



## ДЕТЕРМІНАНТИ ЗНИЖЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Бородіна Оксана Сергіївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-2777-2508

**Лайчук Андрій Миколайович,**

доктор філософії,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0001-9102-1381

**Жуковський Євгеній Іванович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-4870-4248

**Гусаревич Олександр Валентинович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-7740-4631

**Шевченко Олексій Сергійович,**

викладач кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0009-0002-8765-9926

*У статті досліджено детермінанти зниження та підвищення рівня фізичної активності студентської молоді в системі вищої освіти. Основна увага приділяється виявленню бар'єрів, які обмежують рухову активність студентів, та стимулів, що сприяють її підвищенню. Для цього проведено анкетування 120 студентів різних курсів та спеціальностей, що дозволило визначити основні причини низької фізичної активності: дефіцит вільного часу через навчальні навантаження та поєднання навчання з роботою (70%), низьку мотивацію до систематичних занять (60%) та переважання сидячого способу життя (55%). Одночасно були виявлені найбільш підтримувані студентами шляхи підвищення фізичної активності: модернізація змісту занять з фізичного виховання (75%), розвиток різних форм студентського спорту (70%) та посилення мотиваційної складової фізичного виховання (65%).*

*Представлені аналітичні дані дозволяють наочно оцінити співвідношення бар'єрів і стимулів та визначити пріоритети для практичного впровадження заходів щодо підвищення фізичної активності студентів у ЗВО. Отримані результати свідчать, що комплексний підхід, який поєднує оновлення змісту фізичного виховання, розширення можливостей участі у студентському спорті та формування позитивної мотивації до рухової активності, сприяє залученню студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами, підтримці здорового способу життя та розвитку студентського спорту.*

*Результати дослідження можуть бути використані у процесі планування та організації фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їхніх інтересів, потреб і можливостей. Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для розроблення цільових програм, спрямованих на подолання виявлених бар'єрів рухової активності, підвищення залученості студентів до занять фізичними вправами та формування стійкої мотивації до активного способу життя в умовах освітнього середовища ЗВО.*

**Ключові слова:** фізична активність, студентська молодь, бар'єри, стимули, студентський спорт, мотивація.

***Borodina Oksana, Laichuk Andriy, Zhukovsky Yevheniy, Gusarevych Oleksandr, Shevchenko Oleksiy. Determinants of decreasing and increasing physical activity levels among university students in the system of higher education***

*The article examines the determinants of decreasing and increasing levels of physical activity among university students within the higher education system. The focus is placed on identifying barriers that limit students' motor activity and stimulants that contribute to its enhancement. To achieve this aim, a survey of 120 students from different academic years and fields of study was conducted, which made it possible to determine the main reasons for low physical activity levels. These include a lack of free time*

caused by academic workload and the combination of study and employment (70%), low motivation for regular physical activity (60%), and the predominance of a sedentary lifestyle (55%). At the same time, the most supported ways to increase physical activity were identified, namely the modernization of physical education content (75%), the development of various forms of student sports (70%), and the strengthening of the motivational component of physical education (65%).

The analytical tables presented in the article provide a clear visualization of the relationship between barriers and stimulants and help to identify priorities for the practical implementation of measures aimed at increasing students' physical activity in higher education institutions. The obtained results indicate that a comprehensive approach combining the renewal of physical education content, the expansion of opportunities for participation in student sports, and the formation of positive motivation for motor activity contributes to students' engagement in regular physical exercise, the maintenance of a healthy lifestyle, and the development of student sports.

The findings of the study may be applied in the planning and organization of physical education for university students, taking into account their interests, needs, and capabilities. The empirical data obtained form a basis for the development of targeted programs aimed at overcoming identified barriers to physical activity, increasing student involvement in physical exercise, and fostering sustainable motivation for an active lifestyle within the educational environment of higher education institutions.

**Key words:** physical activity, university students, barriers, stimulants, student sports, motivation.

**Вступ.** Сучасні трансформації освітнього середовища, зокрема цифровізація навчального процесу та зростання навчального навантаження, зумовлюють тенденцію до зниження рівня фізичної активності студентської молоді. Організація навчальної діяльності дедалі частіше характеризується тривалим перебуванням студентів у статичному положенні та обмеженням рухової активності впродовж навчального дня. Недостатній рівень рухової активності негативно впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан і академічну успішність студентів, що підтверджується результатами численних наукових досліджень. Попри наявність дисциплін фізичного виховання у структурі освітніх програм, значна частина студентської молоді не залучається до регулярної фізичної активності. У зв'язку з цим актуалізується необхідність пошуку та впровадження ефективних підходів до залучення студентів до систематичної рухової діяльності.

**Мета дослідження** – визначити основні детермінанти зниження та підвищення фізичної активності студентської молоді в системі вищої освіти.

**Матеріали та методи.** Дослідження проведено серед 120 студентів ЖДУ імені Івана Франка різних курсів та спеціальностей. Використовувалися такі методи: анкетування для оцінки рівня фізичної активності, мотивації та чинників, що впливають на залученість до рухової діяльності; аналіз науково-методичної літератури щодо фізичної активності та студентського спорту; педагогічне спостереження та статистичний аналіз отриманих даних.

Анкета включала питання щодо причин зниження фізичної активності та потенційних шляхів її підвищення. Результати представлені у відсотках студентів, які відзначили відповідні фактори.

**Результати дослідження.** У наукових дослідженнях проблеми фізичної активності студентської молоді значна увага приділяється вивченню її рівня, структури та впливу на фізичний стан і здоров'я здобувачів вищої освіти. Особливості фізичної активності студентської молоді розкрито у працях Бишевец Н., Бойко Г., Коцур Н., Мельничук А., Селіванова Є. та ін., де проаналізовано показники рухової активності та їх значення для фізичного розвитку й формування особистості студентів [1; 3; 6; 8; 10; 11].

Окремий напрям наукових досліджень зосереджений на виявленні причин зниження рівня фізичної

активності студентської молоді. У працях Горобєва М., Лелеки В., Первухіної П. та ін. визначено основні чинники недостатньої рухової активності студентів, серед яких провідне місце займають високі навчальні навантаження, низька мотивація до занять фізичною культурою та особливості сучасного способу життя [5; 7; 9].

У науковій літературі також широко представлені дослідження, присвячені підвищенню рівня фізичної активності студентської молоді. Зокрема, у працях Богдан А., Соги С., Сутули В. та ін. обґрунтовано шляхи оптимізації рухової активності студентів, запропоновано сучасні педагогічні та організаційні підходи до активізації рухової діяльності у ЗВО [2; 4; 12].

Узагальнення наукових підходів до вивчення фізичної активності студентської молоді свідчить про актуальність проблеми недостатнього рівня рухової активності та необхідність подальших емпіричних досліджень з урахуванням сучасних освітніх і соціальних умов. Попри значну кількість наукових праць, що висвітлюють рівень фізичної активності, чинники її зниження та шляхи оптимізації, питання фактичного стану рухової активності студентів і причин її обмеження в конкретному освітньому середовищі потребують додаткового аналізу. Саме це зумовило проведення власного дослідження, спрямованого на виявлення рівня фізичної активності студентської молоді та чинників, що його визначають.

Результати анкетування показали, що більшість студентів характеризується недостатнім рівнем фізичної активності, що відповідає світовим тенденціям зменшення рухової активності молоді. Перед заповненням анкети студенти оцінювали свій щоденний рівень активності, кількість занять спортом поза навчальним процесом, а також внутрішню мотивацію до фізичних вправ.

Аналіз відповідей дозволив виділити кілька ключових груп чинників, що стримують рівень фізичної активності студентської молоді: організаційні, мотиваційні, поведінкові та середовищні фактори (таблиця 1).

На основі цього аналізу була складена таблиця основних причин зниження фізичної активності студентської молоді (табл. 2).

З таблиці видно, що основними бар'єрами є дефіцит часу та низька мотивація, що потребує стимулювання фізичної активності. Сидячий спосіб життя й цифрові-

зація обмежують активність, підтверджуючи актуальність інтеграції сучасних технологій у фізичне виховання.

Паралельно з визначенням бар'єрів проаналізовано думки студентів щодо шляхів підвищення рухової активності, що дало змогу комплексно оцінити проблему. Респонденти зазначали, що мотиваційні, організаційні та середовищні заходи можуть підвищити зацікавленість у фізичних вправах і сприяти формуванню сталих оздоровчих установок.

Особливу увагу студенти приділили модернізації змісту занять з фізичного виховання, розвитку різних форм студентського спорту (рекреаційного, ігрового, фітнес-напрямів), а також створенню сприятливого освітнього середовища, у якому фізична активність буде доступною, різноманітною та привабливою. Отримані результати свідчать про запит студентської молоді на більш гнучкі та індивідуалізовані підходи до організації рухової діяльності у ЗВО.

На основі узагальнення наведених даних складено таблицю основних шляхів підвищення фізичної активності студентської молоді (табл. 3).

Аналіз отриманих даних показує, що комплексне поєднання заходів – модернізація занять, розвиток студентського спорту, цифрові мотиваційні інструменти –

може суттєво підвищити рівень фізичної активності студентів. Особливо важливим є поєднання педагогічних та мотиваційних стратегій, що враховують інтереси молоді та сучасні тенденції стилю життя.

**Висновки.** Аналіз дослідження дозволив встановити, що найпоширенішими бар'єрами стали дефіцит вільного часу через навчальні навантаження та роботу (70% студентів), низький рівень мотивації (60%) і сидячий спосіб життя (55%). Найбільш підтримувані студентами шляхи підвищення фізичної активності включають модернізацію змісту занять (75%), розвиток різних форм студентського спорту (70%) та посилення мотиваційної складової фізичного виховання (65%).

Результати показують тісний взаємозв'язок між бар'єрами та шляхами їх подолання. Наприклад, дефіцит часу і низьку мотивацію можна компенсувати гнучкими програмами фізичного виховання, інтеграцією цифрових інструментів і позааудиторними формами студентського спорту. Сидячий спосіб життя потребує запровадження коротких рухових перерв і активних перерв під час навчального дня.

Таким чином, для формування систематичної фізичної активності необхідно поєднувати педагогічні, організаційні та мотиваційні заходи, що враховують індивідуальні потреби студентів та сучасні тренди стилю життя.

Таблиця 1

#### Чинники, що стримують рівень фізичної активності студентської молоді

Група чинників	Характеристика
Організаційні	Високі навчальні навантаження, інтенсивний навчальний графік, поєднання навчання з трудовою діяльністю
Мотиваційні	Низький рівень зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою, відсутність стійких мотиваційних установок, недостатнє усвідомлення значущості фізичної активності для здорового способу життя
Поведінкові	Переважає малорухомого способу життя, тривале перебування у статичних положеннях під час навчальної діяльності та дозвілля, заміна рухової активності пасивними формами відпочинку
Середовищні	Обмежені або малопринавливні умови для занять фізичною активністю в ЗВО, невідповідність форм рухової активності інтересам студентської молоді, недостатній стимулювальний вплив освітнього середовища

Таблиця 2

#### Основні причини зниження фізичної активності студентів (n = 120,%)

Причина зниження фізичної активності	% студентів
Дефіцит вільного часу через навчальне навантаження та роботу	70%
Низький рівень мотивації до систематичних занять	60%
Переважає сидячого способу життя, використання цифрових технологій	55%
Відсутність індивідуально привабливих форм рухової активності	45%
Недостатня обізнаність щодо оздоровчого ефекту фізичної активності	40%

Таблиця 3

#### Основні шляхи підвищення фізичної активності студентів (n = 120,%)

Шлях підвищення фізичної активності	% підтримки студентами
Модернізація змісту занять з фізичного виховання	75%
Розширення спектра форм студентського спорту	70%
Посилення мотиваційної складової фізичного виховання	65%
Створення сприятливого освітнього середовища для фізичної активності	60%
Використання цифрових технологій як мотиваційного інструменту	50%
Активізація позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності	45%

### Література:

1. Бишевец Н.Г., Лазакович Ю.І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 5 (164). С. 29–32.
2. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38–41.
3. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 4 (134) 21. С. 13–16.
4. Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм* : зб. наук. пр. Київ : ПВТП «LAT&K», 2025. С. 126–130.
5. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118 (3). С. 91–93.
6. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*. 2022. С. 217–250.
7. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118 (2). С. 138–140.
8. Мельничук А. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2024. № 17 (36). С. 80–87.
9. Первухіна П., Петричук П. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. *Молодий вчений*. 2021. № 12 (100). С. 123–126.
10. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / О.С. Бородіна та ін. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 7–11.
11. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: зб. наук. пр. Харків. 2018. С. 220–226.
12. Сога С.М., Михайленко В.М., Добровольський В.Е. Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 1 (173). С. 137–139.

### References:

1. Byshevets N.H., Lazakovych Yu.I. (2023). Analiz rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoї osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Analysis of motor activity of higher education students in distance learning conditions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. № 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5 (164). 29–32. [in Ukrainian].
2. Bohdan A., Shymchuk M. (2018). Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentskoї ta uchnivskoї molodi [Modern directions for increasing physical activity of students and schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5, 38–41. [in Ukrainian].
3. Boiko H.L., Kozlova T.H. (2021). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na pokaznyky fizychnoho stanu studentskoї molodi [The influence of physical activity on indicators of physical condition of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. № 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 4 (134) 21, 13–16. [in Ukrainian].
4. Borodina O.S., Varyvoda O.V., Usatenko O.V. (2025). Bariery ta stymuly fizychnoi aktyvnosti studentskoї molodi v umovakh suchasnoho osvitnoho seredovyscha [Barriers and incentives for physical activity among students in the modern educational environment]. *Aktualni pytannia zdorov'iazberezhennia u koordynatakh suchasnykh paradyhm* : zb. nauk. pr. Kyiv : PVTP «LAT&K», 126–130. [in Ukrainian].
5. Horobei M.P. (2014). Holovni prychny nedostatnoi rukhovoї aktyvnosti studentiv [The main reasons for insufficient physical activity of students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118 (3), 91–93. [in Ukrainian].
6. Kotsur N.I., Tovkun L.P. (2022). Vzaiemozv'язok rukhovoї aktyvnosti ta somatychnoho zdorovia studentskoї molodi [The relationship between physical activity and somatic health of student youth]. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*, 217–250. [in Ukrainian].
7. Leleka V.M. (2014). Suchasni problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiinoї pidhotovky studentskoї molodi [Modern problems and prospects for the development of physical education, health and professional training of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118 (2), 138–140. [in Ukrainian].
8. Melnychuk A. (2024). Doslidzhennia osoblyvosti fizychnoi aktyvnosti studentskoї molodi [Research on the characteristics of physical activity of student youth]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*: zb. nauk. pr., 17 (36), 80–87. [in Ukrainian].
9. Pervukhina P., Petrychuk P. (2021). Prychny maloi rukhovoї aktyvnosti sered studentskoї molodi [Reasons for low physical activity among students]. *Molodyi vchenyi*, 12 (100), 123–126. [in Ukrainian].

10. Rukhova aktyvnist i psykholohichne zdorovia: pedahohichni stratehii pidtrymky balansu u zdobuvachiv vyshchoi osvity (2025) / O.S. Borodina ta in. [Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in higher education students]. *Olimpiyskyi ta paraolimpiyskyi sport*, 3, 7–11. [in Ukrainian].

11. Selivanov Ye.V. (2018). Znachennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi u protsesi formuvannia osobystosti [The importance of physical activity of student youth in the process of personality formation]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia: zb. nauk. pr. Kharkiv*, 220–226. [in Ukrainian].

12. Soha S.M., Mykhailenko V.M., Dobrovolskyi V.E. (2024). Shliakhy optymizatsii rukhovoï aktyvnosti studentskoi molodi [Ways to optimize the physical activity of student youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Ser. 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 1 (173), 137–139. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026