

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Філіпченкова Аліна Михайлівна

здобувач групи ФВб-1-22-4.0д

**ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. 

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

д. п. н., професор

Ляхова Інна Миколаївна

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Значення рухової активності у житті здобувачів вищої освіти.....	7
1.2. Соціально-психологічні й організаційні бар'єри, що перешкоджають залученню молоді до занять фізичною культурою.....	14
1.3. Мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності здобувачів вищої освіти.....	19
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел.....	29
2.1.2. Анкетування здобувачів вищої освіти.....	31
2.1.3. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	35
3.1. Результати виявлення основних бар'єрів участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів вищої освіти.....	35

3.2. Динаміка змін рівня інтересу здобувачів вищої освіти під впливом впроваджених заходів.....	52
3.2.1.Способи підвищення мотиваційної складової здобувачів вищої освіти до рухової діяльності.....	53
3.3. Практичні рекомендації щодо формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності.....	58
Висновки до третього розділу.....	64
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними тенденціями зниження рівня рухової активності молоді та недостатньою мотивацією здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною культурою. В умовах військового стану, інтенсивного навчального навантаження, розвитку цифрових технологій та домінування малорухливого способу життя серед здобувачів вищої освіти зростає кількість бар'єрів, що перешкоджають формуванню стійкого інтересу до рухової діяльності. Втрата мотивації та інтересу до фізичних вправ негативно впливає не лише на стан здоров'я, але й на психоемоційний стан, соціальну активність та якість життя молодшої людини.

У теперішніх суспільно-політичних умовах функціонування нашої держави питання рухової активності серед молоді та їх фізичного стану набувають особливого значення. Тривала російсько-українська війна, повномасштабне вторгнення загострюють значимість відповідної проблеми, але і сама особистість повинна дбати про збереження та зміцнення власного здоров'я, надавати особливого значення веденню здорового способу життя. Водночас рівень розвитку сучасної цивілізації, високий ступінь автоматизації та механізації виробничої сфери сприяють скороченню м'язового навантаження в населення загалом. За відомостями соціологічних досліджень лише 15% українців вважають себе здоровими [54, 161].

У сучасній системі вищої освіти важливо не тільки забезпечити належні умови для занять фізичною культурою, але й створити ефективні механізми подолання соціально-психологічних та організаційних бар'єрів, які заважають студентам брати активну участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Наукові дослідження підтверджують, що формування внутрішньої мотивації та інтересу до рухової активності має базуватися на поєднанні особистісних, соціальних і освітніх чинників. Тому пошук шляхів підвищення зацікавленості

здобувачів вищої освіти у фізичному самовдосконаленні є важливим завданням сучасної педагогіки та теорії фізичного виховання.

Мета дослідження – наукове обґрунтування теоретичних і практичних засад подолання бар'єрів, що знижують інтерес здобувачів вищої освіти до рухової активності.

Для реалізації мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження та визначити соціально-психологічні й організаційні бар'єри, що перешкоджають залученню молоді до занять фізичною культурою;
- 2) з'ясувати мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності;
- 3) на підставі анкетування виявити основні бар'єри, що впливають на зниження участі студентської молоді у руховій активності;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо підвищення мотивації та подолання бар'єрів зниження інтересу до рухової активності.

Об'єкт дослідження – процес залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності.

Предмет дослідження – бар'єри, що сприяють зниженню інтересу студентської молоді до рухової активності та шляхи їх подолання.

Методи дослідження:

- 1) *аналіз, синтез і узагальнення* науково-методичної літератури (для визначення сучасних підходів до проблеми зниження інтересу до рухової активності здобувачів вищої освіти);
- 2) *порівняння* думок вчених з різних питань зазначеної проблеми;
- 3) *анкетування* здобувачів вищої освіти (для виявлення основних бар'єрів, що сприяють зниженню їхнього інтересу до рухової активності, а також відповідних мотиваційних чинників);
- 4) *методи математичної статистики* (для обробки отриманих даних).

Структура роботи: кваліфікаційна (бакалаврська) робота викладена на 86 сторінках друкованого тексту та має таку структуру: вступ, 4 розділи, висновки до розділів, висновки, список використаних джерел (58 найменувань) і додатки. Робота ілюстрована 14 рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Значення рухової активності у житті здобувачів вищої освіти

Сучасний рівень розвитку суспільства вимагає від закладів вищої освіти підготовки фахівців високого рівня, які здатні швидко адаптуватись до змін, є мобільними та мають сформовану здатність самостійно здобувати знання й навчатися впродовж життя. Якісно виконувати професійні обов'язки може компетентний фахівець, котрий має високий рівень фізичного здоров'я. Визначальним фактором в його зміцненні та збереженні є рухова активність, що сприяє підвищенню розумової працездатності та профілактиці захворювань [43, с. 49].

Наукові розвідки Носко М. О., Імерідзе М. Б., Бужина І. В., Толчева Г. В., Дейкун М. П. свідчать, що в основі рухової активності покладені фізичні вправи, що реалізуються в процесі фізичного виховання, а тому доцільним також є вживання терміну «фізична активність» [35, с. 96].

Вчені Грищенко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А., Толчева Г. В., Квак О. В. підкреслюють, що рухова активність є будь-яким рухом, що виконаний скелетними м'язами з суттєвими енергозатратами. До звичайної рухової активності належать види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб організму (сон, гігієна, харчування), а також рухи, що виникають в процесі навчальної та виробничої діяльності [15, с. 105].

Водночас Грищенко С. у своїх працях зазначає, що основу рухової активності становлять фізичні вправи, потреба в яких формується завдяки цілеспрямованому фізичному вихованню [14, с. 204]. При цьому фізичними вправами є методично сплановані та фахово обґрунтовані повторення рухових

дій для досягнення оздоровчих, освітніх і виховних цілей фізичної культури [14, с. 206].

Науковці Андреева О., Степанюк В., Усенко Д. В., Лазакович Ю., Садовський О., Івчатова Т. відмічають важливість рухової активності для збереження фізичного та психічного благополуччя молоді. Вчені підкреслюють необхідність рухової активності для підвищення стресостійкості та задоволеності життям. Водночас зниження рухової активності, що зумовлено сучасними подіями в Україні та малорухливістю здобувачів вищої освіти під час навчання, можуть зумовити прояви стресу, погіршення психоемоційного стану та загалом зниження якості життя [1, с. 10].

А. Гакман наголошує на тому, руховою активністю є така діяльність, що складається із системи рухових дій, котрі дозволяють організувати гармонійну взаємодію людини із навколишнім середовищем. Результатом взаємодії стає розвиток психомоторних функцій та зміцнення психіки особистості. Управління руховою активністю відбувається завдяки нервовій системі та виконання – опорно-руховою системою [9, с. 26].

У свою чергу група авторів Бородіна О. С., Сватсьєв А. В., Лайчук А. М., Гусаревич О. В., Бурковський В. В. визначають рухову активність як важливий чинник фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти [6, с. 8].

Науковці Дегтяренко – Мельник Т. В., Бринза І. В. зазначають, що рухова активність індивіда є відображенням психомоторних дій – мовлення, письма та фізичних вправ тощо. Рухова діяльність виступає основною формою психічної та фізіологічної активності особистості. Психомоторні якості мають тісний зв'язок із зовнішніми та внутрішніми факторами, що включають психомоторні якості індивіда, генетичну психофізіологію та нейрофізіологічні механізми управління рухами в межах міждисциплінарного підходу [16, с. 7].

Долбишева Н., Луценко І., Балджи І. розглядають рухову активність як необхідну умову реалізації здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти [18, с. 15].

Оптимальний вибір різних видів рухової активності є одним із індикаторів ефективної роботи викладача закладу вищої освіти. Адже у фізичному вихованні важливою є диференціація здобувачів вищої освіти за рівнем фізичної підготовленості в організації аудиторних та позааудиторних занять [8, с. 128]. Систематичні заняття фізичними вправами дозволяють покращити фізичне та ментальне здоров'я, фізичну підготовку та сформувати готовність до активної розумової діяльності. Наприклад, заняття фітнесом та аеробікою сприяють удосконаленню адаптаційних механізмів організму людини до стресових факторів та дозволяють без напруження впоратися з інтенсивним навчальним навантаженням; нормалізувати емоційний тонус та підвищити фізичну й розумову працездатність, сприяють підвищенню витрат енергії через компенсацію надлишку харчування, що запобігає проявам надмірної ваги, знижує ризик прояву серцево-судинних захворювань [8, с. 130].

За Городинським С. рухова активність забезпечує умови для розвитку фізичних якостей та прискореного оволодіння руховими та прикладними навичками [12, с. 471].

У наукових розвідках Криворучко С. М., Самохін О. О. констатовано, що рухова активність є ключовим чинником оздоровлення людини, сприяє стимулюванню захисних сил організму, є важливим складником здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості, сприяє профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності. Рухова активність зміцнює нервово-м'язовий апарат, підвищує працездатність та активізує розумову діяльність. Отже, систематична фізична діяльність та рухова активність є базовим фактором збереження та зміцнення здоров'я людини. Крім того, рухова активність стимулює покращення кровообігу, активізує роботу внутрішніх органів, покращує обмін речовин та розумову діяльність. Систематична рухова активність дозволяє збільшити частоту та силу скорочення м'язів серця, виникають нові коронарні судини, покращується серцевий кровообіг, що зумовлює підвищення серцевої витривалості під час

занять фізичними вправами. Завдяки фізичній діяльності покращуються функціональні та адаптивні можливості серцево-судинної системи, дихальної, опорно-рухового апарату, покращується активність ферментативних реакцій, підвищується інтенсивність окисно-відновних реакцій в тканинах, підвищується резистентність організму до негативних впливів зовнішнього середовища. Рухова активність забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення фізичної і розумової працездатності. Завдяки систематичним фізичним вправам удосконалюється структурна будова усіх внутрішніх органів і систем, а систематична робота м'язової системи стимулює інтелектуальну діяльність та впливає на психоемоційний стан людини. Фізичні вправи підвищують функціональну спроможність дихальної системи, рівень рухливості суглобів, хребтового стовпа. Отже, фізичні вправи впливають на всі групи м'язів, суглоби, зв'язки, зміцнюючи їх, збільшуючи м'язовий об'єм, підвищуючи їх еластичність, силу та швидкість скорочення. Узагальнено можна зазначити, що рухова активність зумовлює м'язову напруженість, внаслідок чого виникає додаткове навантаження на серце, легені та інші системи органів, що забезпечує підвищення стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища та підвищує рівень функціональних можливостей людини [25, с. 91].

Рухова активність та фізичні вправи забезпечують метаболічну адаптацію організму, підвищують якість життя завдяки покращенню роботи усіх внутрішніх органів, поглибленню дихання, прискоренню кровообігу, що зумовлює зниження ризику прояву хронічних захворювань. Недостатня рухова активність зумовлює звуження капілярів та застій крові. Тобто рухова активність є необхідною умовою для нормального живлення усіх клітин організму. Натомість систематичні фізичні вправи забезпечують еластичність капілярів, покращення роботи серця, прискорення процесів обміну речовин в організмі. Крім того, систематична рухова активність забезпечує розвиток сили, спритності, гнучкості, витривалості та накопичення м'язової маси тіла [35, с. 96].

Низький рівень рухової активності підвищує ризик прояву хронічних захворювань, погіршення психоемоційного стану, може стати причиною прояву серцево-судинних захворювань, гіпертонії, цукрового діабету, різних видів онкології та депресії [25, с. 92].

Малорухливий спосіб життя сприяє дефіциту сил, зменшенню витривалості, спритності та швидкості. Внаслідок цього організм послаблюється та знижується імунітет й людина починає хворіти, важче переносить хвороби. Через ослабленість імунітету виникає роздратування, відчуття втомлюваності, безсилля, може з'являтися головний біль, сонливість, слабкість, підвищена стомлюваність, що заважає продуктивному навчанню [3, с. 226].

Науковиця Бишевець Н. у своїх дослідження зазначає важливість впливу рухової активності на підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти. При чому найбільш ефективними визнано кардіонавантаження та вправи на розтягнення, з обтяженням тощо. Не менш значимою є дихальна гімнастика, а також пілатес, медитаційні техніки, комплекси загальнорозвивальних вправ для яких не треба створювати спеціальні умови. Важливо реалізовувати вправи, де задіяні великі м'язові групи з почерговим навантаженням, а також вправи на розвиток гнучкості, дихально-відновлювальні й для покращення постави. Позитивне значення рухової активності посилюється під час впровадження їх в дозвіллеву діяльність студентської молоді. Таким чином підвищується ефективність подолання стресу, покращується самопочуття та настрої, виникають позитивні емоції, а відтак стає кращим фізичне та ментальне здоров'я. Систематична рухова активність знижує ризик появи різних типів адикції та шкідливих звичок, що посилюють прояви стресу. Тобто рухова активність позитивно діє на організм безпосередньо та опосередковано. Тому для профілактики прояву різних видів залежності, підвищення стресостійкості, зниження тривожності та загалом зміцнення емоційного інтелекту й покращення продуктивності когнітивних функцій важливо застосовувати різні засоби рухової активності [4, с. 33].

Рухова активність має рекреаційне та оздоровче значення, а також запобігає проявам стрес-асоційованих станів, тобто порушенням, що зумовлені стресами. В сучасних умовах українських реалій, у зв'язку з воєнним станом, інформаційно-емоційним перевантаженням, рухова активність є фундаментальною основою для формування захисних механізмів особистості. Рухова активність є необхідною через поширення кіберспорту, прояви інтернет-адикції [5, с. 2-63].

Дослідники Гайдук Н. О. та Ярошенко П. В. підкреслюють особливості організації життєдіяльності в студентському віці та значення рухової активності в цей період життя. Адже під час навчання в закладі вищої освіти відбувається процес інтенсивного удосконалення особистості, вироблення стилю поведінки. Фактично в цьому віці завершується поступальний віковий розвиток психофізіологічних та рухових можливостей, а також відбувається інтенсивна освітня, пізнавальна діяльність. Студентство характеризується напруженою розумовою діяльністю, що підсилюється інформатизацією та комп'ютеризацією, а також підвищеним психоемоційним фоном, що забирає багато часу та сил. При чому розклад занять та розпорядок дня сучасних здобувачів вищої освіти мінімалізує час для дозвілля та занять руховою активністю. Тому одним із найбільш дієвих шляхів відновлення та оздоровлення здобувачів вищої освіти є регулярна рухова активність. Вчені вбачають особливу роль інтеграції в освітній процес та студентське дозвілля різних видів фітнесу та аеробіки. Завдяки продуманій руховій активності, на основі застосування фітнесу й аеробіки, здійснюється профілактичний вплив на прояви різних захворювань, стимулюється працездатність, підвищується тривалість життя, відбувається повноцінна організація як навчання, так і дозвілля, створюються умови пізнання студентами своїх можливостей. Таким чином відбувається стабілізація функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищується м'язова витривалість, сила м'язів, гнучкість, покращується загальна композиція тіла. Рухова активність є засобом боротьби

з «м'язовим голодом», проявами раннього атеросклерозу, надлишкової маси тіла тощо [8, с. 127].

Недостатній рівень рухової активності може зумовити гіподинамію (зниження тону м'язів, порушення координації рухів, низький розвиток моторики), проблеми з поставою (поява сколіозу та інших порушень опорно-рухової системи), надмірна вага тіла (ожиріння може зумовити прояви серцево-судинних захворювань), емоційна нестабільність (надмірне накопичення внутрішньої енергії може викликати дратівливість, невпевненість в собі) [32, с. 5].

Узагальнюючи результати проведеного теоретичного аналізу, доцільно виокремити основні функції рухової активності: підтримка та підвищення продуктивності розумового, фізичного, психічного та соціального розвитку особистості, покращення моторики, посилення адаптивних механізмів (до зміни температурного режиму, а також загартування, підвищення спроможності до інтеграції в суспільне середовище, профілактична (до прояву шкідливих звичок), запобігання ожирінню, розладам рухового апарата, остеопорозу, атеросклерозу тощо [45, с. 30].

Отже, значення рухової активності в організації життєдіяльності сучасних здобувачів вищої освіти важко переоцінити. Передусім доцільно зазначити, що систематична та продумана рухова активність має комплексний вплив на організм. Інтенсивність та якість рухової активності залежить від рівня сформованості фізичної культури та виховання особистості. Рухова активність сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я молоді та впливає на якість її життя. В епоху надмірної цифровізації та інформатизації, коли переважає малорухливий спосіб життя, організація освітнього процесу та дозвілля з використанням засобів рухової активності сприяє зміцненню емоційно-вольової сфери та продовженню тривалості життя, урізноманітнює його. Рухова активність має профілактичний вплив на прояви хронічних захворювань, порушення постави та загальної композиції тіла, а також водночас запобігає проявам інтернет-адикції, наркотичної, алкогольної

залежності та тютюнопаління, формує потребу в дотриманні здорового способу життя.

1.2. Соціально-психологічні та організаційні бар'єри залучення молоді до занять фізичною культурою

Існує низка перешкод, які виникають в організаційній структурі освітнього процесу, суспільному способі життя, психологічних характеристиках особистості, що спонукають до зниження рівня рухової активності серед молоді. У процесі відвідування занять здобувачі вищої освіти тривалий час сидять на лекціях чи семінарських заняттях, а вдома - під час виконання домашніх завдань, самостійної роботи. Не менш проблемним явищем, що перешкоджає руховій активності є цифровізація та, як один із наслідків, тривале сидіння за комп'ютером. Відповідно формується такий стиль життя за якого можуть виникати порушення постави, зниження м'язового тону, прогресування хронічних захворювань, порушення опорно-рухового апарату. До інших бар'єрів, що перешкоджають адекватній руховій активності можуть бути: недотримання стабільного денного режиму, що формується внаслідок необхідності поєднувати обов'язки з освітньої діяльності та участь в позааудиторних заходах. Крім того, порушення сну, відсутність здорового харчування та його несистематичність, зниження фізичної активності зумовлюють прояви біологічного та фізіологічного дисбалансу, порушення біологічних ритмів, що знижує інтенсивність когнітивних процесів, концентрацію уваги та загальний енергетичний фон. Навчання в закладах вищої освіти призводить до підвищеного рівня стресу в зв'язку з навчальною перевантаженістю, емоційними переживаннями під час сесії, проявами конкуренції між студентами, потребою в підвищенні рівня соціальної адаптації та налагодженні нових міжособистісних відносин, що зумовлюють постійне психоемоційне напруження, а також вигорання, підвищений рівень тривожності, зниження мотивації та продуктивності. Вже

згадувана цифровізація є причиною виникнення інтернет-адикції, що виражається в надмірному використанні цифрових пристроїв та формуванні залежності від інтернет-мережі. Постійне використання віртуального простору відволікає від освітньої діяльності та поглиблює психоемоційне виснаження, знижує здатність до відпочинку та є серйозною перешкодою в дотриманні здорового способу життя, веденні належного рівня рухової активності. Отож здобувачі вищої освіти піддаються низці соціальних, фізичних та психологічних перешкод у веденні здорового способу життя та дотриманні належного рівня рухової активності [6, с. 8].

Опираючись на дослідження Долбишевої Н., Луценко І., Балджи І. серед основних бар'єрів, що перешкоджають руховій активності здобувачів вищої освіти першого курсу визначено: низький рівень мотивації та відсутність належних особистісних установок, надмірне навчальне навантаження, обмеження мобільності, застосування закладами вищої освіти дистанційного формату навчання, відсутність належного рівня зовнішньої (соціальної) підтримки тощо [18, с. 10].

Водночас дедалі більшого поширення набувають малорухливі професії, що підсилюється бурхливим розвитком інформатизації та цифровізації, а тому знижується мотивація серед молоді до ведення рухливого способу життя [43, с. 51].

У наукових працях авторів: Квасниця І. М., Гнатчук Я. І., Бугайов М. Л., Волков В. В. наголошується, що сучасні умови навчання в закладах вищої освіти спрямовані на підвищення інтенсивності розумової діяльності на тлі зниження рухової активності. Тобто здобувачі вищої освіти вбачають пріоритетність в здобутті знань, формуванні фахових компетентностей і значно меншою мірою вмотивовані на підвищення рухової активності та збереження належного рівня фізичного здоров'я. Сучасні тенденції в системі вищої освіти, запровадження дистанційної та змішаної форм навчання зумовлюють збільшення навчального навантаження на самостійне опрацювання та відповідно збільшення часу на проведення в положенні

«сидячи», що не спонукає до рухової активності. Таким чином виникає обмеження м'язових зусиль, відсутність організованого робочого місця, недотримання гігієнічних вимог щодо умов навчання, правильного сидіння, дозованого часу на відпочинок, перевага пасивних видів відпочинку зумовлюють зниження рухової активності та погіршення фізичного стану здобувачів освіти. Згодом у здобувачів вищої освіти виникає гіпокінезія та гіподинамія, що є причиною появи деструктивних змін в організмі, зниження активності ферментів, патологічні порушення обміну речовин, що негативно відображається на фізичному та фізіологічному стані організму. Низький рівень рухової активності має негативний вплив на організм впродовж всього онтогенезу [22, с. 23].

Додатковим чинником зниження рухової активності є шкідливі звички, неправильне харчування, порушення режиму сну та його тривалості. Знижують мотивацію до рухової активності та й до навчання негативні емоційні реакції, підвищений рівень тривожності, що виникають на тлі навчальної перевантаженості та сучасних воєнних реалій. Таким чином формується розосередженість, знижується мотивація і до навчання, і до рухової активності.

У дослідженнях Клюс О., Балацька Л. визначено чинники, що впливають на зниження рухової активності серед студентської молоді та виокремлено наступні бар'єри: нестача вільного часу, надмірна втомлюваність, відсутність мотивації, дефіцит належних умов для дотримання систематичної рухової активності. Водночас більшість учасників дослідження негативно оцінювали свій стан фізичного здоров'я [23, с. 246].

Науковцем Галан Я. проведено опитування щодо визначення бар'єрів, які перешкоджають організації рухової активності в закладах освіти. За результатами проведеного анкетування встановлено, що одним із чинників є низький рівень мотивації, відсутність належного рівня підтримки з боку близьких, а також недостатнє фінансування закладів освіти [10, с. 101].

Дослідження групи авторів на чолі з Мазурчуком О. Т. свідчать, що у закладі вищої освіти, де відбувалось дослідження 40% здобувачів вищої освіти мають шкідливі звички, а решта 60% респондентів активно займаються фізичними вправами та різними видами рухової активності й не мають негативних звичок. Такий факт доводить, що рухова активність спонукає до правильної організації розпорядку дня, підвищує рівень фізичної культури та попереджає розвиток шкідливих звичок [31, с. 91].

У наукових працях Нестерова О. С., Костюченко М. А., Коропа М. Ю., Зеніної І. В. висвітлено результати дослідження чинників, які перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами та підтримці достатнього рівня рухової активності. Відповідно здобувачі вищої освіти вказали на нестачу часу, високий рівень навчального навантаження, а також поєднання навчання з підробітками та іншими додатковими обов'язками. З-поміж інших факторів, що впливають на рухову активність здобувачі вищої освіти виокремили відсутність мотивації. Доречно зазначити, що в цьому дослідженні ніхто з опитаних не вказав на відсутність фізичної інфраструктури, що свідчить про її наявність, але недостатній рівень використання [34, с. 84].

Всупереч високому розвитку сучасної інформатизації, деякі вчені, констатують недостатній рівень поінформованості здобувачів вищої освіти щодо важливості рухової активності. Нині серед молоді спостерігається тенденція до відсутності турботи про власне здоров'я, невпорядкованість режиму дня, хаотичність в організації різних видів діяльності, несвоєчасний прийом їжі, вживання надмірно калорійної їжі, систематичне недосипання, недостатній рівень перебування на свіжому повітрі та дедалі менший рівень рухової активності [2, с. 46].

До психологічних бар'єрів дотримання належного рівня рухової активності відносяться:

- особистісна ініціатива – бар'єр, що орієнтований на готовність брати на себе відповідальність та діяти, розвивати рухові навички, приймати важливі рішення;

- хибна установка – негативна самооцінка своїх фізичних можливостей, відсутність віри у власні сили;
- автономність – бар'єр, що пов'язаний з відсутністю власної відповідальності за свої дії та вчинки, неналежний контроль над власним розвитком;
- досягнення – бар'єр, що пов'язаний з побоюваннями щодо програшу, неспіху та невпевненості у своїх можливостях;
- ризик – на основі побоювання ризиків, відбувається уникнення нових викликів та відсутність вибору безпечних шляхів;
- комунікація – бар'єри в налагоджені комунікації зумовлюють непорозуміння та можуть бути причиною появи конфліктів;
- сприятливість до нового – бар'єри у сприйнятті нового породжують безініціативність [46, с. 168].

Підсумовуючи всі проаналізовані дослідження та наукові джерела щодо існуючих бар'єрів залучення молоді до занять фізичною культурою їх можна згрупувати на соціальні, психологічні та організаційні (рис.1.1).

Отже, існує низка соціальних, психологічних, організаційних бар'єрів, що стоять на заваді підвищенню рівня фізичної культури серед молоді та перешкоджають їх залученості до активних, систематичних занять фізичними вправами. Суб'єктивні фактори пов'язані із особистісними рисами конкретного здобувача освіти та потребують більш глибокого впровадження особистісно-орієнтованих методик. Натомість об'єктивні чинники стосуються державного регулювання питань фізичного виховання з урахуванням воєнного стану та кризових економічних, суспільно-політичних явищ в країні. Відповідно можна зазначити, що є фактори на які може впливати відповідний заклад освіти, а є такі, що потребують більш глобального втручання.



Рис. 1.1. Систематизація основних бар'єрів залучення молоді до занять фізичною культурою

**Джерело: розроблено автором на основі [29, с. 92].*

Однак, одним із головних шляхів подолання бар'єрності в заняттях фізичними вправами є підвищення рівня мотивації до рухової активності та інтеграція фізичних занять в буденне життя здобувачів вищої освіти.

1.3. Мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності здобувачів вищої освіти

Для підвищення рівня сформованості фізичної культури у закладах вищої освіти проводяться заходи щодо вдосконалення підходів до проведення

занять, відхід від традиційних фізичних занять і застосування інноваційних технік, покращення програмно-нормативного забезпечення, формування потреби у веденні здорового способу життя. Зрештою фізичне виховання у закладах вищої освіти це єдина навчальна дисципліна, що навчає зберігати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, удосконалювати рухові якості, що є життєво необхідним. Сучасні трансформації в системі вищої освіти мають бути спрямовані на реалізацію якісного інноваційного підходу до потреб людини, формування стійкої мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності як складника здорового способу життя та чинника позитивної соціальної поведінки. Формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами та потреби у підвищенні рівня рухової активності є фундаментом ефективності фахової підготовки. Доцільно розглянути базові поняття: «інтерес» з латинської мови перекладається як «мати важливе значення». Інтереси спонукають до появи дій та мотивів. «Мотив» у перекладі з латинської мови означає рухатися, діяти, але найбільше вживається у значенні як спонукання до дій. Водночас мотив є відображенням потреб та інтересів. Тісний взаємозв'язок інтересів, потреб і мотивів криється у їх схожій сутності: потреби – нестача чогось, інтерес - усвідомлення цієї нестачі, а мотиви – осмислення причини діяльності, спонукання до дій. Мотив – це реакція на інтерес, на усвідомлення потреби, а тому саме він визначає спрямованість особистості у фізичному вихованні та виступає головним стимулятором рухової активності [24, с. 58].

Мотивація є джерелом активності, що визначається наявністю мотивів, потреб та інтересів. При чому сформована, ефективна мотивація через потреби базується на визначенні актуальних потреб, які зумовлюють активність [37, с. 96].

Виділяють загальні й конкретні мотиви до занять руховою активністю. До загальних відноситься бажання займатися спортом та фізичними вправами, до конкретних – бажання займатися улюбленим, обраним видом спорту. Мотиви можуть мати різне спрямування: на процес діяльності – відчуття

потреби в руховій активності, одержання позитивних вражень від фізичної діяльності, від спортивних занять; на результат діяльності – прагнення до самовдосконалення, бажання самовиражатись та самостверджуватись [33, с. 48].

Мотивація до рухової активності є складним і багатогранним процесом, що складається із зовнішніх та внутрішніх факторів, які є спонукою до регулярної рухової діяльності. Мотивація виступає ключовим поняттям у вихованні потреби вести здоровий спосіб життя [20, с. 138].

Мотивація може бути зовнішня (орієнтація на думку близьких, педагогів, очікування схвалення своїх досягнень) та внутрішня (прагнення до самовдосконалення, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, зміцнення та збереження власного здоров'я, а також отримання задоволення від рухових процесів). Адже здобувачі вищої освіти з високим рівнем рухової активності мають значно кращі показники фізичного стану та фізіологічного функціонування організму, емоційного стану та психічного здоров'я [1, с. 12].

На мотиваційну сферу до занять фізичними вправами та рухової активності впливає рівень фізичної культури здобувачів вищої освіти. Проте вирішальним фактором рухової активності є все таки внутрішні мотиви, які підкріплюються зовнішніми – соціальною підтримкою, наявністю емоційного комфорту під час фізичної активності [21, с. 10].

У дослідження, проведених науковцями Клюс О., Балацька Л., представлено результати визначення мотиваційної складової до рухової активності, де було виявлено, що більшість здобувачів освіти вмотивовані через прагнення бути здоровим, дещо менша кількість займається фізичними вправами та руховою активністю задля зняття стресу, а також серед мотиваційних складників було виокремлено прагнення схуднути, покращити фізичну форму та вимоги закладу вищої освіти [23, с. 246].

Дослідження науковців Самохвалової І., Рибалко П., Моргунова О., які проведені за участю студенток Сумського національного аграрного

університету та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка доводять, що провідним мотивом, який спонукає займатися фізичною культурою та спортом є зміцнення здоров'я, на другому місці за вагомістю – удосконалення фізичної форми, отримання високих балів з фізичного виховання та найменше значення мають емоційна розрядка й організація дозвілля. Такі результати вказують на недостатній рівень обізнаності молоді щодо значущості занять фізичними вправами та руховою активністю [44, с. 240].

Аналогічні дослідження вчених Лахтадир О. В., Соляник Т. В. свідчать, що до занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти спонукають можливості покращення фізичного стану, зміцнення свого здоров'я, зменшення ваги тіла та удосконалення його форми, активний відпочинок, розваги, додаткові можливості спілкування з друзями, досягнення спортивного результату. До основних причин, які заохочують займатися фізичними вправами належать усвідомлення користі від фізичних вправ, поради друзів та значно меншою мірою поради батьків і педагогів [28, с. 41].

Як стверджує Хлус Н. мотивація до рухової активності має вирішальне значення в поведінці та формуванні стійкої потреби, прагнення до занять фізичними вправами й спортом, є важливою педагогічною проблемою [53, с. 104].

Водночас результати емпіричних досліджень підкреслюють необхідність застосування диференційованого підходу до організації занять фізичними вправами та фізичного виховання загалом в закладах вищої освіти, що сприяє стимуляції рухової активності, забезпечує рівномірний розвиток фізичної культури та зміцнення здоров'я серед студентської молоді [51, с. 184].

Крім того, існує певна норма рухової активності для молоді й вона становить приблизно 12-14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні. Здобувачі вищої освіти мають це знати та осмислювати важливість рухової активності для повноцінного життя. Така кількість

повністю задовольняє біологічні потреби осіб юнацького віку в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, забезпечує розвиток фізичної підготовленості, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня працездатності [13, с. 62].

На думку Носко М., Дорошенко Д., Носко Ю. для підвищення мотивації до рухової активності потрібно в закладі освіти створити належні педагогічні умови, що сприяють:

- формуванню ціннісного та позитивного ставлення до фізичних навантажень, рухової активності;
- створенню сприятливого освітнього середовища, безпечного простору з рівним доступом до занять фізичними вправами;
- дослідженню критеріїв позитивного впливу занять фізичними вправами на усвідомлення здобувачами освіти важливості рухової активності для підтримки здорового способу життя;
- формуванню установки в здобувачів освіти на збереження та підтримку власного здоров'я;
- вихованню стійкої звички та потреби у самостійних заняттях фізичною культурою та дотримання рухового режиму дня;
- формуванню комплексу мотивів у процесі занять фізичними вправами;
- оптимізації та інтеграції традиційних систем фізичного виховання з інноваційними видами рухової активності;
- проведенню просвітницької роботи та створення умов для здобуття студентами ґрунтовних знань щодо оздоровчої спрямованості рухової активності, раціонального розподілу часу для рухової активності та відпочинку;
- відпрацюванню системи поступового збільшення фізичних навантажень;
- підготовці та проведенню тренінгів для усвідомлення негативного впливу шкідливих звичок;

- формуванню потреби в самостійних заняттях фізичними вправами та оцінці їх результативності;
- розробці та реалізації програм позааудиторної рухової активності;
- розвитку рефлексійних навичок, вміння регулювати власну поведінку та оцінювати її відповідно до норм фізичного стану [36, с. 79-80].

Серед важливих заходів, що спрямовані на підвищення рівня мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності можна віднести:

- проведення просвітницької роботи щодо пріоритетності здорового способу життя, значення рухової активності для збереження та відновлення здоров'я, лекцій про користь фізичної активності;
- включення в освітній процес програм фізичної активності, години фізичного виховання та спортивні змагання;
- залучення соціальних мереж для популяризації корисного впливу рухової активності на якість життя, поширення технічних вимог до виконання вправ у домашніх умовах, які не потребують додаткової підготовки та спеціального обладнання;
- облаштування доступних спортивних майданчиків у місцях проживання здобувачів вищої освіти, біля гуртожитків та на території самих закладів освіти;
- інтеграція фізичних вправ в освітній процес з різними навчальними дисциплінами, проведення безкоштовних тренувань, розробка та застосування індивідуальних програм фізичної підготовки;
- розробка індивідуальних планів тренувань з урахуванням запитів, потреб та можливостей здобувачів вищої освіти, їх способу життя та специфіки освітньої діяльності;
- застосування фітнес-додатків та цифрових інструментів для моніторингу рухової активності та дозування часу на різні види діяльності;
- стимулювання здобувачів вищої освіти до участі в активних перервах між заняттями, організація флешмобів;
- використання правил цифрового детоксу в закладах освіти [26, с. 92].

Одним із сучасних шляхів формування мотивації до рухової активності є фітнес, що вимагає індивідуального підходу до кожного здобувача освіти. Застосування різноманітних мотиваційних стратегій, індивідуального підходу, емоційної підтримки, створення сприятливого психологічного мікроклімату, соціальна підтримка молоді сприяє розвитку не тільки рухових навичок, але й позитивного ставлення до рухової активності та занять фізичними вправами. Тобто фітнес може виступати одним із дієвих методів стимулювання рухової активності, розвитку психоемоційної стійкості, покращення загального рівня здоров'я [20, с. 140].

На мотиваційну сферу впливає наявність освітньо-виховної спрямованості фізичної культури. Тому для підвищення рівня зацікавленості молоді у фізичних вправах визначено такі провідні аспекти: застосування міжпредметних зв'язків між фізичним вихованням та іншими навчальними дисциплінами; використання ігрових методик для формування позитивного емоційного стану та покращення якості виконання рухових вправ; застосування різних методів педагогічного стимулювання фізичної активності (різні форми заохочення: похвала, подяка) [27, с. 41].

Для формування стійкого інтересу до рухової активності доцільно дотримуватись певних педагогічних стратегій, що спрямовані на розвиток мотивації здобувачів освіти:

- індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти – адаптація фізичних вправ до можливостей кожного здобувача освіти з урахуванням його рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я;

- підтримка та позитивне ставлення – сприятливе психологічне середовище, похвала та відзнака бодай за невелику досягнення;

- застосування різних методів та форм проведення занять – додавання ігрових методів підвищує рівень зацікавленості серед молоді та робить заняття більш захоплюючим, використання інтерактивних методів із залученням цифрових ресурсів розширює уявлення здобувачів освіти про види рухової

активності, поглиблення міжпредметності інтегрує фізичну культуру в освітній процес;

- сприятливий психологічний мікроклімат – налагодження тісних міжособистісних стосунків на засадах доброзичливості, взаємопідтримки та допомоги, зниження рівня стресу шляхом застосування дихальних вправ, технік відновлення та розслаблення;

- визначення значущих цілей та очікуваних результатів – додають цілеспрямованості та підвищують мотивацію через досягнення бажаного результату;

- урізноманітнення форм спортивних активностей – надання здобувачам освіти права вибору спортивних занять, організація змагань для підвищення інтересу та стимулювання здорової конкуренції;

- активізація соціальних зв'язків та їх спрямованість на підвищення мотивації до фізичних занять – організація роботи спортивних клубів, підтримка групової діяльності, що сприяє поглибленню міжособистісної взаємодії та удосконаленню вміння працювати командно;

- проведення просвітницької роботи з акцентом на здоров'я та благополуччя – тлумачення зв'язку рухової активності з фізіологічними процесами в організмі, акцентування на важливості ведення здорового способу життя та ролі рухової активності для його підтримки;

- залучення здобувачі освіти до планування освітнього процесу – у частині вибору фізичних вправ та форм проведення занять, долучення здобувачів освіти до організації позаурочних спортивно-масових чи рекреаційно-оздоровчих заходів;

- позитивний зворотній зв'язок та рефлексія – налагодження постійного зворотнього зв'язку, обмін думками, враженнями, пропозиціями [29, с. 94].

Отже, узагальнюючи представлене вище, всі мотиви можна об'єднати в кілька груп: *оздоровчо-рекреаційні мотиви* (бажання якісно відпочити, зміцнити своє здоров'я, розважитись, зняти стрес та втому після освітньої діяльності), *естетичні мотиви* (бажання схуднути, удосконалити форми тіла,

поставу), *соціально-комунікативні* (бажання спілкуватися з однодумцями, пошук нових друзів, відчуття приналежності до певної мікрогрупи), *змагальні мотиви* (подолання власних упереджень, страхів, прагнення до самоствердження та лідерства, здобуття спортивних досягнень). Зрештою мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності не є сталими, а динамічними. Трансформація зовнішніх мотивів у стійку внутрішню потребу можлива за умови вибудовування системного фізичного виховання на засадах гуманізації, де рухова активність перетворюється у спосіб життя та інструмент для досягнення успіху.

Висновки до першого розділу

Значення рухової активності у житті здобувачів вищої освіти важко переоцінити, адже вона сприяє не тільки збереженню та зміцненню фізичного здоров'я, а й покращенню психоемоційного стану, урізноманітненню життя, активізації когнітивних функцій тощо. У сучасних умовах підвищеної комп'ютеризації та переваг малорухливих професій, урахування освітньої діяльності, що теж спонукає до тривалого сидіння, рухова активність є своєрідним «рятівником» від появи низки захворювань, порушення метаболічних процесів та психічних розладів. Рухова активність забезпечує соціальне, психологічне благополуччя, покращує якість життя, сприяє підвищенню успішності здобувачів освіти через стимуляцію розумової діяльності.

Водночас існує низка соціально-психологічних та організаційних бар'єрів залучення молоді до занять фізичною культурою. Зокрема індивідуальні та психологічні бар'єри можуть бути пов'язані з низькою мотивацією, заниженою самооцінкою, проявами різних видів адикції, відсутністю належного рівня фізичної культури, низьким рівнем обізнаності щодо користі фізичної активності та високим рівнем залежності від цифрових технологій. Серед організаційних перешкод існують дефіцит вільного часу або

неспроможність правильно розподілити час, а також відсутність підтримки від рідних, педагогічних умов для розвитку потреби в руховій активності у закладах вищої освіти.

Мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності здобувачів вищої освіти вимагають створення умов для розвитку зовнішніх й внутрішніх мотивів до занять фізичними вправами, застосування інноваційних рухових методик, створення сприятливого психологічного мікроклімату, проведення просвітницької роботи тощо. Зрештою підвищення рівня фізичної культури та формування стійкої внутрішньої потреби у систематичній руховій активності має стати стилем життя, запорукою ефективною соціалізації та успішної освітньої діяльності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Задля вирішення окреслених завдань у дослідженні було застосовано відповідні методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння.
2. Педагогічні емпіричні: анкетування.
3. Математичної статистики, що передбачає використання описових статистичних підходів.

Методологічний підхід до проведення експерименту базується на застосуванні комплексного підходу до дослідження різних бар'єрів, що перешкоджають руховій активності здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти.

Здійснений аналіз науково-методичної, фахової джерельної бази підкреслює значимість та актуальність проблем подолання бар'єрів зниження інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю. Здобутий теоретичний досвід підтверджує доцільність проведення дослідження у визначеному напрямі з урахування індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти. Узагальнені результати дослідження дозволять сформулювати практичні рекомендації щодо формування потреби у систематичній руховій активності серед молоді та подолати бар'єри, що перешкоджають їхній фізичній активності.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел

Здійснений аналіз науково-методичних літературних джерел дозволив провести збір і базове опрацювання інформації з наукових фахових видань (статей, тез конференцій, монографій) та різноманітних інтернет-джерел щодо дослідження рухової активності, її значення для студентської молоді, особливості організації фізичного виховання в закладах вищої освіти, визначення основних бар'єрів, що перешкоджають систематичному дотриманню рухової активності та мотиваційних аспектів до занять фізичними вправами. Збір та опрацювання відповідного інформативного матеріалу дозволяє систематизувати та узагальнити основні теоретичні відомості з окресленої тематики для подальшого досягнення визначеної мети та вирішення окреслених завдань наукового пошуку.

Проаналізовані наукові джерела дозволили дослідити теоретико-методичні підходи до подолання бар'єрів зниження інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю. До того ж визначено соціально-психологічні та організаційні бар'єри, що перешкоджають руховій активності сучасної молоді. Розглянуто основні підходи щодо формування стійкого інтересу до рухової активності здобувачів вищої освіти. Завдяки здійсненому аналізу науково-методичних джерел деталізовано поняття «рухова активність», систематизовано основні бар'єри залучення молоді до занять фізичною культурою та особливості мотивації студентства до фізичної активності. Фактично рухова активність є основою фізичної культури та формування фізичної освіти загалом. Тут важлива єдність ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти, розвиток мотиваційної сфери, рівень засвоєння базових та спеціальних знань про раціональне й грамотне використання фізичних вправ у житті. При чому фізична активність дозволяє розвивати не тільки рухові здібності, а й впливає на емоційний стан, свідомість, психіку та інтелект [47, с. 182].

Також на основі отриманих результатів наукового дослідження визначено особливості зібраних теоретичних відомостей, проведено власний аналіз та сформовано висновки щодо здобутих результатів.

Для широкого висвітлення та оцінювання здобутої інформації проведено аналіз 58 літературних джерел з визначеної тематики наукового дослідження. Більша кількість опрацьованих джерел опубліковані за останні 5 років.

2.1.2. Анкетування здобувачів вищої освіти

За допомогою методу педагогічного анкетування здобуто необхідну інформацію, що важлива для подальшого аналізу бар'єрів зниження інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю. Запитання сформульовані та підібрані таким чином, щоб можна було провести комплексне оцінювання мотивів, інтересів до занять фізичними вправами, відобразити уявну картину соціально-побутових умов життя та особливості організації освітнього процесу у відповідних закладах вищої освіти. Найбільший наголос поставлено на значущості рухової активності та мотивації до фізичних занять.

Підбір та розроблення серії запитань дозволяють визначити найбільш релевантні засоби подолання бар'єрів зниження інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю.

Для зручності усі запитання сформованого анкетування виконані за допомогою застосунку google-forms, що дозволило оперативно провести дослідження, швидко зібрати результати, опрацювати та узагальнити їх. Анкета включала 15 запитань, кожне з яких допомогло вирішити певні поставлені завдання. Анкетування передбачало відповіді на питання відкритого та закритого типу: більшість запитань на вибір однієї правильної відповіді. При чому було передбачено запитання, де основні відповіді «так», «ні», «важко відповісти». В усіх запитаннях був передбачений вибір готових

відповідей, а також надавалася можливість респондентам дописати свій варіант (Додаток А).

Попередньо, перед проведенням анкетування, всі досліджувані дали згоду та збір та обробку своїх персональних даних в науково-дослідних цілях.

2.1.3. Методи математичної статистики

Статистичне опрацювання одержаних даних здійснювалось за допомогою загальноприйнятих положень математичної статистики. Для обробки здобутої інформації застосовано контент-аналіз для виокремлення найбільш поширених бар'єрів до занять руховою активністю, побудовано графічне відображення результатів дослідження за більшістю проаналізованих питань. У виборі методів математичної статистики керувались специфікою контингенту досліджуваних. Тобто враховано їх кількість та певні індивідуальні особливості. Такий підхід дозволяє зібрати об'єктивні відомості та зробити обґрунтовані висновки щодо результатів дослідження.

Обробка результатів відбувалась в хмарному середовищі з використанням комп'ютера та відповідного програмного забезпечення Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький) у період з травня 2025 року по березень 2026 року і включало три етапи. На кожному із етапів експериментального дослідження вирішувались та реалізовувались відповідні сформовані завдання.

На першому етапі (вересень-листопад 2025 року) було визначено науковий напрям дослідження: сформульовано тему, мету та завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження. У відповідності до поставленої мети та визначених завдань підібрано релевантні методи наукового дослідження. Здійснено опис структури змісту кваліфікаційної роботи й опрацьовано вступ. Також було проведено огляд науково-методичної літератури та оформлено список літературних джерел.

На другому етапі (березень 2026 року) було проведено анкетування здобувачів вищої освіти (додаток А), зібрано відомості про основні бар'єри до занять руховою активністю та причини зниження інтересу до фізичної активності. Відстежено динаміку змін рівня інтересу здобувачів вищої освіти до рухової активності. На цьому етапі дослідження застосовано методи математичної статистики для обробки та подальшого аналізу кількісних результатів зібраних даних.

На третьому етапі дослідження (квітень 2026 року) було проведено опис здобутих результатів та визначено способи підвищення мотиваційної складової здобувачів вищої освіти до рухової діяльності. На основі аналізу здобутих результатів проведеного емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності. Також за результатами дослідження оформлено таблиці, рисунки; сформульовано висновки; здійснено підготовку до передзахисту та офіційного захисту представленої кваліфікаційної роботи.

У дослідженні брали участь 90 здобувачів вищої освіти віком 17-18 років (I-II курс), які навчаються у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

Висновки до другого розділу

Отже, визначено основні методи дослідження та опрацьовано специфіку методології його проведення. Проаналізовано низку науково-методичної

фахової літератури та визначено провідні теоретичні аспекти значення рухової активності для здобувачів вищої освіти, визначено основні бар'єри, що перешкоджають її розвитку та описано мотиваційні аспекти щодо систематичних занять різними видами рухової активності в молодому віці.

Розроблено анкетування для здобувачів вищої освіти щодо визначення основних бар'єрів розвитку рухової активності та їх подолання завдяки підвищенню рівня мотиваційної сфери до занять фізичними вправами.

Визначено три етапи організації дослідження, описано їх хронологію та основний зміст. Використано методи математичної статистики для аналізу та обробки здобутих результатів дослідження. Подальший перебіг емпіричного дослідження представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3.

ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Результати виявлення основних бар'єрів участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів вищої освіти

Із 90 опитаних здобувачів вищої освіти було юнаків – 51 особа, дівчат – 39.

На запитання *«Чи вважаєте ви фізичну активність важливою складовою навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) та майбутнього професійного успіху?»* більшість респондентів – 85 (94,44%) осіб надали стверджувальну відповідь. При чому «так» відповіли 50 юнаків (98%) та 35 (89,74%) дівчат. Заперечив важливість фізичної активності у ЗВО 1 юнак (2%) та «важко відповісти» було 4 дівчатам (10,25%). Графічне відображення результатів відповідей респондентів представлено на рис. 3.1.

Відповідь на наступне запитання *«Яка ваша основна мета під час занять руховою активністю?»* передбачала вибір кількох правильних відповідей. Тому в загальному учасники експерименту більше обирали розвиток фізичних здібностей, покращення стану здоров'я та корекція фігури. Проте відповіді юнаків та дівчат мали деякі відмінності: юнаки віддавали перевагу покращенню стану здоров'я – 18 осіб обрали (35,3%), розвиток фізичних здібностей – 15 осіб (29,41%), корекції статури надали перевагу – 7 опитаних юнаків (13,73%), спілкування з друзями обрали 2 респондента (3,92%) та 5 юнаків (12,82%) вважають, що всі варіанти важливі. З числа дівчат найбільше віддали перевагу зняттю стресу та емоційному розвантаженню – 12 осіб (30,77%), розвиток фізичних здібностей обрали 11 дівчат (28,2%), покращенню стану здоров'я – 9 дівчат (23,08%).

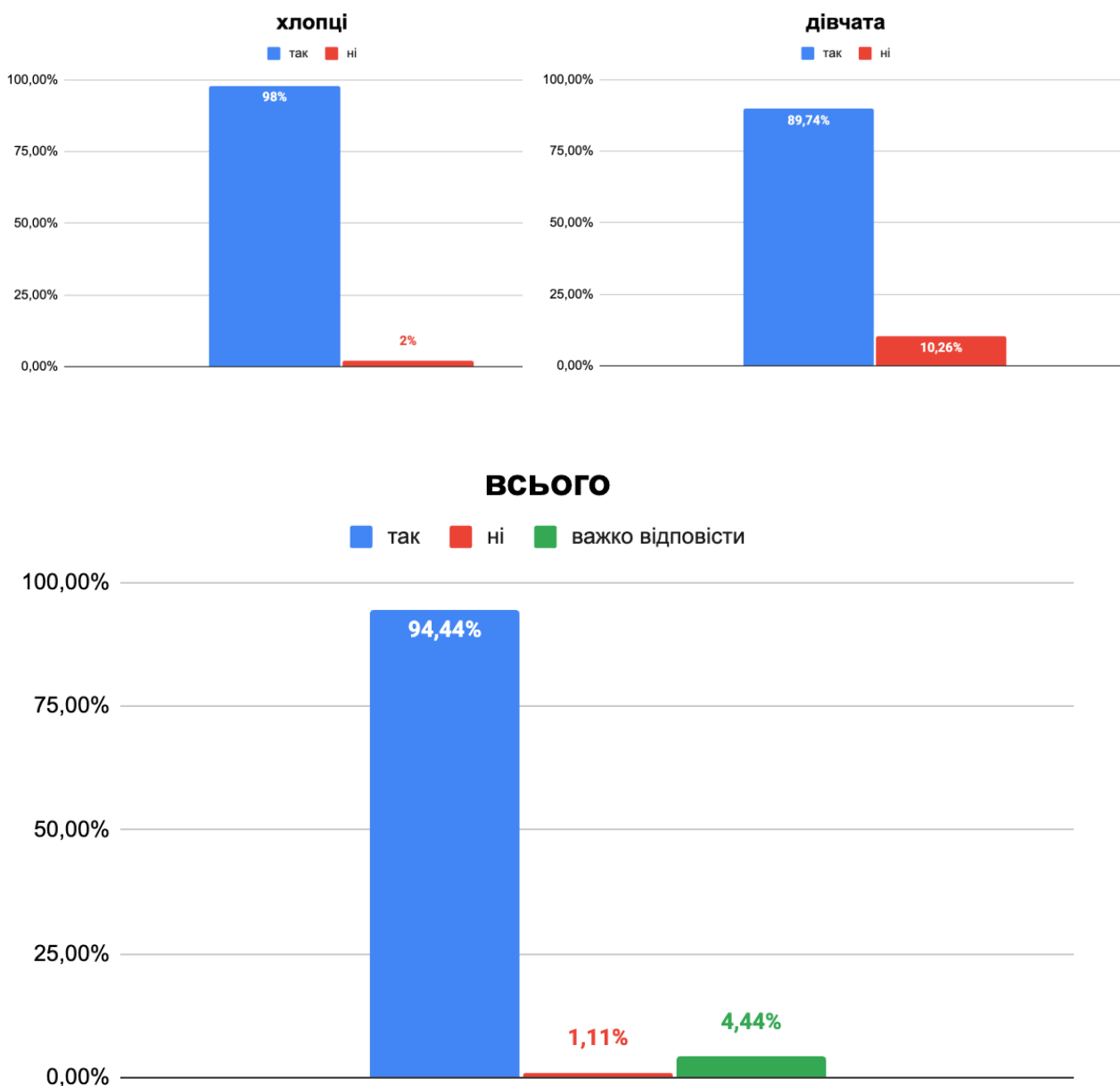


Рис. 3.1. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання «Чи вважаєте ви фізичну активність важливою складовою навчання та майбутнього професійного успіху?», %

Крім того, корекція статури важлива для 3 дівчат (7,7%) та отримання заліку – 3 опитаних дівчини (7,7%) і 1 особа (2,56%) займається для того, щоб «перевести дух». Графічне відображення результатів опитування на рис. 3.2.

Узагальнюючи результати можна зазначити, що юнаки більшою мірою вмотивовані прагненням покращити здоров'я та фізичний стан, а для дівчат рухова активність необхідна для зняття стресу та емоційного розвантаження, а вже потім розвиток фізичних здібностей і покращення здоров'я.

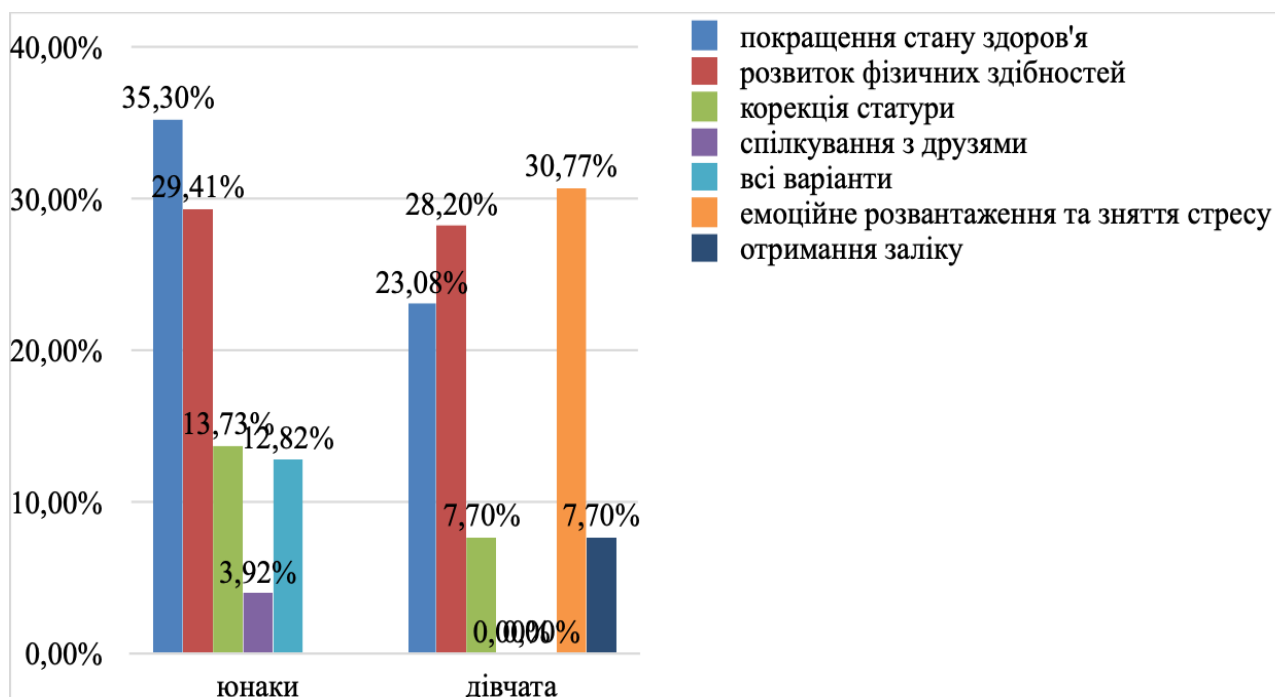


Рис. 3.2. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання «Яка ваша основна мета під час занять руховою активністю?», %

Дівчат дещо меншою мірою цікавить рухова активність з метою корекції статури, ніж юнаків. Натомість, жоден юнак не вказав заняття заради отримання заліку, а в дівчат такий варіант присутній.

На наступне запитання: «Чи впливає рівень рухової активності на ваш психоемоційний стан?» більшість респондентів – 75 осіб (83,33%) надали стверджувальну відповідь. З числа юнаків таких було 42 (82,35%), також 5 осіб (9,8%) заперечили вплив рухової активності на психоемоційний стан і ще 4 юнакам (7,84%) було важко відповісти. Серед дівчат стверджувально відповіли 33 особи (84,6%), заперечили - 5 дівчат (12,82) та 1 особі (2,56%) було важко відповісти. Графічне відображення результатів опитування представлено на рис. 3.3.

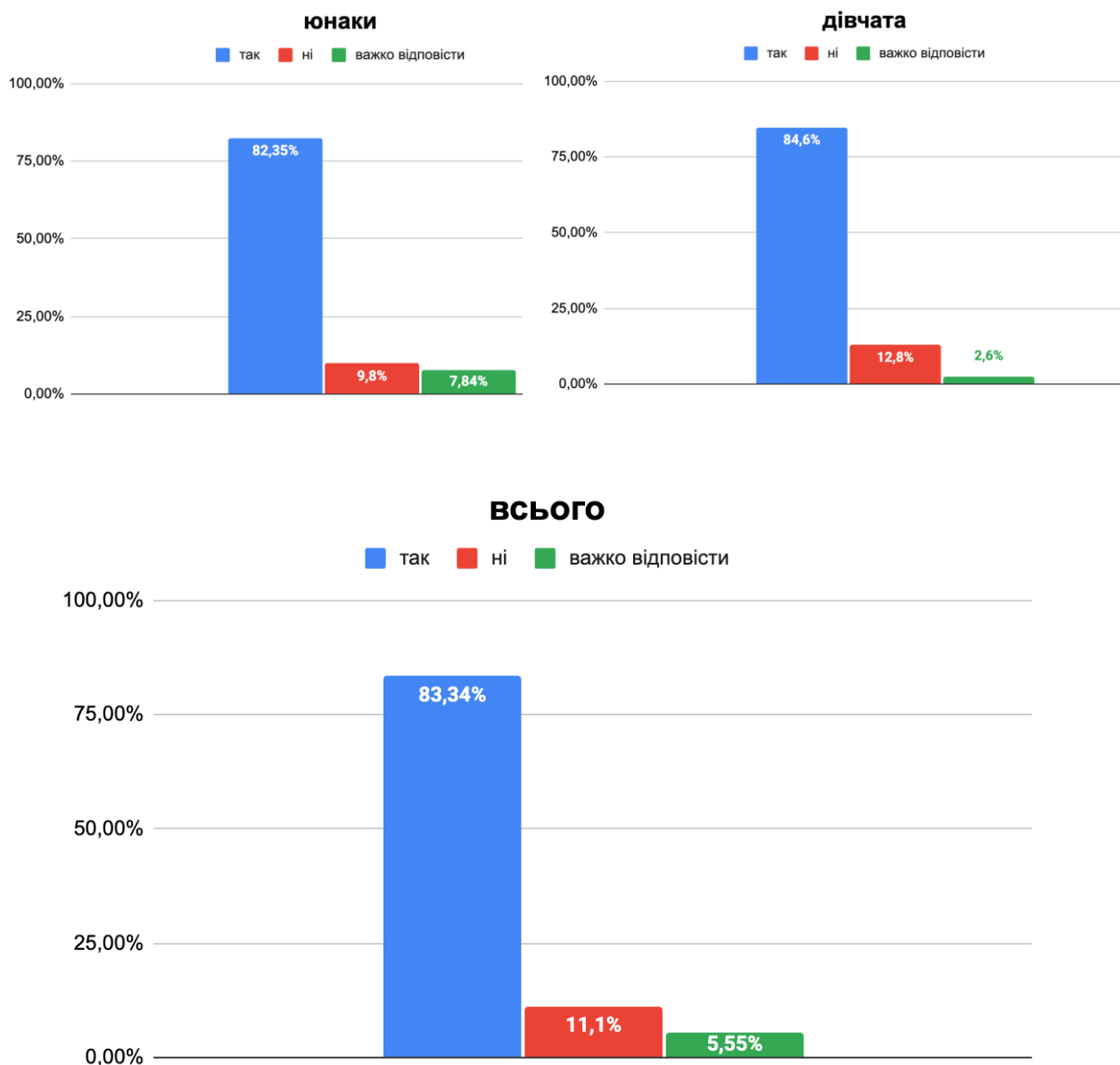


Рис. 3.3. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання «Чи впливає рівень рухової активності на ваш психоемоційний стан?», %

Відповіді на наступне запитання «Що найбільше заважає вам регулярно займатися фізичними вправами?» передбачали обрання кількох варіантів, але не більш трьох. Отож респонденти відповіли наступним чином: найбільш суттєвими виявились всі перелічені варіанти (нестача вільного часу через велике навчальне навантаження, відсутність звички до регулярних тренувань, втома після навчального дня, незручний розклад занять (занадто рано або

занадто пізно), віддаленість спортивних об'єктів від місця проживання/навчання) для 16 юнаків (31,37%), друге місце посіли два варіанти «віддаленість спортивних об'єктів» та «нестача вільного часу» - по 9 осіб обрали (17,65%).

На незручність розкладу вказали 7 юнаків (13,73%). Також 4 осіб (7,84%) відзначили відсутність такої звички займатися фізичними вправами і ще 3 юнака (5,88%) відмітили втому, яка є перешкодою та стільки ж – 3 осіб (5,88%), відмітили, що для них перешкод в заняттях фізичними вправами немає.

У дівчат картина дещо інша. Найбільш суттєвою перешкодою опитані вважають відсутність звички займатися фізичними вправами - 13 осіб (33,33%), на другому місці нестача вільного часу – 11 дівчат (28,2%), третю позицію в перешкодах посідає втома – 9 опитаних дівчат (23,08%). Віддаленість спортивних об'єктів обрало 4 дівчат (10,26%), незручний розклад 1 особа (2,56%), всі перелічені варіанти перешкоджають заняттям фізичними вправами 3 дівчатам (7,69%) та 2-є осіб (5,13%) вказали на відсутність перешкод.

Відповідно, узагальнюючи результати, можна зазначити, що для юнаків найсуттєвішими перешкодами є сукупність факторів, а також нестача вільного часу, що можна трактувати, як відсутність навичок тайм-менеджменту, віддаленість від спортивних об'єктів та незручний розклад навчальних занять. У дівчат найбільшими перешкодами є відсутність сформованої звички до занять фізичними вправами, теж нестача вільного часу та надмірна втома. Відтак, всім опитаним потрібно навчатися раціонально розподіляти свій час та загальне добове навантаження. Графічне відображення результатів опитування здобувачів вищої освіти представлено на рис. 3.4.

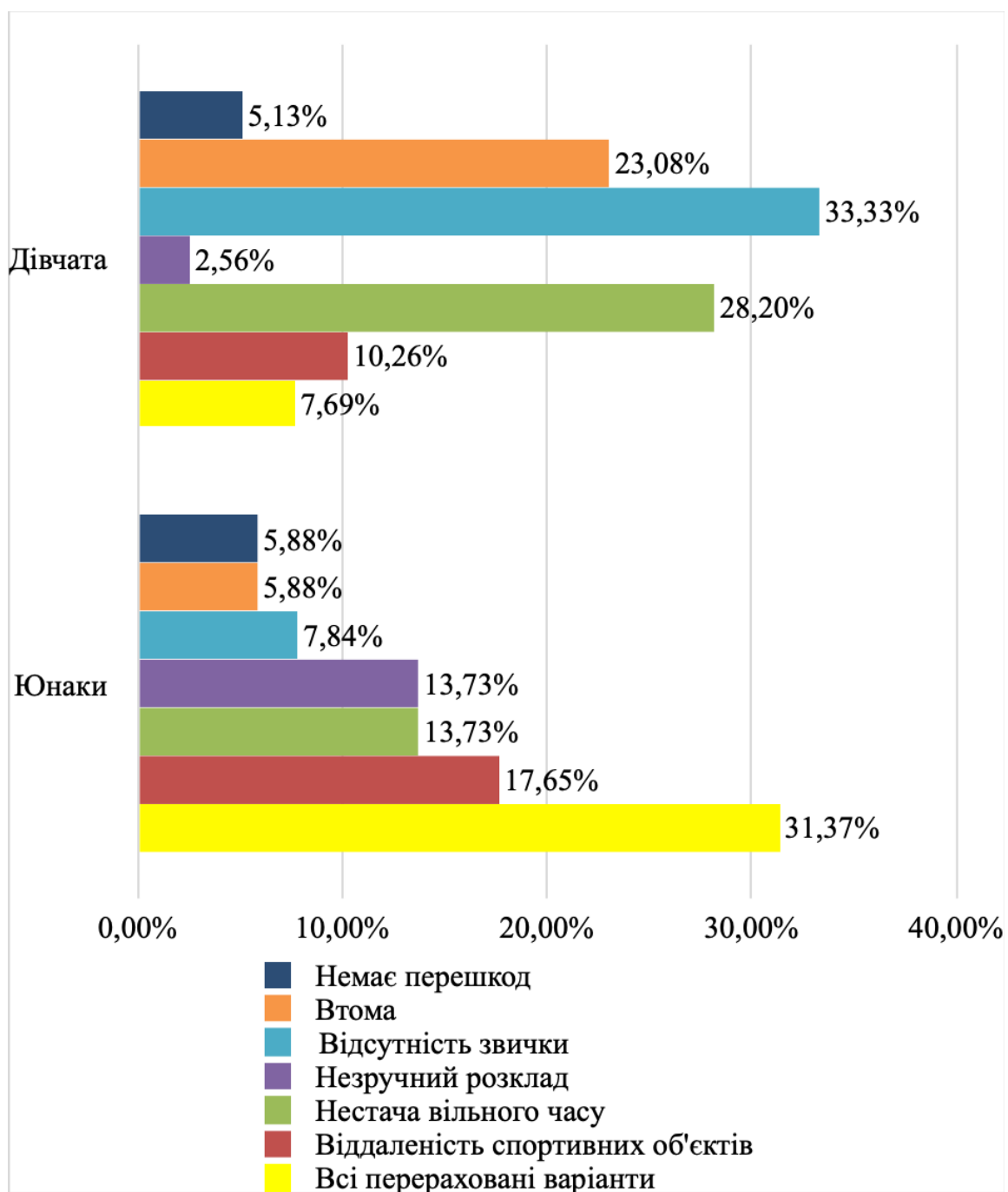


Рис. 3.4. Відповіді здобувачів вищої освіти на запитання «Що найбільше заважає вам регулярно займатися фізичними вправами?», %

Наступне запитання «Чи достатньо у вас часу на сон та відпочинок, щоб мати сили на додаткову рухову активність?» дало можливість проаналізувати дозування часу на рухову активність та відпочинок і сон. Відповідно 32 особи (35,5%) надали стверджувальну відповідь, ще 18 осіб (20%) заперечили наявність часу на сон та відпочинок і 40 опитаних (44,44%)

відмітили, що час від часу вони відчують недосип. При чому серед юнаків нормально часу на сон відводять 23 особи (45,1%), недостатньо – 7 опитаних (13,72%), періодично відчують недосип – 21 респондент (41,16%). З числа дівчат нормальний сон у 9 осіб (23,08%), недостатньо часу на сон та відпочинок у 11 дівчат (28,2%) та ще 19 опитаних (48,72%) час від часу відчують недосип. Відповідно майже половина опитаних час від часу відчують недосип, що є суттєвою перешкодою в заняттях руховою активністю.

Узагальнене графічне відображення результатів опитування досліджуваних представлено на рис. 3.5.

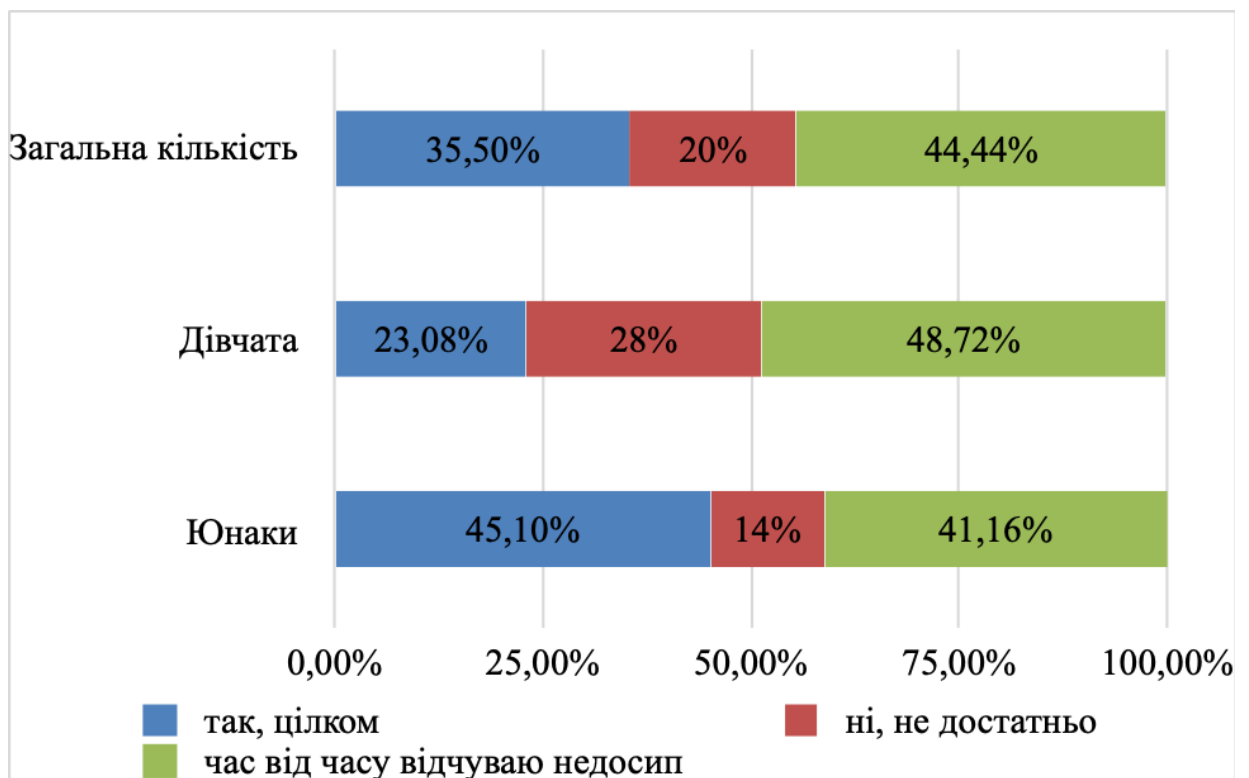


Рис. 3.5. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Чи достатньо у вас часу на сон та відпочинок, щоб мати сили на додаткову рухову активність?», %

Наступне запитання «Чи задоволені ви своїм рівнем рухової активності?» передбачало визначення існуючого стану задоволеності руховою активністю. З числа юнаків повністю задоволені своєю руховою

активністю 36 осіб (70,59%), не задоволених – 9 респондентів (17,65%), важко відповісти було 6 особам (11,76%). Серед дівчат повністю задоволених 24 особи (61,5%), не задоволених – 6 дівчат (15,4%) та важко відповісти на поставлене запитання виявилось 9 дівчатам (23,1%). Графічне відображення результатів опитування здобувачів вищої освіти представлено на рис. 3.6.

Отже, більшість опитаних 59 осіб (65,55%) цілком задоволені рівнем своєї рухової активності. Абсолютну невдоволеність виразили 15 респондентів (16,67%), а решта – 14 респондентів (15,55%) зазначили, що їм важко відповісти на поставлене запитання. Такі відповіді дають підстави припустити, що 29 осіб (32,22%) мають недостатній рівень рухової активності.

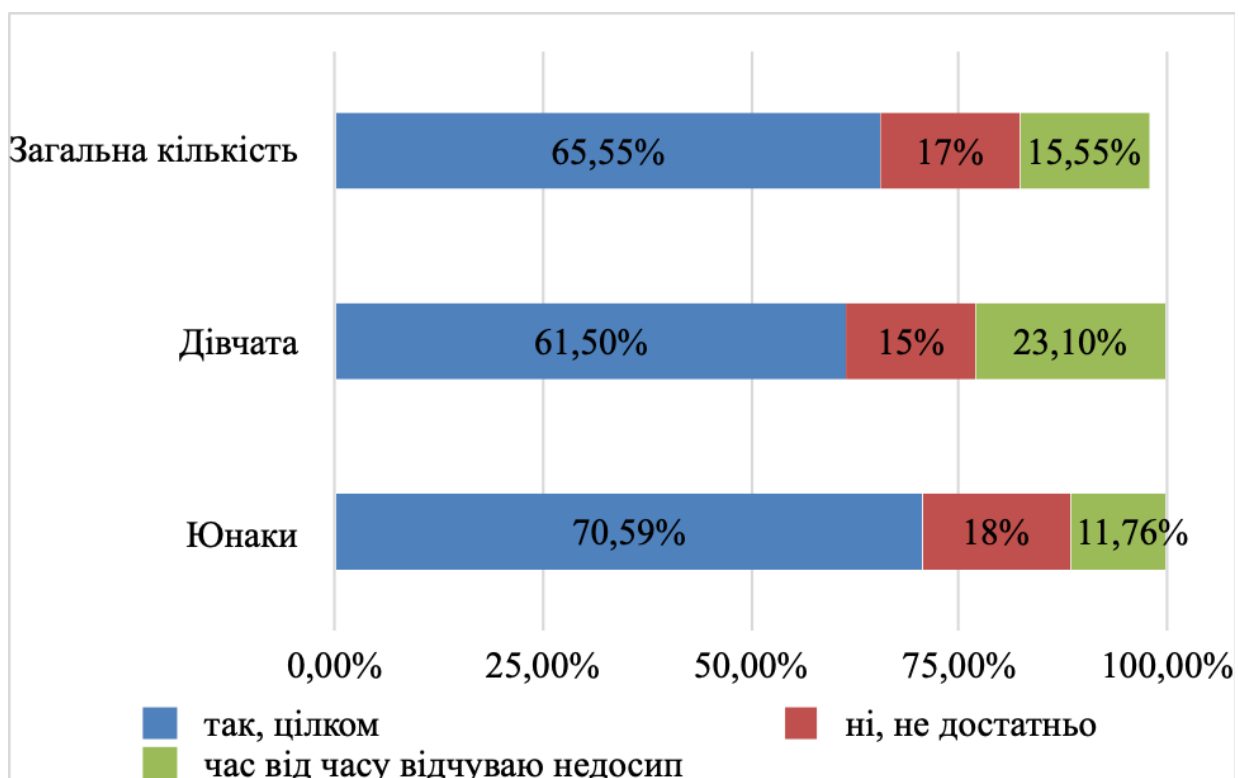


Рис. 3.6. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Чи задоволені ви своїм рівнем рухової активності?», %

Наступне запитання: «Чи подобається вам займатись різними видами рухової активності (оберіть якою саме)?» передбачало вибір кількох відповідей. Тому доцільно проаналізувати вибір юнаків та дівчат окремо, за їх

вподобаннями. Серед юнаків найбільша кількість віддає перевагу ігровим видам спорту: на I місці – футбол – обрали 29 юнаків (56,9%), волейболу віддають перевагу 26 юнаків (51%), на III місці – баскетбол, який обрали 14 опитаних (27,5%), бокс – 15 юнаків (29,41%), плавання – 12 юнаків обрали (23,53%), легкій атлетиці надають перевагу 9 юнаків (17,65%) та важній – 6 опитаних (11,76%). Від 1 до 4 обирали карате, таеквон-до, бодібілдинг-пауерліфтинг, спортивні бальні танці, брейк-данс, хокей, бейсбол, гімнастику, спортивне орієнтування, кардіотренування тощо.

У дівчат картина вибору видів рухової активності була дещо інша. Зокрема опитані теж віддають перевагу ігровим видам спорту, але I місце посідає волейбол – 25 опитаних (64,1%), на II місці – гімнастика – 14 осіб (35,9%), на III місці – плавання, яке обрали 13 дівчат (33,33%). По 12 осіб (30,77%) відмітили баскетбол і легку атлетику, ще 9 опитаних (23,08%) – футбол та 7 осіб (17,94%) – фігурне катання та 6 дівчат (15,38%) – бокс. Решта від 3 до 1 відмітили гандбол, карате, скелелазіння, йогу, хокей, боротьбу та просто прогулянки.

Графічне відображення тих видів рухової активності, якими опитані люблять займатися найбільше, подано на рис. 3.7.

Отже, найбільш популярними серед молоді є ігрові види спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Просте якщо хлопці віддають перевагу футболу, то дівчата – волейболу. Натомість значна частка дівчат полюбляє гімнастику, а серед хлопців більше вподобань орієнтовані на – атлетику та різні види боротьби.

Щодо наявних протипоказань до занять руховою активністю, то більшість відмітили їх відсутність – 82 особи (91,11%), проблеми зі здоров'ям констатували 7 опитаних (7,78%) та 1 особа (1,11%) зазначила, що має часткові протипоказання. Графічне відображення протипоказань до занять руховою активністю в юнаків та дівчат представлено на рис. 3.8.

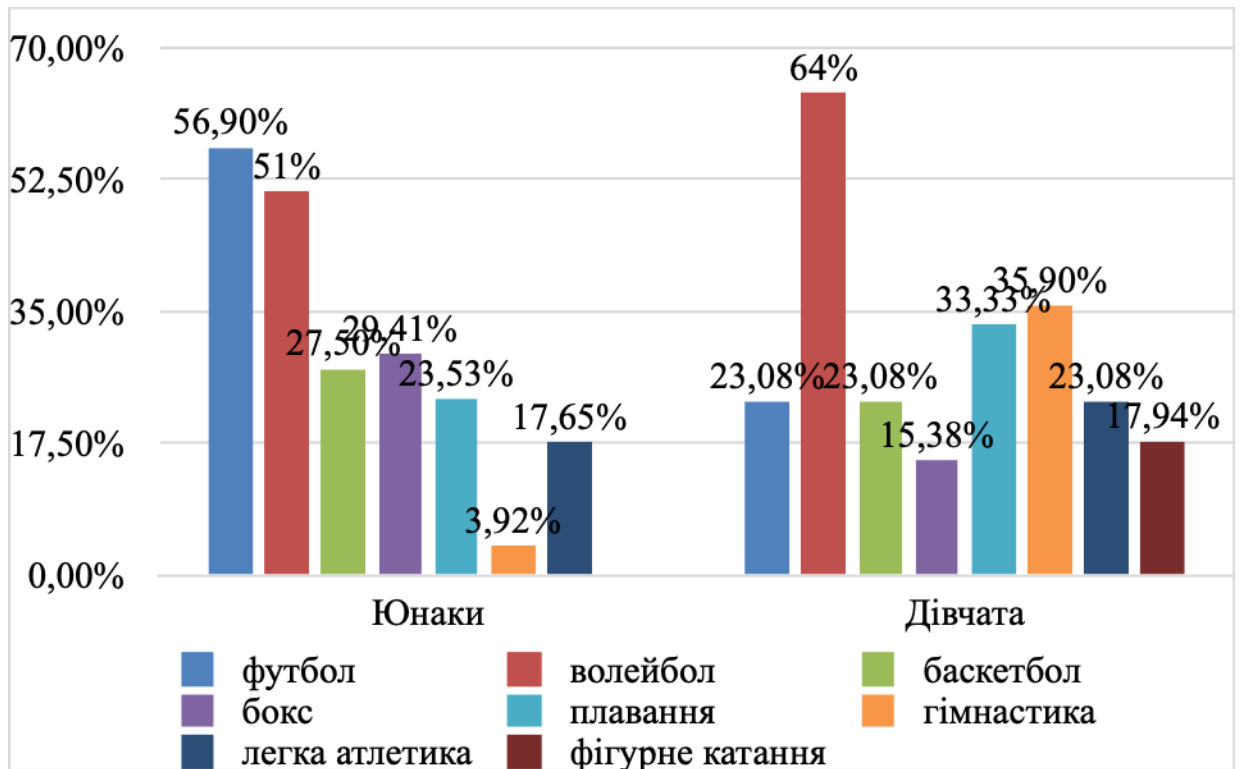


Рис. 3.7. Основні види рухової активності, яким здобувачі вищої освіти надають перевагу, %.

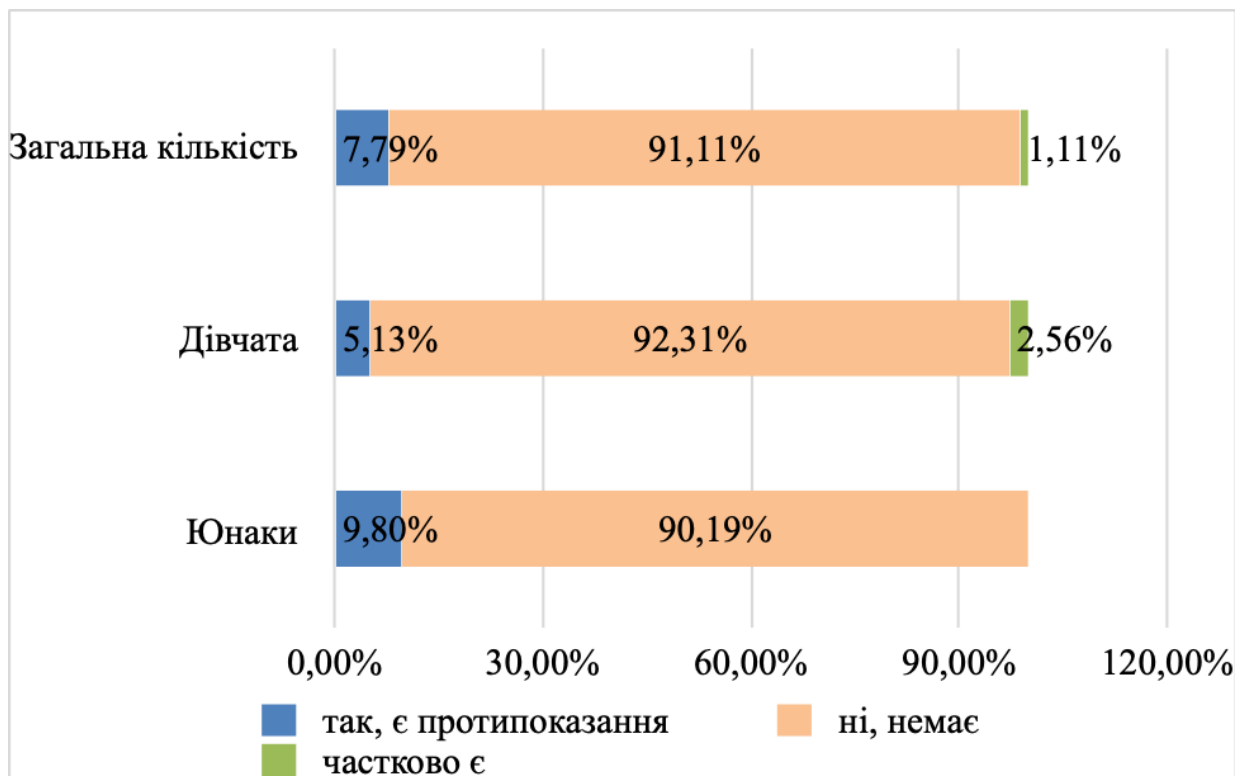


Рис. 3.8. Наявність в учасників експерименту протипоказань до занять руховою активністю, %

Отже, з числа юнаків на 4,67% більша кількість має протипоказання до занять руховою активністю ніж серед дівчат, але в цілому основна кількість здобувачів вищої освіти медичних перешкод до фізичних занять не мають.

На наступне запитання: «Як ви оцінюєте стан матеріально-технічної бази вашого закладу освіти (спортивні зали, інвентар, роздягальні)?», - респонденти відповіли так: з числа юнаків 30 осіб (58,82%) повністю задоволені, 20 юнаків (39,215%) задоволені, але констатують потребу в оновленні та 1 юнак (1,96%) не задоволений матеріально-технічною базою, яка потребує повного оновлення. Серед дівчат 16 опитаних (41%) повністю задоволені матеріально-технічною базою, ще 20 (51,28%) задоволені, але вважають, що вона потребує оновлення та 3 дівчат (7,69%) не задоволені та вважають, що матеріально-технічна база потребує повного оновлення. Графічно результати опитування представлені на рис. 3.9.

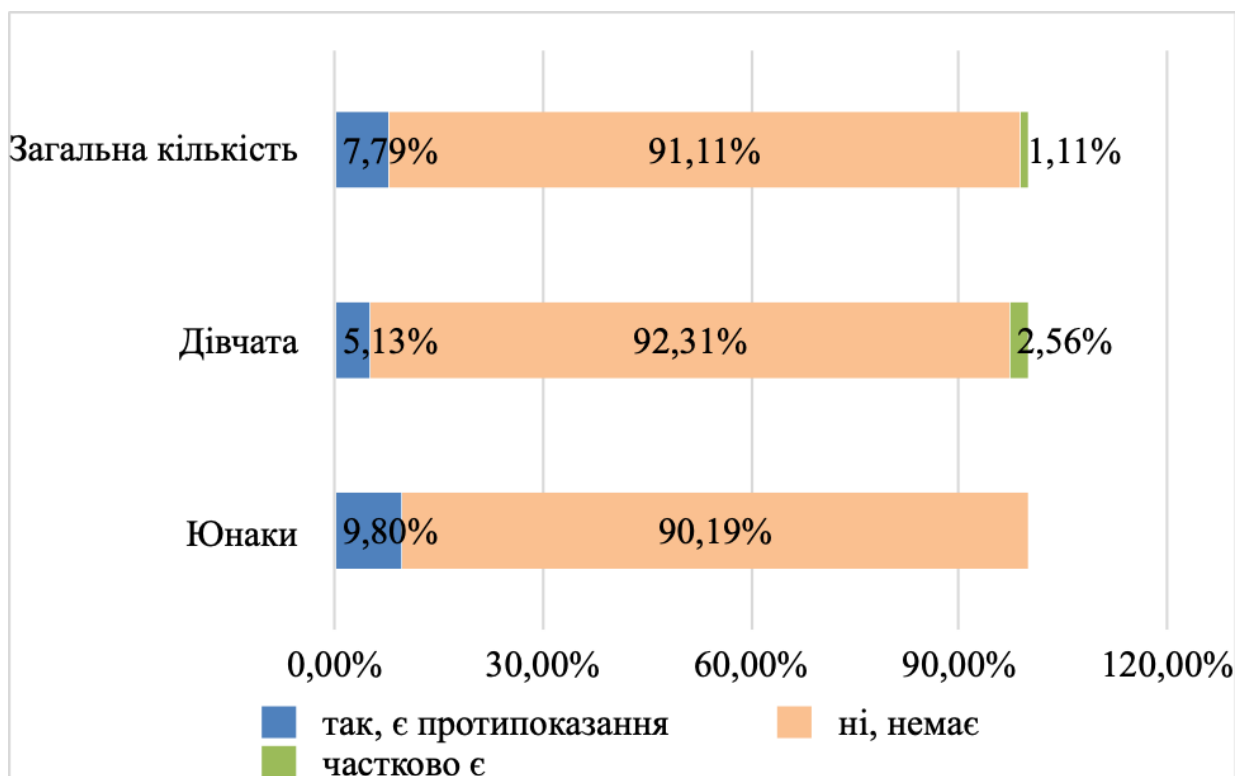


Рис. 3.9. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Як ви оцінюєте стан матеріально-технічної бази вашого закладу освіти (спортивні зали, інвентар, роздягальні)?», %

Отже, 46 осіб (51,11%) повністю задоволені матеріально-технічною базою свого навчального закладу. Також 40 осіб (44,44%) задоволені, але вважають, що вона таки потребує оновлення. Та лише 4 осіб (4,44%) невдоволені наявною матеріально-технічною базою. Отож, можна припустити за результатами опитування, що наявна матеріально-технічна база в задовільному стані та не є перешкодою в заняттях руховою активністю здобувачів вищої освіти.

Відповіді респондентів на наступне запитання: *«Які форми занять були б для вас найпривабливішими у закладах вищої освіти?»* розділилися таким чином: юнаки віддали перевагу заняттям в спортивних секціях – 20 осіб (39,22%), самостійними тренування займаються 15 юнаків (29,41%), традиційні практичні заняття є пріоритетними у 12 опитаних (23,53%). Також по 2 осіб (3,92%) віддали перевагу сучасним фітнес-напрямам та індивідуальним онлайн-тренуванням.

У дівчат була дещо інша картина відповідей на це запитання: найбільше віддали перевагу опитані фітнес-напрямам -16 осіб (41,03%), традиційним практичним заняттям з фізичного виховання – 9 дівчат (23,08%), спортивним секціям – 8 опитаних (20,51%). Також ще 4 осіб (10,27%) вподобали самостійні тренування в тренажерному залі та по 1 особі (2,56%) індивідуальним онлайн-тренуванням і додатковим дисциплінам з бойових мистецтв.

Отже, відповіді на це запитання були такими: 28 осіб (31,11%) віддали перевагу заняттям в спортивних секціях. Також 21 респондент (23,33%) – традиційним практичним заняттям з фізичного виховання. Натомість 19 опитаних (21,11%) вважають ефективними самостійні тренування в тренажерному залі. Сучасним фітнес-напрямам віддали перевагу 18 опитаних (20%). При чому в юнаків переважають заняття в спортивних секціях, а в дівчат – фітнес-напрямами.

Графічне відображення результатів опитування здобувачів вищої освіти представлено на рис. 3.10.

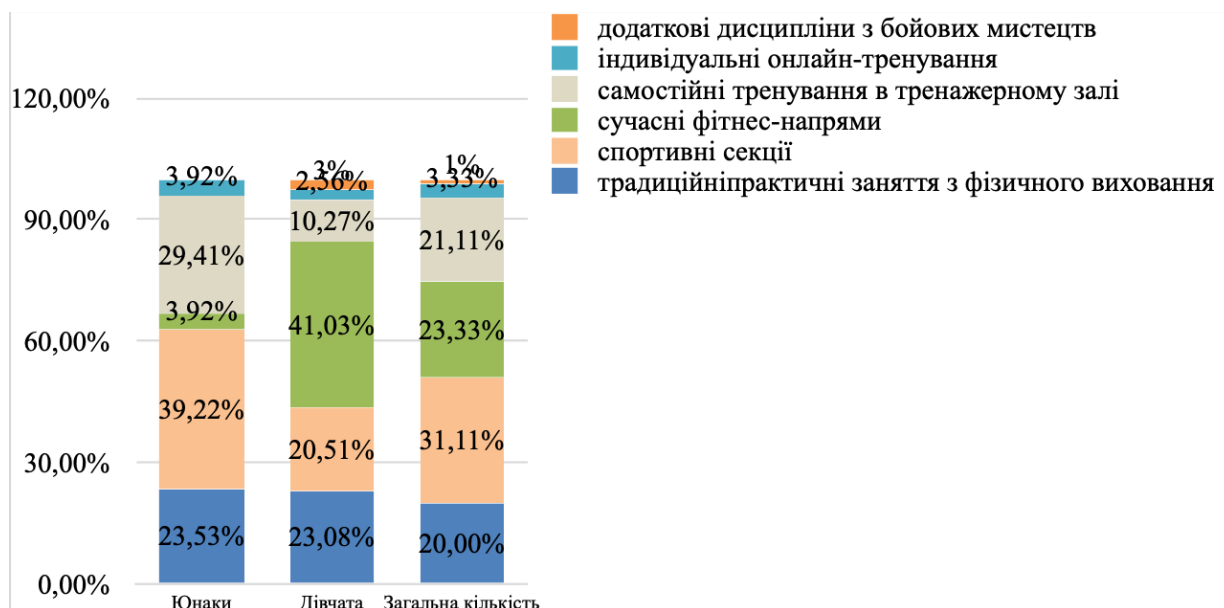


Рис. 3.10. Результати відповідей на запитання «Які форми занять були б для вас найпривабливішими у закладах вищої освіти?», %

На запитання: «Чи задовольняє вас зміст занять з фізичного виховання у вашому закладі вищої освіти?» більшість юнаків надали стверджувальну відповідь – 39 опитаних (76,47%), частково задоволеними є 10 респондентів (19,61%) та 1 особа (1,96%) незадоволена і ще 1 (1,96%) навчається дистанційно та не може надати об'єктивну оцінку.

Відповіді дівчат розділилися наступним чином: 29 опитаних (74,36%) повністю задоволені та підкреслюють наявність цікавих вправ. Ще 8 опитаних (20,51%) частково задоволені та відмітили наявність застарілої програми. Також по 1 особі (2,56%) відповіли, що не задовольняють заняття та немає фізичного виховання, а є спортивні секції відповідно. Графічне відображення отриманих результатів дослідження з цього питання представлено на рис. 3.11.

Отже, загалом з числа опитаних 68 осіб (75,55%) повністю задоволені змістом занять з фізичного виховання, ще 18 осіб (20%) частково задоволені та відмітили застарілий зміст програмного матеріалу. Тобто, фактично 95,55% практично задовольняють ті заняття фізичним вихованням, що є в ЗВО.

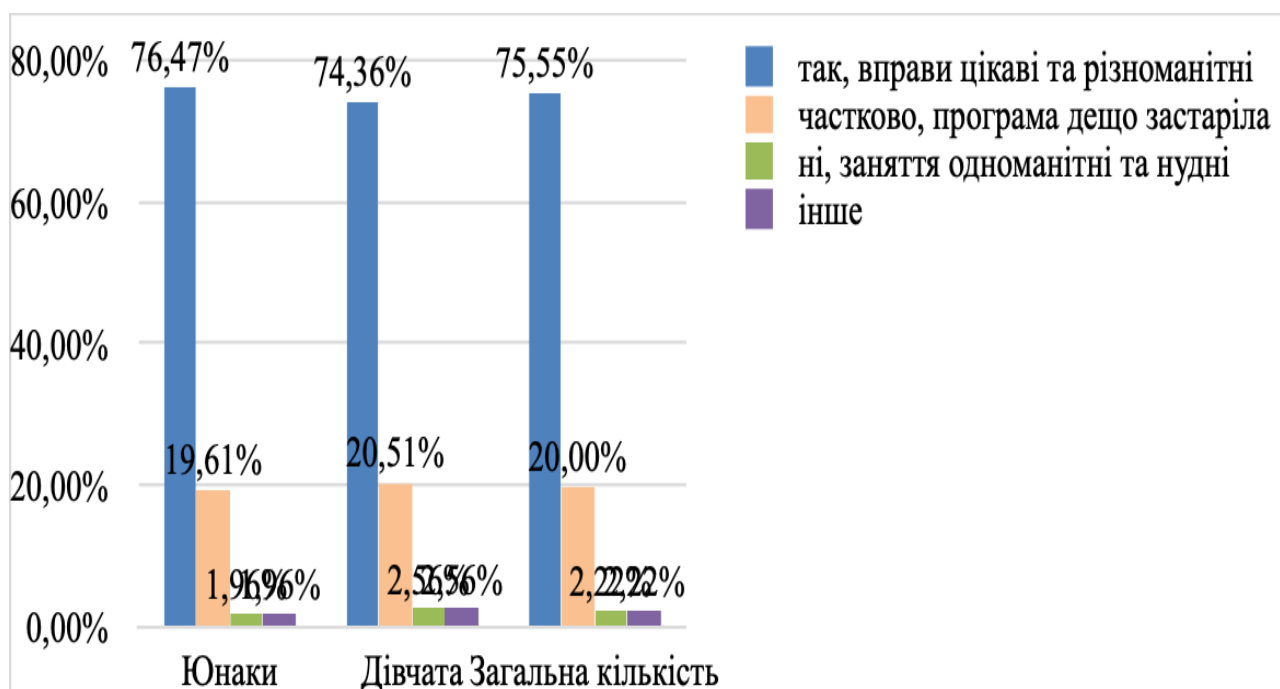


Рис. 3.11. Результати відповідей респондентів на запитання «Чи задовольняє вас зміст занять з фізичного виховання у вашому ЗВО?», %

У відповідях на наступне запитання: «Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт під час занять (сором'язливість, страх оцінювання з боку інших)?» спостерігається така тенденція серед юнаків – 36 опитаних (70,58%) ніколи не відчували психологічного дискомфорту під час занять, ще 14 респондентів (27,45%) – інколи та 1 юнак (1,96%) відчуває дискомфорт і це може бути бар'єром, суттєвою перешкодою в заняттях фізичними вправами.

Серед дівчат 20 осіб (51,28%) ніколи не відчували психологічний дискомфорт, ще 16 (41,02%) – інколи та 3 опитаних (7,69%) відчувають психологічний дискомфорт. Тобто у дівчат рівень сором'язливості та страху, що породжує психологічний дискомфорт в заняттях фізичними вправами більш відчутний та може бути перешкодою в дотриманні належного рівня систематичної рухової активності. Графічні результати відповідей здобувачів вищої освіти представлено на рис. 3.12.

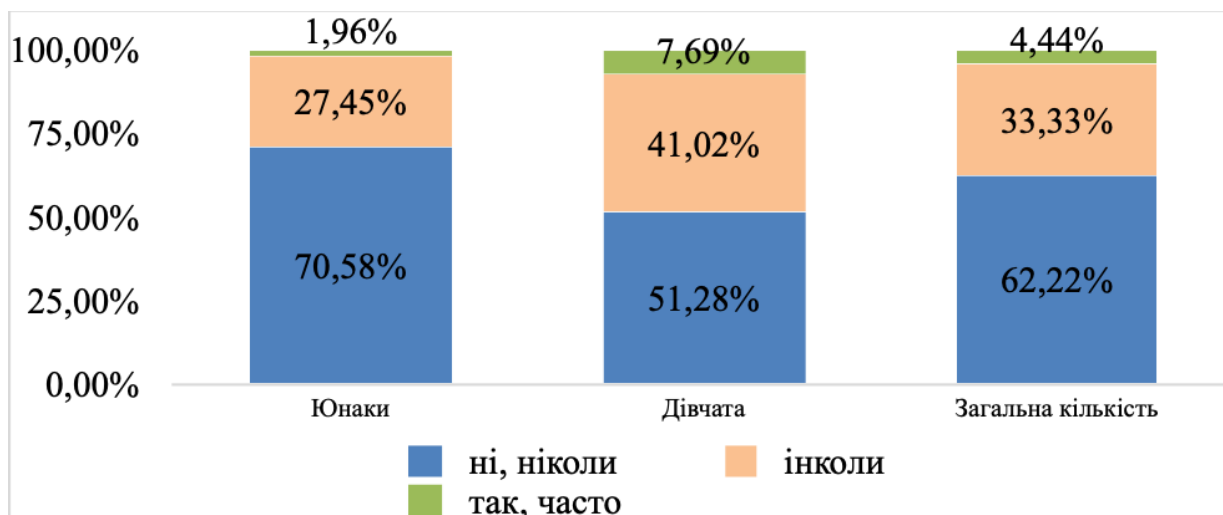


Рис. 3.12. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт під час занять (сором'язливість, страх оцінювання з боку інших)?», %

Отже, 56 опитаних (62,22%) не відчувають ніякого психологічного дискомфорту під час занять фізичними вправами. Також 30 опитаних (33,33%) інколи мають відчуття психологічного дискомфорту та ще 4 опитаних (4,44%) відчувають психологічний дискомфорт під час занять фізичними вправами. Тому можна стверджувати, що у 34 респондентів (37,78%) спостерігається постійно або іноді такий бар'єр як психологічний дискомфорт під час фізичних занять.

У наступному запитанні «Яка основна перешкода заняттям руховою активністю для вас?» передбачалось обрання кількох варіантів відповідей. Тому серед юнаків найбільшою перешкодою в заняттях руховою активністю є відсутність часу через навчання – 25 осіб (49%), немає компанії та підтримки – 14 опитаних (27,45%), відсутність належних умов констатували – 12 юнаків (23,53%). Також 4 осіб (7,84%) відмітили відсутність зацікавленості, ще 4 опитаних (7,84%) – зазначили, що швидко втомлюються через відсутність належного рівня фізичної витривалості. Крім того, для 3 респондентів (5,89%) перешкодою заняттям руховою активністю є наявність шкідливих звичок. Також 1 юнак (1,96%) зазначив, що любить заняття руховою активністю та не

мають перешкод ще 3 юнака (5,89%). Ще 2 осіб (3,92%) вказали на те, що бояться насмішок зі сторони інших.

Серед опитаних дівчат спостерігається така тенденція: не вистачає часу на заняття руховою активністю у 21 респонденти (53,85%), відсутність компанії відмітили 9 опитаних (23,08%). По 6 учасниць експерименту (15,38%) обрали відповідно швидко втомлюваність, як перешкоду, та відсутність зацікавленості. Також по 5 осіб (12,82%) обрали відповідно відсутність належних умов та відсутність перешкод. Також по 2 опитаних (5,13%) обрали наявність шкідливих звичок і страх насмішок. Тому можна зазначити, що перешкоди у юнаків та дівчат дещо різні, але є й багато спільних тенденцій. Графічне відображення отриманих результатів з цього питання представлено на рис. 3.13.

Отже, у 46 опитаних (51,11%) відмітили важливою перешкодою нестачу часу через надмірну зайнятість навчанням. Натомість 23 особи (25,55%) вважають суттєвою перешкодою відсутність компанії та підтримки серед близького оточення.

Ще 17 осіб (18,89%) відмітили відсутність належних умов. Проте є певна частка респондентів, які мають шкідливі звички і вважають цей факт суттєвою перешкодою в заняттях фізичними вправами та боязкість насмішок від оточення, швидко втому та низький рівень фізичної підготовленості.

Останнє запитання анкети: *«Що може мотивувати вас до занять руховою активністю?»* передбачало обрання однієї відповіді із запропонованих або ж зазначення свого варіанта. Серед юнаків більшість 26 осіб (50,98%) відмітили, що важливим мотивом для них є бажання мати гарне тіло, а ще 15 респондентів (29,41%) – стан здоров'я. Також 1 юнак (1,11%) зазначив, що не потрібно мотивації, якщо є дисципліна, а ще 1 респондент (1,11%) просто відмітив, що мотивація не потрібна. Важливими мотиваторами до занять руховою активністю є друзі та їх підтримка для 6 юнаків (11,76%). Всі надані варіантами були важливі для 2 осіб (3,92%).

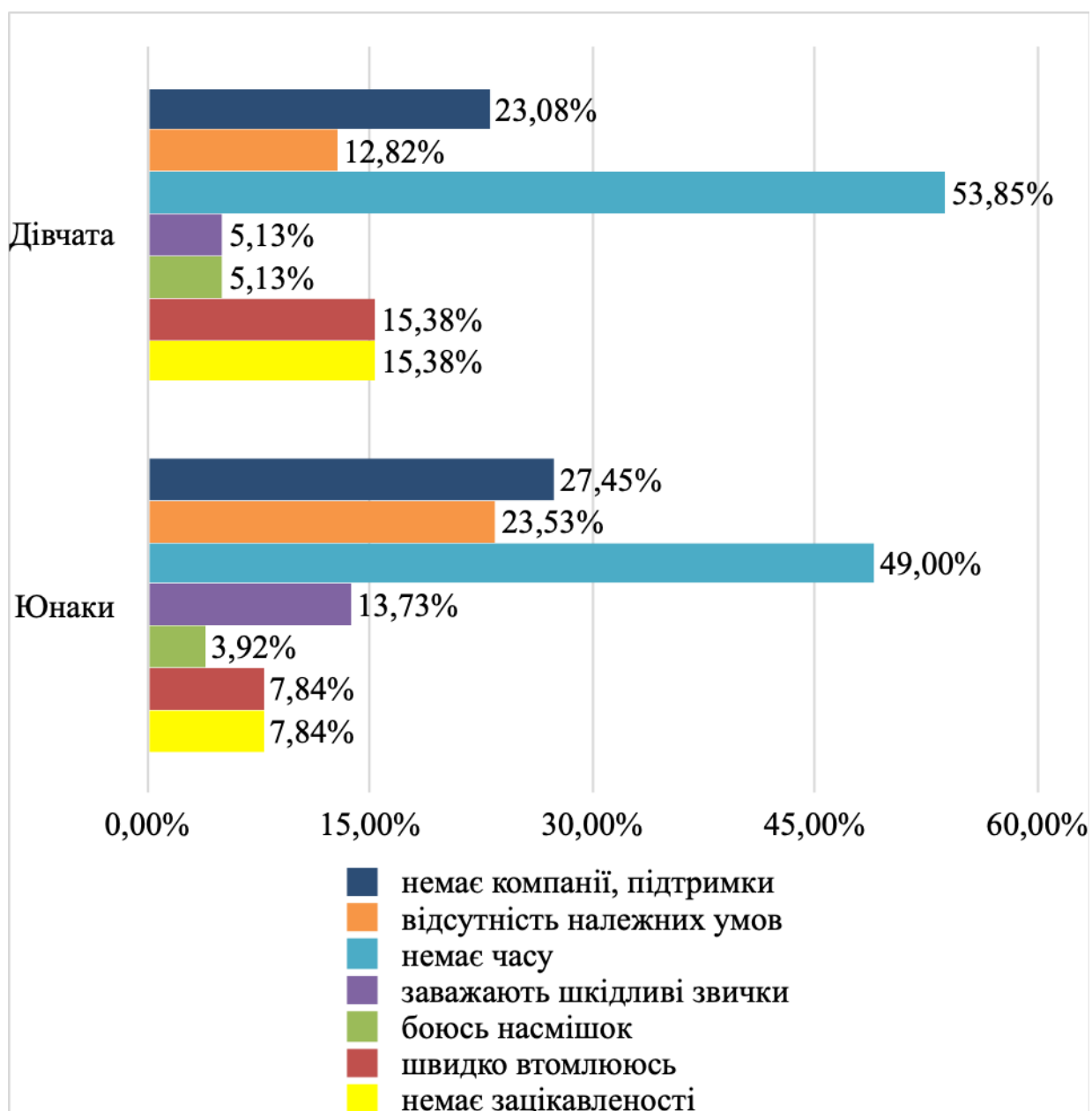


Рис. 3.13. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Яка основна перешкода заняттям руховою активністю для вас?», %

У дівчат бажання мати гарне тіло є мотивом до занять фізичними вправами 20 особа (51,28%), ще 10 дівчат (25,64%) відмічають як важливий мотив стан здоров'я та 5 опитаних (12,82%) мотивують друзі. Також 2 опитаних (5,13%) вважають важливим мотивом власні бажання та поставлені цілі; 1 дівчина (2,56%) відмітила батьків, як мотиваторів та ще 1 особа

вказала, що не потребує мотивації. Графічне зображення результатів опитування висвітлено на рис. 3.14.

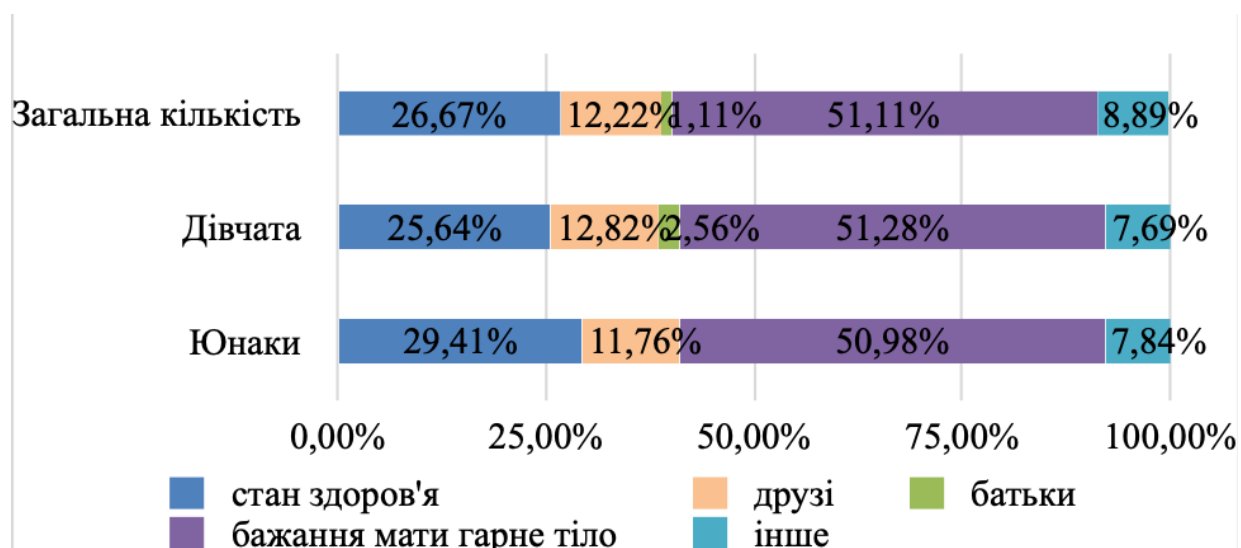


Рис. 3.14. Результати відповідей здобувачів вищої освіти на запитання: «Що може мотивувати вас до занять руховою активністю?», %

Отже, найбільш суттєвими мотивами до занять руховою активністю є бажання мати гарне тіло у 46 опитаних (51,11%) та стан здоров'я – 24 особи (26,67%). Важливим мотивом також є підтримка друзів для 11 осіб (12,22%).

Здобуті результати проведеного дослідження дозволили виділити такі бар'єри в заняттях руховою активністю як: нестача вільного часу, а отже відсутність навичок тайм-менеджменту, тобто вміння організувати свою роботу впродовж дня та правильно розподілити навантаження; відсутність компанії, підтримки серед друзів, що негативно відображається на прояві бажання займатися руховою активністю.

Серед найбільш вагомих мотиваційних аспектів можна виокремити: бажання мати гарне тіло та статуру, підвищення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

До найбільш популярних видів фізичної активності серед молоді належать ігрові види спорту як серед юнаків, так і серед дівчат. Проте у дівчат провідне місце також посідають різні фітнес-напрями а у юнаків – легка та важка атлетика, різні види боротьби.

3.2. Динаміка змін рівня інтересу здобувачів вищої освіти під впливом впроваджених заходів

Внаслідок проведеного опитування можна констатувати, що більшість опитаних здобувачів вищої освіти усвідомлюють важливість рухової активності. Адже практично 85 осіб (94,4%) підкреслюють в своїх відповідях користь від систематичних занять руховою активністю та розуміють її значущість для стану здоров'я та якості життя. Крім того, учасники експерименту усвідомлюють зв'язок рухової активності із психоемоційним станом, що впливає на успішність навчання та подальшої професійної діяльності. Однак, суттєвою перешкодою є не осмислення важливості систематичної рухової активності, а її організація в житті здобувачів вищої освіти. Тобто в учасників експерименту викликає труднощі перехід від усвідомлення до конкретної діяльності та здатність себе організувати.

Також спостерігається певний гендерний дисбаланс. Зокрема, в заняттях фізичною активністю юнаки орієнтовані на здобутий результат, а дівчата – на процес та підтримку психоемоційного стану. Водночас всі учасники експерименту віддали перевагу ігровим видам спорту, що підкреслює високу роль соціалізації в спорті.

Суттєвою перешкодою для певної частини осіб – 18 (20%) є застаріла база та програмне забезпечення в ЗВО, що спонукає адміністративний склад замислитись над роботою щодо оновлення програмного та матеріально-технічного забезпечення занять фізичним вихованням.

Отже, на підставі проведеного дослідження нами було виокремлено такі групи бар'єрів до занять руховою активністю:

- *організаційні* – низький рівень розвитку тайм-менеджменту, неспроможність правильно розподілити час, віддаленість спортивних об'єктів і нестача сну;

- *суб'єктивно-вольові* – відсутність усталених звичок до занять фізичними вправами та, як наслідок, низький рівень фізичної підготовленості й швидка втомлюваність;

- *психологічні* – страх стати об'єктом для насмішок, сором'язливість та відсутність підтримки з боку близького оточення.

Результати проведеного анкетування покладено в основу вибору способів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти та розроблення практичних рекомендацій для підвищення рівня мотиваційної сфери до занять руховою активністю.

3.2.1. Способи підвищення мотиваційної складової здобувачів вищої освіти до рухової діяльності

Мотивація є проявом сформованості інтересу до рухової активності та прагненням до її підвищення [38, с. 74]. До основних характеристик рухової активності належать фізична підготовленість та фізичний стан. При чому фізичну підготовленість розглядають як результат, якого досягла людина внаслідок систематичних тренувань рухових навичок, що зумовлюють підвищення працездатності організму. Фізичний стан є показником рівня фізичного здоров'я особистості. Синергія фізичного стану та фізичної підготовленості становлять фізичне здоров'я людини. Водночас фізичну підготовленість та фізичний стан можна змінювати за допомогою підвищення рухової активності: виконання фізичних вправ, режиму праці, відпочинку, раціонального харчування [40, с. 62].

Формування мотиваційної складової до занять руховою активністю складається з таких напрямів:

- *когнітивна* – знання про важливість фізичної активності для якісного життя та збереження й зміцнення здоров'я, їх систематизація;

- *емоційно-ціннісна* – формування стійкої емоційно-вольової сфери, зміцнення емоційного інтелекту, отримання позитивних емоцій, створення сприятливого психологічного мікроклімату у групі;

- *поведінково-діяльнісна* – поєднання розроблених індивідуальних чи групових програм фізичної підготовленості із медико-педагогічним контролем та медико-біологічними показниками, що дозволяє виконувати оптимальне фізичне навантаження з урахуванням індивідуальних фізіологічних та вікових особливостей індивіда [17, с. 46-47].

Для визначення способів розвитку мотиваційної складової доцільно окреслити вектори вдосконалення організації заходів з фізичного виховання в закладах вищої освіти: максимально великий акцент зробити на підвищення рівня мотивації, інтеграції цифрових ресурсів у фізичну підготовку, розробка та впровадження індивідуальних оздоровчих програм фізичної активності, що не потребують спеціального, спортивного обладнання, системна інтеграція рухових вправ у буденне студентське життя, розробка та впровадження гнучких моделей фізичного виховання, зміщення акцентів на самоорганізацію, психологічну адаптацію та цифрову підтримку й контроль [11, с. 33].

Для підвищення мотиваційної сфери й інтересу до рухової активності в молоді доцільно, під час занять фізичними вправами, враховувати тип темпераменту студента та потрібно додавати нові технічні елементи, орієнтуючись на бажання цільової аудиторії, використовувати заохочення (зокрема підкреслювати кращі сторони здобувача освіти), більш поглиблено застосовувати змагальний метод, додавати ігрові елементи, розвивати уявлення про особливості ведення активного та здорового способу життя, використовувати вправи командної взаємодії, сприяти розвитку адекватної самооцінки тощо [7, с. 32].

Залучення до роботи зі студентами громадських організацій підвищує мотивацію до занять спортом та сприяє реалізації виховної функції засобами рухової активності: розвиває громадянську свідомість та виховує патріотизм; удосконалює комунікативні та управлінські навички; сприяє поглибленню

інтеграції молоді в суспільство; забезпечує профорієнтаційну підготовку до роботи в сферах освіти, спортивної діяльності та менеджменту, сприяє поглибленню інклюзії [19, с. 3].

Проведення масових спортивних заходів теж мотивує здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю, сприяє розвитку фізичної культури. Крім того, інформування та демонстрація міжнародних спортивних подій за участю українських спортсменів теж виступає своєрідним мотиватором до підвищення рухової активності. Такі події є платформою для презентації стійкості, сили духу, зміцнення національної самоідентичності. Міжнародні спортивні події сприяють підвищенню загального рівня культури [39, с. 114].

Застосування історико-культурного складника у формуванні мотиваційної сфери сприяє не тільки розвитку рухової активності, формуванню фізичної культури, а й вихованню патріотизму, розширенню обізнаності щодо історичних та культурних подій на терені України. Зокрема ефективним є впровадження національно орієнтованих форм фізичної активності (наприклад, «Козацькі забави»), які сприяють зміцненню національної ідентичності та розвитку мотиваційної складової до занять руховою активністю. Такий підхід гармонізує фізичний та духовний, інтелектуальний розвиток особистості, забезпечує її культурну мобілізацію та національне самоствердження. Застосування національних традицій у фізичному розвитку дозволяє зберігати та передавати прийдешнім поколінням культурну спадщину українського народу, а також формувати почуття національної гідності, культурної ідентичності та дбайливого ставлення до власного здоров'я, усвідомлення необхідності його збереження [49, с. 115].

За результатами дослідження у окремих здобувачів вищої освіти виявлено протипоказання до занять фізичними вправами, а тому важливо створювати в ЗВО безпечні та доступні зони для спеціальних занять з фізичної культури. Таким чином здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами або з наявними медичними протипоказаннями будуть більш

вмотивовані до фізичної активності, що сприятиме їх успішній інтеграції в соціальне середовище [41, с. 46].

Емоційна нестабільність та соціальна відчуженість впливають на швидкість та якість сприйняття навчальної інформації та можуть гальмувати фізичний розвиток. Грамотно організовані фізичні заняття з урахуванням психологічних, вікових та педагогічних особливостей виконують психокорекційну функцію, що сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти з різними порушеннями [52, с. 140].

Дієвим мотиватором у розвитку рухової активності виступає інноваційний педагогічний інструментарій: використання ігрових методик, колові тренування та діалогізація занять, тобто застосування інтерактивних технологій. Доречним також є впровадження інформаційно-комунікативних технологій, гейміфікації, а також особистісно-орієнтованого, компетентнісного, диференційованого, спортифікованого та креативного підходів із відповідним інноваційним та нестандартним обладнанням [48, с. 11].

У ЗВО студентам часто пропонується вільний вибір спортивних секцій, що дозволяє мотивувати їх до занять тим видом фізичної активності, який їм найбільше до вподоби. Також відбувається розширення уявлень молоді щодо використання нестандартних підходів у фізкультурно-оздоровчій роботі, що створює умови для реалізації власного фізичного потенціалу кожним здобувачем освіти [56, с. 440].

Зокрема сприяє розвитку мотиваційної сфери використання вправ на удосконалення координаційних якостей, кінезіологічного потенціалу як важливої потреби у подальших, систематичних заняттях руховою активністю. Важливо, щоб здобувачі освіти усвідомлювали необхідність саморозвитку та самовдосконалення засобами рухової активності [58, с. 277].

Нестандартний підхід до організації різних видів фізичної активності дозволяє покращити фізичний стан за відносно короткий проміжок часу, що підвищує мотивацію здобувачів вищої освіти до продовження систематичних

занять руховою активністю. Крім того, зниження рівня стресу та зняття емоційної напруги формує потребу в постійних заняттях фізичними вправами, що теж мотивує. Зрештою заняття фізичними вправами сприяють соціалізації та формуванню командного духу, що виступає важливим мотиваційним чинником [57, с. 8-9].

Окреме місце посідає просвітницька робота серед здобувачів вищої освіти щодо важливості дотримання систематичної рухової активності, її роль у підвищенні рівня інтелектуальної працездатності. Тобто доцільно донести студентам, що рухова активність сприяє покращенню інтелектуальних функцій (пам'яті, мислення, уваги, уяви тощо) [50, с. 10].

Впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес забезпечує формування навичок здійснення рухової активності, як невід'ємної складової звичного, буденного життя та потреби в постійному фізичному розвитку [30, с. 191].

Отже, підвищення мотиваційної складової здобувачів вищої освіти до систематичних занять руховою активністю є комплексним напрямом діяльності та вимагає пошуку дієвих механізмів впливу на свідомість здобувачів вищої освіти з урахуванням індивідуального підходу та використанням інноваційних методик. Важливо не примушувати здобувачів вищої освіти, а вмотивувати, показати користь та необхідність дотримання регулярної рухової активності. Дієвими шляхами залишаються: використання секційних занять на вибір, побудова індивідуальної освітньої траєкторії, застосування інтерактивних технологій та інноваційних методик, залучення цифрових ресурсів у проведенні занять з фізичної культури, оновлення матеріально-технічної бази. Сучасні цифрові технології суттєво розширюють механізми впливу на мотиваційну складову: надають можливості проводити онлайн-заняття, віртуальні змагання, спортивні квести, а також використовувати застосунки (смарт-годинники, фітнес-трекери) для контролю за фізичним станом під час перебігу занять. Найвищий рівень розвитку мотиваційної сфери – це свідоме ставлення до здоров'я, осмислення

необхідності саморозвитку та самовдосконалення. Окреме місце посідає оцінювання роботи здобувачів вищої освіти. Адже оцінка фізичної підготовленості має будуватися на індивідуальному підході та враховувати не виконання певних нормативів, а динаміку особистісного зростання. Важливим способом мотивації залишається інформування про вплив фізичної активності на розумові здібності, психоемоційний стан та якість життя. Зрештою групові заняття фізичною активністю сприяють кращій соціалізації, а доступність та безпечність спортивних зон дозволяє інтегруватися в соціум студентам з особливими освітніми потребами тощо.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності

Базуючись на узагальнених результатах проведеного дослідження можна виокремити кілька ключових бар'єрів, що перешкоджають систематичним заняттям руховою активністю: нестача часу, відсутність сформованої звички займатися фізичними вправами та відчуття психологічного дискомфорту. Тому доцільно розробити тренінгові заняття на розвиток навичок тайм-менеджменту, а також проводити просвітницьку роботу про важливість рухової активності для повноцінного та якісного життя й психоемоційного стану. Тренінгові заняття мають будуватися на принципах партнерської взаємодії, демократизації та гуманізації освітнього процесу. Також важливою є просвітницька робота та інформування здобувачів вищої освіти щодо дотримання режиму сну, раціонального харчування для збереження здоров'я та фізичної працездатності. Доцільним в методичній роботі є проведення мікро-тренувань – розробка комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ для розминок впродовж дня. Такий підхід дозволить провести психологічне розвантаження, активізувати пізнавальну діяльність й водночас зекономити час. Доцільним також є впровадження самостійних фізичних вправ для здобувачів вищої освіти та

контролю за їх виконанням завдяки цифровим фітнес-трекерам чи мобільним застосункам. Наприклад, за умов інтенсивного навчального навантаження, здобувачі вищої освіти можуть організовуватись на ранкову або вечірню пробіжку тривалістю 20 хвилин і це легко проконтролювати.

Для підвищення мотиваційної складової доцільно диференціювати заняття для юнаків за їх вподобаннями та для дівчат. Зокрема для юнаків потрібно більший акцент робити на ігрових видах спорту, атлетиці та різних видах єдиноборств, а для дівчат – фітнес-програми, гімнастика й теж ігрові види спорту. Застосування спортивних ігор має нести цілеспрямований та систематичний характер, що дозволить сформувати в здобувачів вищої освіти стійкі свідомі переконання в необхідності займатися спортом. Ігрова діяльність дозволяє вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання, а також зміцнює психологічний та фізичний стан. Сучасну спортивну ігрову діяльність можна поділити на три групи: 1) ігри, що сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки; 2) ігри, що спрямовані на розвиток морально-вольових якостей особистості, прикладних навичок, їх удосконалення та розвиток; 3) ігри, які вимагають різнобічної підготовки (теоретичних знань та прикладних вмінь).

Ігрова спортивна діяльність містить ґрунтовний творчий та пізнавальний потенціал. Адже в процесі залученості до гри, здобувачі вищої освіти зустрічаються з певними труднощами та навчаються їх долати, набувають комплексних компетентностей, досвіду, який потім переносять у своє реальне життя. Також в минуле відходить примус і обов'язковість програмних фізичних занять, а пріоритетності набуває секційний спосіб організації рухової активності – здобувачі вищої освіти мають самостійно обрати заняття в тій спортивній секції, яка їм найбільше подобається.

Крім того, оцінювання не може бути покаранням за неспроможність виконати встановлений норматив, а має стати способом додаткового заохочення та стимуляції рухової активності на основі відстежування та аналізу динаміки зміни конкретної особистості. З результатів опитування було

встановлено, що значна кількість здобувачів вищої освіти вбачає важливість рухової активності для корекції статури та запобігання появі надмірної ваги, а тому доцільно впроваджувати такі сучасні фітнес-напрями як йога, пілатес, стретчинг для дівчат та силові вправи для хлопців. Зрештою було визначено, що ігрові види спорту є пріоритетними як для юнаків, так і для дівчат. Тому раціональним є проведення загальноуніверситетських змагань, турнірів, що підвищують рівень соціальної мотивації, сприяють згуртованості колективу. Створення інклюзивного простору передбачає включення у фізичну активність здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та подолання психологічних бар'єрів у вигляді страху невпоратись із завданням та відчувати насмішки з боку оточення. Тобто продумана фізична активність сприяє підвищенню впевненості у власних силах. Під час занять фізичними вправами доцільно застосовувати парні вправи, командні ігри, що сприяють появі компанії, розвитку дружніх відносин. Адже в результаті опитування значна частка здобувачів вищої освіти вказала на відсутність компанії та підтримки зі сторони друзів та близького оточення.

Одним із методичних шляхів підвищення мотивації та подолання бар'єрів є створення внутрішньої рейтингової системи у ЗВО, де за систематичну фізичну активність, певні досягнення можна отримати додаткові бонуси.

Залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами, спортом та туризмом сприяє підвищенню рівня фізичної культури, кращому засвоєнню теоретичних знань, зміцненню емоційно-вольової сфери та розвитку психологічної стійкості. Для підвищення ефективності організації спортивної діяльності важливо враховувати їх анатомо-фізіологічні особливості та спрямовувати роботу на досягнення позитивного результату. Використання здоров'язберігаючих технологій спортивної діяльності дедалі ширше розвивається та існують різні підходи до їх класифікації. Тому основними такими технологіями є:

- здоров'язберігаючі технології, які сприяють створенню безпечних умов для перебування, здобуття освіти та праці;
- здоров'язберігаючі технології, реалізація яких сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовки, а також фізіотерапія, ароматерапія, загартування, різні масажі, музикотерапія;
- технології навчання здоров'ю – освіта в напрямі гігієни, формування життєвих навичок здорового способу життя, зміцнення емоційно-вольової сфери (керування власними емоціями, засвоєння технологій вирішення конфліктів, профілактика травматизму та схильності до різних шкідливих звичок тощо);
- технології, що спрямовані на виховання культури здоров'я – формування таких особистісних якостей, котрі сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, розширенню уявлень про комплексність самого поняття здоров'я, формування потреби та стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення рівня відповідальності за власне здоров'я та оточуючих.

Значна кількість педагогів-практиків визначає дієвим шляхом підвищення рухової активності інтеграцію фізичних вправ у інші навчальні дисципліни [55, с. 103]. Тому серед основних практичних порад можна виокремити: обов'язкове включення рухової активності в освітній процес. Це можуть бути короткі динамічні паузи під час лекційних та семінарських занять, що покликані відтворювати буденні рухи (нахили, оберти головою, присідання), які дозволяють відновити кровообіг, зменшити м'язову напругу та підвищити концентрацію уваги й активізувати пам'ять. Такі «фізкультхвилинки» можна урізноманітнити простими вправами на розтягування, ходіння по аудиторії, а також легкими фізичними рухами (махи руками, згинання та розгинання тулуба).

Інший спосіб підвищити рухову активність в процесі освітньої діяльності – запровадити методи активного навчання, що базуються на організації взаємодії здобувачів вищої освіти з включенням рухової активності

під час виконання практичних завдань, рольових ігор та численних інтерактивних методів. Таким чином відбувається синергія фізичної та розумової активності, що сприяє підвищенню рівня пізнавальної активності та стимулює діяльність когнітивних функцій, сприяє розвитку навичок міжособистісної взаємодії, вмінню працювати в команді, додаючи рухової активності, що зміцнює фізичний стан організму здобувача освіти.

Доречно відмітити, що з числа здобувачів вищої освіти, можуть буди люди з особливими освітніми потребами, а тому активне впровадження універсального дизайну рухової активності та фізичного виховання є провідним та включає адаптацію вправ до різного рівня фізичних можливостей і підготовки, з урахуванням індивідуальних потреб та особистісно-орієнтованого підходу.

Не менш значимим у формуванні потреби до рухової активності є розвиток навичок самоконтролю та управління власним здоров'ям, що сприяє підвищенню рівня психоемоційної стійкості в стресових ситуаціях. Це можуть бути тренінги на стрес-менеджмент, тайм-менеджмент, застосування дихальних та релаксаційних технік, розробка індивідуальних планів рухової активності. Такі заходи дозволяють привчити здобувачів вищої освіти до побудови правильного розпорядку дня, вміння рівномірно та раціонального розподіляти навчальне навантаження, планувати з урахуванням вимог та можливостей, ефективно долати психоемоційні перевантаження. У процесі розробки індивідуального плану рухової активності доцільно враховувати фізичний стан здобувачів освіти, їх вподобання та можливості. Крім того, спортивна інфраструктура має бути доступною, а спортивні зали й майданчики оснащені спеціальним обладнанням для осіб з особливими освітніми потребами [6, с. 9].

Дієвим способом підвищення рухової активності, у разі віддаленості здобувачів вищої освіти від спортивних об'єктів, є організація ранкової зарядки та виконання індивідуальних загальнорозвиваючих фізичних вправ у домашніх умовах. Тривалість такої фізичної активності може бути 10-15

хвилини, але загальнорозвиваючі вправи дозволять привести в тонус м'язи, покращити загальне самопочуття та надають позитивний емоційний заряд. Крім того, прогулянки на свіжому повітрі, заняття побутовими справами теж можуть бути побудовані таким чином, щоб підвищити рівень рухової активності [32, с. 7].

Заняття фітнес-вправами у домашніх умовах чи виконання загальнорозвиваючих вправ є більш ефективним завдяки використанню цифрових платформ, різних застосунків, які дозволяють по-перше здійснювати музичний супровід, демонструвати правильність виконання фізичних вправ фахівцями (і студент може просто повторювати рухи за ведучим), а також вимірювати частоту серцево-судинних скорочень, використовувати крокомір, контролювати якість виконання вправ тощо [42, с. 100].

Отже, представлені практичні рекомендації допоможуть підвищити мотивацію здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю та подолати бар'єри, які перешкоджають дотриманню ними належного рівня фізичної активності. Водночас рекомендації покликані підвищити якість організації фізичного виховання в ЗВО та ефективність впровадження здоров'язберезувальних технологій.

Висновки до третього розділу

Проведено емпіричне дослідження та визначено основні бар'єри участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів вищої освіти. Зокрема з'ясовано, що практично всі здобувачі вищої освіти розуміють важливість рухової активності для здоров'я та якісного життя, проте існує суттєвий розрив між усвідомленістю необхідності дотримання та реальними діями у зазначеному напрямі. Крім того, до важливих бар'єрів належить нестача вільного часу через надмірне навчальне навантаження, що радше свідчить про невміння організувати себе та свій розпорядок дня. Водночас гендерні

диспропорції пов'язані з тим, що юнаки переважно орієнтовані на результат, який дає підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я. Водночас дівчата більше орієнтовані на процес, який дозволяє знизити емоційну напругу та здійснити психологічне розвантаження.

Динаміка змін рівня інтересу здобувачів вищої освіти під впливом впроваджених заходів дозволяє зробити висновок, що реалізовані заходи з підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю зумовлює подолання окремих бар'єрів в здобувачів вищої освіти. Зокрема, поглиблення знань здобувачів вищої освіти про необхідність рухової активності для профілактики та попередження захворюваності, подолання шкідливих звичок призвели до підвищення рівня рухової активності та збільшення кількості здобувачів вищої освіти, які додатково відвідують спортивні секції.

Визначено ефективні способи підвищення мотиваційної складової здобувачів вищої освіти до рухової діяльності: використання інноваційних технологій, підвищення діалогізації занять, застосування здоров'язберезувальних технологій процесі викладання різних дисциплін, навчання основам тайм-менеджменту, використання цифрових ресурсів у заняттях фізичними вправами, проведення просвітницької роботи тощо.

Розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності, які передбачають створення сприятливого психологічного мікроклімату в освітньому середовищі, проведення роботи над згуртованістю студентської молоді, диференціацію занять для юнаків та дівчат тощо. Водночас важливо проводити систематичну просвітницьку роботу про вплив рухової активності на психоемоційний стан та розвиток когнітивних здібностей.

РОЗДІЛ 4.

АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На основі отриманих результатів проведеного дослідження можна зазначити, що бар'єри у розвитку рухової активності та мотиви до занять фізичними вправами в юнаків та дівчат суттєво відрізняються. Для юнаків провідною проблемою є віддаленість від спортивних об'єктів та незручний розклад навчальних занять. У дівчат - відсутність сформованої звички до занять фізичними вправами та надмірна втома.

Проте, на основі узагальнення отриманих результатів, серед основних бар'єрів можна виокремити: нестачу вільного часу в усіх опитаних, тобто існують суттєві проблеми з організацією діяльності впродовж дня, тайм-менеджментом, а також високий рівень навчального навантаження та втомлюваність.

З мотивів, які переважають у хлопців та дівчат теж є відмінності. Юнаки більшою мірою вмотивовані прагненням покращити здоров'я та фізичний стан, а дівчатам рухова активність необхідна для зняття стресу та емоційного розвантаження. Водночас цікавим є той факт, що дівчат меншою мірою цікавить рухова активність з метою корекції фігури, ніж юнаків. Також ніхто з юнаків не вказав на фізичні заняття заради отримання заліку, а в дівчат такий варіант присутній. Доречно зазначити. Що навчально-матеріальна база, оснащення спортивних залів задовольняє практично усіх опитаних.

З'ясовано, що всі здобувачі вищої освіти, що брали участь в дослідженні, надають перевагу ігровим видам спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Просте серед хлопців найбільш популярним є футбол, а в дівчат – волейбол. Також дівчата люблять гімнастику, а хлопці – атлетику та різні види боротьби. Також опитані юнаки віддають перевагу заняттям у спортивних секціях, а дівчата – фітнес-заняттям.

Враховуючи зазначені результати проведеного дослідження можна стверджувати, що сучасні здобувачі вищої освіти усвідомлюють важливість рухової активності для збереження здоров'я, ведення активного способу життя. Зміст фізичних занять повинен відповідати запитам сучасної молоді та базуватися на врахуванні гендерних особливостей, інноваційних напрямів фізичної активності. Важливу роль у подоланні бар'єрів до занять фізичними вправами відіграє мотивація, усвідомлення важливості відповідного виду діяльності. Мотиви активізують діяльність людини. Умовно їх можна згрупувати як такі, що спонукають людину до ведення здорового способу життя та мотиви суб'єктивної оцінки стану власного здоров'я. Розрізняють мотиви зовнішньо- та внутрішньоорієнтовані. Серед методичних аспектів формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності можна виокремити: індивідуальний підхід до процесу реалізації фізичних вправ, що спрямовані на загальну фізичну підготовку та відповідних реабілітаційних засобів (психологічне розвантаження, емоційне відновлення); єдність та збалансованість загальної фізичної підготовки; створення педагогічних, організаційно-методичних умов для запобігання травматизму та перенавантаженню; дотримання поступовості та послідовності у виконання фізичних вправ, в тому числі щодо підвищення фізичних навантажень; комплексність, єдність та поступовість засобів контролю динаміки зміни показників фізичного стану здобувачів вищої освіти у процесі занять; активізація інтересу та сприяння системному розвитку мотиваційної сфери щодо занять фізичними вправами; орієнтація на результат - урахуванням бажаного результату, який включає дотримання рухової активності, зменшення болю, підвищення м'язової сили та витривалості.

Дотримання належного рівня рухової активності має бути не просто як тренуванням у спортивній залі або відповідний вид спортивної гри, а радше стиль життя, необхідна потреба сучасної особистості. Молодь повинна усвідомлювати, що рухова активність – це шлях до здорового способу життя, зміцнення імунітету, можливість здійснення ефективної профілактики

хронічних хвороб, засіб підтримки сталої маси тіла та збереження здорового сну.

Доцільно проводити системну роботу над розвитком мотиваційної сфери до занять фізичними вправами, підвищенням рівня обізнаності здобувачів вищої освіти щодо важливості дотримання здорового способу життя, рівня фізичної підготовленості, рухової активності, збереження та відновлення здоров'я. І, вже на базі сформованих мотивів, доцільно активізувати інтерес до фізкультури та спорту, що поступово переростає в потребу занять фізичними вправами. Інтерес до спорту та фізкультури є ціннісним, системним та особистісним показником обізнаності, освіченості та вихованості особистості, що є важливою спонукою до занять фізичними вправами та до ігрових видів спорту. Відповідно на базі інтересу формується стійка внутрішня особистісна потреба займатися фізичними вправами, що може не залежати від зовнішніх ситуативних чинників. Тобто людина шукає можливості, щоб займатися фізичними вправами, а не шукає причин аби уникнути рухової активності. Відповідно інтерес до спортивних ігор та фізичних вправ є важливою, специфічною характеристикою спрямованості особистості, що обумовлює її ставлення до фізичної культури та задоволення особистісних, важливих потреб.

Також потребує оновлення зміст занять з фізичного виховання у ЗВО, впровадження сучасних тенденцій (фітнес - напрямів, ігрових видів спорту, елементів йоги тощо). Робота над подоланням бар'єрів зниження інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю має бути систематичною, чітко продуманою з урахуванням потреб і запитів кожного здобувача вищої освіти. Крім того, доцільною є інтеграція елементів рухової активності в процесі вивчення різних фахових дисциплін (наприклад, запровадження фізкультхвилинок).

ВИСНОВКИ

Проаналізовано науково-методичні літературні джерела з проблеми дослідження та визначено соціально-психологічні й організаційні бар'єри, що перешкоджають залученню молоді до занять фізичною культурою. Розглянуто поняття рухової активності та її значення в житті здобувачів освіти. З'ясовано, що рухова активність сприяє збереженню, зміцненню здоров'я, профілактиці та попередженню захворюваності, покращенню психоемоційного стану здобувачів вищої освіти та є запорукою якісного життя. Недотримання належного рівня рухової активності знижує працездатність, негативно відображається на успішності, може зумовлювати порушення метаболічних процесів, проблеми з опорно-руховою системою тощо. Визначено соціально-психологічні та організаційні бар'єри, що перешкоджають регулярній участі здобувачів вищої освіти у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Зокрема, важливу роль відіграє соціальне оточення, відсутність підтримки від рідних, друзів та боязкість насмішок. Суттєвими перешкодами є надмірне навчальне навантаження та невміння організувати ефективно свій розпорядок дня, а також психологічні індивідуальні перепони у вигляді замкнутості, сором'язливості, відсутності зацікавленості тощо. Поява бар'єрів діє як демотивуючий фактор на організацію фізичної діяльності та рухової активності в дозвіллевий час. Однак, суттєвим бар'єром є недостатній рівень організації рухової активності під час реалізації освітнього процесу, що потребує творчого пошуку від педагогів, впровадження здоров'язбережувальних технологій у викладанні різних навчальних дисциплін.

З'ясовано мотиваційні аспекти формування стійкого інтересу до рухової активності на основі анкетування. Розроблена анкета складалася з 14 запитань різних типів (на вибір однієї чи кількох відповідей, надання розгорнутої власної відповіді). Результати дослідження дозволили визначити основні перешкоди та мотиви до занять фізичними вправами в студентській молоді.

Визначено, що всі здобувачі вищої освіти розуміють важливість рухової активності, але визнають її неналежний рівень у своєму житті. До основних перешкод віднесено нестачу часу та надмірне навчальне навантаження. Проте більшість опитаних виявляють підвищений інтерес до ігрових видів спорту та осмислюють ті переваги, які надають для організму та життя регулярні фізичні вправи.

На підставі анкетування виявлено основні бар'єри, що впливають на зниження участі студентської молоді у руховій активності: відсутність навичок тайм-менеджменту, низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, віддаленість від спортивних зон, а також психологічні чинники (невпевненість в собі, страх насмішок, відсутність підтримки з боку оточення та відсутність компанії однодумців). Крім того, було вказано на застарілий спортивний інвентар у ЗВО та застаріле програмне забезпечення, нудні традиційні підходи до організації занять з фізичного виховання. Загалом нами було виокремлено 3 групи бар'єрів до занять руховою активністю у студентської молоді: 1) *організаційні* – низький рівень розвитку тайм-менеджменту, неспроможність правильно розподілити час, віддаленість спортивних об'єктів і нестача сну; 2) *суб'єктивно-вольові* – відсутність усталених звичок до занять фізичними вправами та, як наслідок, низький рівень фізичної підготовленості й швидка втомлюваність; 3) *психологічні* – страх стати об'єктом для насмішок, сором'язливість та відсутність підтримки з боку близького оточення.

На підставі отриманих результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення мотивації та подолання бар'єрів зниження інтересу до рухової активності. До них належать планування та проведення тренінгових занять з розвитку навичок тайм-менеджменту, проведення коротких занять з фізичної активності (10-15 хвилин), проведення загальноуніверситетських турнірів, організація групових та парних занять, впровадження цифрових технологій у заняття фізичними вправами тощо. До того ж підкреслено важливість об'єктивного оцінювання фізичних досягнень

здобувачів вищої освіти, організація безпечного й доступного спортивного простору, проведення роботи над підвищення рівня згуртованості здобувачів вищої освіти. Також доцільним є застосування інтерактивних методів та інноваційних технологій, розроблення індивідуальної освітньої траєкторії, врахування особистісно-орієнтованого підходу та диференціація занять для юнаків і дівчат у відповідності до їх бажань та вподобань. Важливим складником є проведення просвітницької роботи про важливість дотримання регулярної рухової активності у різні вікові період

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Степанюк В., Усенко Д. В., Лазакович Ю., Садовський О., Івчатова Т. Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти – відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025 № 4(190) С. 9-13.* DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01) (дата звернення 02.03.2026)
1. Базильчук В. Оцінка поінформованості студентів про роль рухової активності у життєдіяльності молоді. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2022 № 29(2) С. 44-54.* DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v29i2.1035> (дата звернення 26.02.2026)
2. Березуєва Т. С. Дослідження фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання і самоізоляції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022 № 3 (351) С. 225–233.* DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-225-233](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233) (дата звернення 18.01.2026)
3. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1 С. 30-34* DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.30-34> (дата звернення 18.02.2026)
4. Бишевец Н. Г., Бишивец Г. А. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2. С. 61-64.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2023_2_15 (дата звернення 23.01.2026)

5. Бородіна О. С., Сватъєв А. В., Лайчук А. М., Гусаревич О. В., Бурковський В. В. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025 № 3 С. 7-11
DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.1> (дата звернення 23.01.2026)

6. Василенко М. М., Хрипко І. В., Мартин П. М. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 9 (154). С. 30-33.
URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38208> (дата звернення 13.01.2026)

7. Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження працездатності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021 № 2(340) Ч. 2 С. 123–135.
[https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-123-135](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-123-135) (дата звернення 14.02.2026)

8. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1584/Hakman_Recreatia_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 14.01.2026)

1. Галан Я. Аналіз бар'єрів та ключових компонентів цифрової моделі для підвищення рівня рухової активності та патріотичного виховання школярів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025 С. 100-109
URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13214> (дата звернення 23.02.2026)

2. Гордієнко Н. О., Бадрак Т. В. Сучасні підходи до організації рухової активності здобувачів в умовах воєнного стану. *Олімпійський та*

паралімпійський спорт. 2025 № 2 С. 31-34

DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.2.5> (дата звернення 19.02.2026)

3. Городинський С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грааль науки.* 2021 № 1 С. 470-473.

DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100> (дата звернення 24.02.2026)

1. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України.* 2014. № ;(62) С. 57-62

URL: <https://eprints.zu.edu.ua/18594/1/247-510-2-PB.pdf> (дата звернення 23.02.2026)

2. Грищенко С. Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті.* 2024 № 25 (181) С. 203-209

URL: <https://surl.li/kuicid> (дата звернення 27.02.2026)

3. Грищенко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А., Толчева Г. В., Квак О. В. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11-14 років. *Сучасна педіатрія. Україна.* 2024 № 6(142) С. 104-112.

URL: <https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2024/12/15-1.pdf> (дата звернення 14.02.2026)

4. Дегтяренко – Мельник Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія рухової діяльності: Навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Одеса. 2024. 379 с.

URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17257/3/Psychophysiology.pdf> (дата звернення 27.01.2026)

5. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2019 № 4(327) Ч. 1 С. 44–53.

DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-44-53](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-44-53) (дата звернення 13.01.2026)

6. Долбишева Н., Луценко І., Балджи І. Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025 № 1 С. 7-17. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1> (дата звернення 19.02.2026)
7. Дудіцька С. П. Український та зарубіжний досвід навчання та залучення молоді до організації та проведення спортивних і оздоровчих заходів. «*Young Scientist*». 2025 № 5 (136) 6 с. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-5-136-29> (дата звернення 14.01.2026)
8. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025 № 3К(188) С. 137-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29) (дата звернення 24.02.2026)
9. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Академічні візії*. 2024 Випуск 38 С. 1-11 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14571345> (дата звернення 25.02.2026)
10. Квасниця І. М., Гнатчук Я. І., Бугайов М. Л., Волков В. В. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*. 2022 № 2 С. 20-26. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-03> (дата звернення 14.02.2026)
11. Ключ О., Балацька Л. Аналіз особливостей рухової активності та якості життя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Випуск 30, № 4 С. 240-251 URL: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\)](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4)) (дата звернення 25.02.2026)

12. Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1 С. 57-61 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.57-61> (дата звернення 13.01.2026)

1. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 11(157). С. 90-95. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39178> (дата звернення 23.02.2026)

13. Кубатко А. І., Кириченко О. В., Селехман Е. В. Аналіз рухової активності студентів 17-18 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025 Випуск 5(192) С. 89-93 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2641/2611> (дата звернення 21.02.2026)

14. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023 № 11(6) С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i6-006> (дата звернення 14.01.2026)

15. Лахтадир О. В., Соляник Т. В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*. 2014 Жовтень. С. 39-44 URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4604/1/O_Lahtadir_T_Solyanik_10_14_konf_GI.pdf (дата звернення 15.01.2026)

16. Лопуга Г. В., Решетилова В. М., Присяжна М. К., Хотієнко С. В., Агалаков В. С. Психологічні аспекти фізичного виховання: як підтримати мотивацію учнів до занять спортом. *Вісник Луганського національного*

- університету імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. 2025 № 1 С. 90–97.
DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-90-97> (дата звернення 13.01.2026)
17. Лю Цзяле структура мотивації студентської молоді Китаю до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на човнах «ДРАКОН». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025 Випуск 30, № 4 С. 252-259 DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\)](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4)) (дата звернення 16.01.2026)
18. Мазурчак О. Т., Малімон О. О., Касарда О. З., Захожа Н. Я. Значення негативних звичок та фізичної активності у житті здобувача вищої освіти. *Olympicus*. 2024. № 3 С. 88-94
DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.12> (дата звернення 16.02.2026)
19. Максимова О. О. Фізична активність вдома: простий шлях до здоров'я дітей. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 12 (46). Київ, 2024. С. 562 – 570
URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42130/1/1.pdf> (дата звернення 21.01.2026)
20. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорт*. 2022 № 3 С. 44-50
DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50> (дата звернення 13.02.2026)
21. Нестеров О. С., Костюченко М. А., Короп М. Ю., Зеніна І. В. Дослідження рухової активності у здобувачів вищої освіти: аналітичний підхід. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025 № 2 С. 82-86
DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.14> (дата звернення 27.02.2026)
22. Носко М. О., Імерідзе М. Б., Бужина І. В., Толчева Г. В., Дейкун М. П. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя підлітків 14-15 років. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2025 № 5(149) С. 93-101
URL: <https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2025/10/14-1.pdf>
(дата звернення 14.02.2026)

23. Носко М., Дорошенко Д., Носко Ю. Формування мотивації до рухової активності в учнів 10-11 класів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту.* 2025 № 31 (187) С. 77-81 DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253113> (дата звернення 13.02.2026)

24. Отравенко О. В., Подибайло О. Ю. Формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2019 № 4(327) Ч. 2 С. 93–103. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-2-93-103](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-93-103) (дата звернення 14.01.2026)

25. Полулященко Т. Л., Гайдай А. С., Васецький І. А. Дослідження мотивації підлітків до рухової активності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2024 № 4 (363) С. 74–80. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-74-80](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-74-80) (дата звернення 17.01.2026)

26. Приступа Є. Н., Боднар І. Р., Писко Ю. Ю. Міжнародні спортивні події як чинник розвитку фізичної культури в Україні. *Олімпійський та параолімпійський спорт.* 2025 № 2 С. 113-118 DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.19> (дата звернення 19.01.2026)

27. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2022 № 3 (351) С. 60–69. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-60-69](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69) (дата звернення 16.01.2026)

28. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ. 2023. 60 с. URL: <file:///C:/Users/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B>

[0%20%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D1%8F%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C/Downloads/Zvit_rukhova-aktyvnist.pdf](#) (дата звернення 13.02.2026)

29. Руй К. Ефективність цифрових платформ для розвитку фізичної культури під час пандемії в КНР. *Наукові записки педагогічного відділу*. 2024 № 55 С. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2024-55-09> (дата звернення 15.01.2026)

30. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства»*. 2024. Травень С. 49-52 URL: https://www.researchgate.net/publication/380938780_SUT_I_HARAKTERISTIKA_RUHOVOI_AKTYVNOSTI_ZDOBUVACIV_VISOI_OSVITI (дата звернення 27.02.2026)

31. Самохвалова І., Рибалко П., Моргунов О. Рухова активність та мотивація до занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020 № 10 (104) С. 235-244 URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4adb58aa-cbf5-44c2-b89e-ec818ea47914/content> (дата звернення 26.02.2026)

32. Сидорук І. О., Євтух М. І., Зарічанська Л. О., Гірак А. М. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020 № 7 С. 29-34 URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/100> (дата звернення 23.02.2026)

33. Сімченко А., Півень О., Орлов А., Тихорський О. Рівень психологічних бар'єрів студентів, що займаються бодіблдингом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024 № 3(175) С. 167-170. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).32) (дата звернення 17.01.2026)

34. Сірик А. Е., Стасюк Р. М. Фізична активність та оптимальний руховий режим студентської молоді. *XV Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2015. С. 181-182
URL: <https://lnk.ua/11ryCaz9F> (дата звернення 17.01.2026)

35. Смірнова І. М., Ікаєв А. Р., Зель В. Я., Йопа Т. В. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025 № 20 18 с.
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16417476> (дата звернення 17.01.2026)

36. Стинська В., Прокопів Л., Серман Л., Ящишин З. Соціальні детермінанти залучення молоді до спортивно-оздоровчої діяльності в умовах трансформації вищої і професійної освіти за незалежної України. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 2. С. 109–119
URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/5389> (дата звернення 19.01.2026)

37. Теоретичні особливості рухової активності здобувачів вищої освіти: метод. вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти ЗВО всіх спеціальностей / Укл.: В. П. Самійленко, О. М. Дудоров, В. В. Борисенко, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ НУ «Чернігівська Політехніка». 2022. 24 с.
URL: <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/90d96ae8-1e49-4cf8-b557-1631a9157d02/content> (дата звернення 21.02.2026)

38. Трачук С. В., Дедух М. О., Голуб В. А., Божик М. В., Льо С. Рухова активність здобувачів вищої освіти за протоколом міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ). *Фізичне виховання та спорт*. 2025 № 1 С. 178-185. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-23> (дата звернення 11.02.2026)

39. Трояновська М. М. Особливості психічного розвитку учнів з порушенням слуху та їхній вплив на стан рухової активності. *Олімпійський*

- та паралімпійський спорт.* 2025 № 2 С. 138-141
DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.24> (дата звернення 16.02.2026)
40. Хлус Н. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2025 Том 19 № (38). С. 103-114 DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-103-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114) (дата звернення 28.01.2026)
41. Хрипко І. В., Ужвенко В. А., Ковтун О. О. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості з елементами єдиноборств на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2019 № 4 (112) С. 160-164. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25506> (дата звернення 18.02.2026)
42. Шинкарьова О. Д. Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 6(344) Ч. 2 С. 209–219. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6\(344\)-2-209-219](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219) (дата звернення 21.01.2026)
43. Школа О., Момот Ю. Сучасні проблеми рухової активності студентів вищих навчальних закладів у період дистанційної освіти. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти.* 2023 № 1 (2) С. 437–442. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17352> (дата звернення 16.01.2026)
44. Школа О., Фоменко О. Фізичне виховання молоді в аспекті впровадження в освітній процес оздоровчо-рекреаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2025 С. 5–12. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/324850> (дата звернення 11.01.2026)
45. Юденюк В. Проблема рухової активності в процесі покращення координаційних якостей учнів середнього шкільного віку. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2020 Вип 28, том 4 С. 273-278

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/28.208851> (дата звернення
15.01.2026)

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкетування на визначення бар'єрів зниження інтересу здобувачів
вищої освіти до занять руховою активністю
(авторська розробка)**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2Xgv2Z_SmmBGuhOymCHvLRCw5KH8cf_v_tF63JQcCyfBs_A/viewform

(Попередньо з усіх учасників експерименту взято згоду на обробку персональних даних. Також учасників проінформовано, що зібрані відомості будуть використані виключно для проведеного дослідження та не підлягають поширенню з будь-якою метою).

Вкажіть вашу стать

юнак

дівчина

Вкажіть своє ім'я, ініціали, вік.

1. Чи вважаєте ви фізичну активність важливою складовою навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) та майбутнього професійного успіху?

так

важко відповісти

ні, не вважаю

2. Яка ваша основна мета під час занять руховою активністю?

покращення стану здоров'я

корекція фігури/зовнішнього вигляду

зняття стресу та емоційне розвантаження

отримання заліку/оцінки

спілкування з друзями

розвиток фізичних здібностей

Інше _____

3. Чи впливає рівень рухової активності на ваш психоемоційний стан?
- так
ні
важко відповісти
4. Що найбільше заважає вам регулярно займатися фізичними вправами? (Оберіть не більше 3-х варіантів)
- нестача вільного часу через велике навчальне навантаження
відсутність звички до регулярних тренувань
втома після навчального дня
незручний розклад занять (занадто рано або занадто пізно)
віддаленість спортивних об'єктів від місця проживання/навчання
інше _____
5. Чи достатньо у вас часу на сон та відпочинок, щоб мати сили на додаткову рухову активність?
- так, цілком
ні, не достатньо
час від часу, періодично відчуваю недосип
інше _____
6. Чи задоволені ви своїм рівнем рухової активності?
- Так
Ні
Важко відповісти
7. Чи подобається вам займатись різними видами рухової активності (оберіть якою саме)?
- футбол
баскетбол
волейбол
гандбол
хокей
водне поло

карате

таеквон-до

дзюдо

бокс

легка атлетика

важка атлетика

фехтування

плавання

лижний спорт

фігурне катання

спортивні бальні танці

гімнастика

інше _____

8. Чи маєте ви медичні протипоказання до занять фізичною культурою?

так

ні

інше _____

9. Як ви оцінюєте стан матеріально-технічної бази вашого закладу освіти (спортивні зали, інвентар, роздягальні)?

повністю задоволений(а)

задовільно, але потребує оновлення

незадовільно (застаріле обладнання, відсутність душових тощо)

інше _____

10. Які форми занять були б для вас найпривабливішими у закладах вищої освіти?

традиційні практичні заняття з фізичного виховання

спортивні секції (футбол, волейбол, баскетбол)

сучасні фітнес-напрями (йога, пілатес, кросфіт, танці)

самостійні тренування в тренажерному залі

індивідуальні плани онлайн-тренувань

інше _____

11. Чи задовольняє вас зміст занять з фізичного виховання у вашому закладі вищої освіти?

так, вправи цікаві та різноманітні
частково, програма дещо застаріла
ні, заняття одноманітні та нудні
інше _____

12. Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт під час занять (сором'язливість, страх оцінювання з боку інших)?

ні, ніколи
інколи
так, часто
інше _____

13. Яка основна перешкода заняттям руховою активністю для вас?

просто немає зацікавленості
швидко втомлююсь та не маю достатнього рівня фізичної витривалості
боюся насмішок зі сторони інших
заважають шкідливі звички
не вистачає часу через навчання або роботу
відсутні належні умови (спортивні майданчики, обладнання, доступ до залу)
немає компанії або підтримки (нема з ким займатися)
інше: _____

14. Що може мотивувати вас до занять руховою активністю?

друзі
батьки
бажання мати гарне тіло
стан здоров'я
інше _____

Дякуємо за відповіді!