує, як вчитись у інших	• Розвиває та удосконалює фізичні якості (силу, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність, координаційні здібності, стрибучість) • Вдосконалює спеціальні рухові якості • Вчить орієнтуватися в часі, просторі, за ступенем м'язових зусиль • Формує правильну поставу • Розвиває баланс і рівновагу • Зменшує млявість • Розвиває музично-ритмічно здібності • Зміцнює усе тіло • Допомогає боротися з надвагою, корегує недостатню масу тіла • Виступає як засіб активного відпочинку

Рис. 1. Класифікація основних причин для вибору занять фізичною культурою, спортом або хореографією

ефективно вирішувати поставлені завдання, сприятиме гармонійному розвитку, поліпшуватиме стан здоров'я, мотивуватиме для подальших занять.

3. Нові види рухової активності можуть з'являтися завдяки процесам інтеграції або взаємопроникнення одного виду фізичної активності в інший, поєднання занять хореографією з видом спорту або з іншим стилем хореографії, з'єднання двох видів спорту в один, адаптації занять

фізичною культурою до спортивних вимог, а також появи нових видів тренажерів, пристроїв, пристосувань.

4. За результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, даних опитування 195 осіб різного віку було виділено і класифіковано основні причини для вибору занять будь-якою руховою активністю. Усі виділені причини вдалося класифікувати за трьома головними: фізіологічні, психологічні та фізичні чинники. Сорок виділених основних чинників дають змогу проводити опитування респондентів, визначати їх мотивацію щодо вибору занять тим або іншим видом рухової активності.

Література:

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, Вип. 6 (179). С. 9–13.
2. Артем'єва Г. П., Мошенська Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 32–36.
3. Іваненко В. В., Окса М. М. Особливості мотивації спортивної діяльності студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 1. С. 156–161.
4. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище : підр. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 27–46.
5. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.
6. Сосіна В.Ю., Наконечна А.В. Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод. посіб. для студ. Л.: ЛДУФК, 2012. 55 с.
7. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. 552 с.
8. Сосіна В. Класифікація вправ для загального розвитку як ефективного засобу різнобічної рухової підготовки в спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 2. С. 44–50.
9. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навчальний посібник / укладачі: В. А. Товт, В. Я. Сусла. Ужгород : ПП «Данило С. І.», 2017. С. 25–30.
10. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт. кол. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.

References:

1. Aleksiichuk, V., Ponomarov, V., & Korchahin, M. (2024). Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvan ta problemy z tsym pov'iazani [Motivation for sports training and related problems]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 – Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 6 (179), 9–13 [in Ukrainian].
2. Artemieva, H.P., & Moshenska, T.V. (2018). Rol i znachennia khoreohrafiu u himnastychnykh i tantsiuvalnykh vydakh sportu [Role and Significance of Choreography in Gymnastics and Dance Sports]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*, 4 (65), 32–36 [in Ukrainian].
3. Ivanenko, V.V., & Oksa, M.M. (2021). Osoblyvosti motyvatsii sportyvnoi diialnosti studentiv [Peculiarities of Motivation of Students' Sports Activity]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of the Formation of Creative Personality in Higher and General Schools*, 75 (1), 156–161 [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T.Yu., & Petrovskyi, V.V. (2008). Fizychnye vykhovannia yak sotsialne yavyshe: pidr. [Physical education as a social phenomenon: ed]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methods of physical education*. (Krutsevych, T.Yu., Ed.). Kyiv: Olimpiiska literatura. Vol. 1. P. 27–46 [in Ukrainian].

5. Leshchenko, H.A. (2002). Formuvannia pozytyvnoi motyvatsii shkolariv do systematychnykh zaniat fizychnymy vpravamy [Formation of positive motivation of schoolchildren to systematic physical exercise]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kryvyi Rih. 18 p. [in Ukrainian].
6. Sosina, V.Yu., & Nakonechna, A.V. (2012). *Ozdorovchi vydy himnastyky v systemi fizychnoho vykhovannia : metod. posib. dlia stud.* [Health-improving types of gymnastics in the system of physical education: methodical manual for students]. Lviv: LDUFK. 55 p. [in Ukrainian].
7. Sosina, V.Yu. (2017). *Himnastyka. Vpravy dlia zahalnoho rozvytku: navch. posib.* [Gymnastics. Exercises for general development: teaching manual]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo "Olimpiiska literatura". 552 p. [in Ukrainian].
8. Sosina, V. (2021). Kласифікація вправ для загального розвитку як ефективного засобу різнобічної рухової підготовки в спорті [Classification of exercises for general development as an effective means of versatile motor training in sports]. *Nauka v olimpiiskomu sporti – Science in Olympic Sports*, 2, 44–50 [in Ukrainian].
9. Tovt, V.A. (2017). *Teoriia i praktyka natsionalnoi systemy sportu dlia vsikh: Navchalnyi posibnyk* [Theory and practice of the national system of sports for all: Textbook]. Ukladachi: V.A. Tovt, V.Ya. Susla. Uzhhorod: PP "Danylo S.I.". P. 25–30 [in Ukrainian].
10. Fizychna rekreatsiia: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu (2010). [Physical recreation: teaching aids for students of higher educational institutions of physical education and sports]. Avt. kol. Prystupa Ye.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M., et al.; za nauk. red. Yevhena Prystupy. Lviv: LDUFK. 447 p. [in Ukrainian].

Sosina Valentina, Mazur Iryna, Vartovnyk Valentyna, Tokar Tatyana

THE MAIN REASONS FOR CHOOSING CLASSES IN PHYSICAL ACTIVITY, SPORTS, CHOREOGRAPHY

The article deals with the issue of the main motivating reasons that determine a person's choice of certain physical activities. A modern person is faced with the problem of choosing various types of physical education, sports, and dancing, of which there are a huge number. Among all known types of motor activity, there are those that have been known for a long time, but there are also those that arose quite recently based on the integration of sports and choreography, the invention of new devices, the combination of different sports or varieties of dance art. In order to make the correct and conscious choice of motor activity activities, to effectively achieve the goal and correctly set tasks, a person should be aware of the benefits of such activities that they give to his body. Numerical questionnaires, finding out the motivation of athletes, dancers, clients of fitness centers, etc. p. do not allow to fully reveal all the main factors in the choice of people of different ages to engage in physical activity.

The purpose of the work is to identify and classify the main reasons for choosing classes in physical culture, sports or choreography.

Research methodology: theoretical analysis and generalization; pedagogical observations; poll; methods of mathematical statistics.

The results of the study – the main reasons for choosing physical culture, sports or choreography were highlighted, regardless of age characteristics, the chosen type of activity and other preferences of people.

The scientific novelty of the study was that, based on the analysis of scientific, methodical and special literature, surveys and pedagogical observations, a classification of the main reasons that motivate or stimulate people of different ages to engage in physical activity was developed for the first time. All selected reasons for exercise are classified into physiological, psychological and physical factors.

In this way, the proposed factors enable a person to better navigate the multitude of positive reasons for engaging in physical culture, sports or choreography, choose the most important of them, and try to achieve the set goal.

Key words: motivation, reasons, motor activity, sport, choreography, physiological, psychological, physical, factors.