

Бородіна О.С.,

к.пед.н., доц., доцент каф.
фізичної культури та
базової загальної середньої
підготовки

ЖДУ імені Івана Франка,

Варивода О.В.,

викладач каф. фізичної
культури та базової
загальної середньої
підготовки

ЖДУ імені Івана Франка,

Усатенко О.В.,

викладач каф. фізичної
культури та базової
загальної середньої
підготовки

ЖДУ імені Івана Франка

**БАР'ЄРИ ТА СТИМУЛИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Сучасне освітнє середовище характеризується інтенсивною цифровізацією, інтелектуалізацією навчального процесу та зростанням психоемоційних навантажень на студентську молодь. У цих умовах фізична активність виступає одним із ключових чинників підтримання здоров'я, формування стресостійкості, оптимізації когнітивної працездатності та профілактики гіподинамії. Попри визнану користь рухової активності, рівень залучення студентів до систематичних фізичних вправ залишається недостатнім, що актуалізує потребу в аналізі факторів мотивації та перешкод.

Результати багатьох вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що студенти стикаються з комплексом бар'єрів – від індивідуально-психологічних до організаційно-педагогічних. Значний вплив мають цифрові відволікаючі фактори, навчальне перевантаження, зміни соціального середовища, недостатньо розвинена інфраструктура для активного дозвілля. Паралельно спостерігається зростання ролі стимулів: популяризація здорового способу життя, доступність фітнес-додатків, підвищення інтересу до командних видів спорту, зростання потреби в емоційній розрядці. Виявлення і систематизація таких чинників створює підґрунтя для розроблення ефективних освітніх програм і здоров'язбережувальних стратегій.

Метою статті є проаналізувати основні бар'єри та стимули до фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища та визначити можливі напрями оптимізації рухової діяльності у ЗВО.

Основними бар'єрами до фізичної активності студентів є: психологічні, організаційні, соціально-побутові бар'єри [1; 3]. Психологічні бар'єри є одними з найпоширеніших серед студентської молоді. До них належать низька внутрішня мотивація, що часто пов'язана з недостатнім усвідомленням довгострокових переваг активного способу життя. Важливим фактором є також страх невдачі або порівняння з іншими, який особливо проявляється у студентів перших курсів, котрі тільки адаптуються до нового соціального середовища. Додатково значна кількість студентів стикається з емоційним виснаженням, стресом та відчуттям постійної втоми, що суттєво знижує готовність до участі у різних видах рухової діяльності. Високий рівень академічної тривожності, який витісняє потребу у фізичній активності, змушуючи студента віддавати весь ресурс навчальним завданням. Низька самоефективність – переконання студента, що він не здатний досягти успіху у фізичних вправах або не володіє достатнім рівнем підготовки. Негативний попередній досвід занять фізичною культурою у школі або секціях, що формує упереджене ставлення. Відсутність навички саморегуляції – труднощі з плануванням часу, формуванням корисних звичок і дотриманням режиму тренувань.

Організаційні бар'єри пов'язані з особливостями навчального процесу та матеріально-технічного забезпечення. Часто розклад навчальних занять не узгоджується з графіком роботи спортивних секцій чи інших форм рухової

активності, що ускладнює студентам можливість систематично займатися фізичною культурою. Нерідко простежується обмеженість або застарілість спортивної інфраструктури, що зменшує привабливість занять. Ще однією суттєвою перешкодою стає недостатня поінформованість студентів щодо доступних можливостей для занять спортом у ЗВО. Нестача кваліфікованих фахівців, які могли б забезпечити індивідуальний підхід або консультувати студентів з різними рівнями фізичної підготовленості. Недостатня інтеграція фізичної активності у загальну освітню політику ЗВО, тобто відсутність системної підтримки рухової активності на рівні університетських стратегій. Фінансові бар'єри, коли студент не може оплатити додаткові тренування, секції або спортивні клуби поза університетом. Логістичні труднощі – віддаленість спортивних об'єктів або незручний доступ до них.

Соціально-побутові бар'єри охоплюють фактори повсякденного життя студентів. Значна зайнятість навчальними обов'язками, особливо в період сесій, часто зменшує час, який студенти можуть присвятити фізичній активності. Поширення малорухливих форм дозвілля, як-от перегляд цифрового контенту чи тривале користування соціальними мережами, також сприяє зниженню загального рівня рухової активності. Крім того, суттєвий вплив має соціальне оточення: якщо найближче середовище не підтримує здоровий та активний спосіб життя, студентам важче підтримувати регулярність занять. Переважання сидячого формату навчання, що «нормалізує» низьку рухову активність і створює стійкі малорухливі звички. Економічні обмеження, що впливають на можливість придбання спортивного одягу, інвентарю чи абонементів. Транспортні та побутові фактори, які можуть ускладнювати прихід на тренування у вечірній час (питання безпеки, логістичні труднощі тощо).

До стимулів фізичної активності студентів слід віднести – внутрішні, соціальні та освітньо-організаційні стимули [2; 4]. Внутрішні стимули є ключовими чинниками, що спонукають молодь до систематичної рухової діяльності. Серед мотивів є бажання підтримувати гарний фізичний стан, підвищувати витривалість та покращувати зовнішній вигляд. Важливе значення має й прагнення покращити працездатність і концентрацію, що особливо актуально в умовах високої інтелектуальної напруженості навчального процесу. Крім того, фізична активність розглядається студентами як засіб емоційної розрядки, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Соціальні стимули пов'язані з впливом оточення та суспільних тенденцій. Позитивна роль спортивних спільнот, групових занять і взаємної підтримки допомагає студентам долати внутрішні бар'єри та підвищувати регулярність тренувань. Значний вплив на формування мотивації має і популяризація здорового способу життя у засобах масової інформації та соціальних мережах, де створюється привабливий імідж активного способу

життя. Важливим стимулювальним чинником є участь у спортивних ініціативах ЗВО, змаганнях та різноманітних флешмобах, що підсилює відчуття належності до колективу.

Освітньо-організаційні стимули визначаються можливостями, які створює ЗВО для підтримання рухової активності. Варіативність освітніх компонентів із фізичного виховання дозволяє студентам обирати найбільш прийнятні види діяльності, що підвищує їхню зацікавленість. Помітну роль відіграє доступність цифрових інструментів – фітнес-платформ, мобільних застосунків і крокомірів, які дають змогу контролювати власну активність і досягнення. Також важливим стимулом стає можливість самостійно формувати індивідуальну траєкторію фізичної активності, адаптовану до навчального графіка та особистих потреб.

Аналіз отриманих даних свідчить, що бар'єри та стимули мають комплексний характер і часто взаємодіють. Наприклад, організаційні бар'єри підсилюють психологічні перешкоди, тоді як активні студентські ініціативи здатні компенсувати недоліки матеріальної бази. Значний вплив мають цифрові технології: вони можуть бути як бар'єром (надмірне сидіння за гаджетами), так і стимулом (фітнес-трекери, онлайн-тренування). Ефективні стратегії ЗВО мають враховувати ці подвійні тенденції і пропонувати комплексні рішення.

Отже, проведений аналіз свідчить, що рівень фізичної активності студентської молоді визначається сукупністю психологічних, організаційних та соціально-побутових чинників, які формують як бар'єри, так і стимули до рухової діяльності. Бар'єри та стимули мають взаємопов'язаний і динамічний характер. Ефективне підвищення фізичної активності студентів потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, удосконалення організаційних умов, розширення спортивної інфраструктури та розвиток студентських ініціатив.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку між цифровізацією навчального середовища та фізичною активністю, оцінці ефективності інтеграції рухової діяльності в освітні програми та психологічних інтервенцій для підвищення мотивації студентів. Також важливими є порівняльні дослідження бар'єрів і стимулів у різних групах студентів, вплив соціальних мереж на активність та розроблення комплексних здоров'язбережувальних стратегій ЗВО, спрямованих на формування стійких здорових звичок і підвищення рухової активності молоді.

Список використаної літератури

1. Бородіна О., Лайчук А., Гусаревич О. Фізична активність населення в умовах урбанізації: тенденції та ризики. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доповідей V Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2025. С. 34-37.

2. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.

3. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Селехман Е.В. Аналіз рухової активності студентів 17-18 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 5(192). 2025. С. 89-93.

4. Перепелиця А.В. Психологічні особливості мотивації студентів до занять руховою активністю. *Сучасні тенденції професійного розвитку у сфері фізичної культури і спорт*. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 12-15.