

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.035:378.14:159.923.2](045)

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-01>

МОТИВИ ТА БАР'ЄРИ ВІДВІДУВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО КОМПЛЕКСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Андрєєва О. В.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2893-1224
oandreeva@uni-sport.edu.ua*

Степанюк В. В.

*аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-8856-5588
vstepanyuk@uni-sport.edu.ua*

Дудко М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
просп. Берестейський, 54/1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-3955-4743
michael_dudko@kneu.edu.ua*

Усенко Д. В.

*доктор філософії,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-4143-2099
dusenko@uni-sport.edu.ua*

Соботюк С. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
просп. Берестейський, 54/1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0008-9563-4976
sobotiuk.sergii@kneu.edu.ua*

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, студенти, заклад вищої освіти, індивідуальні потреби.

Мета дослідження – виявити мотиви та бар'єри відвідування спортивно-оздоровчого комплексу здобувачами вищої освіти. У дослідженні взяли участь студенти віком до 25 років. Після первинного аналізу сформовано репрезентативну вибірку зі 172 осіб, до фінального аналізу включено 84 юнаків (48,8 %) та 88 дівчат (51,2 %) середнім віком 20 років. Дослідження проводилося в січні – березні 2025 року на базі Національного університету харчових технологій відповідно до етичних норм Гельсінської декларації. Метод анкетування дав змогу зібрати дані про основні мотиваційні чинники залучення до рухової активності, перешкоди до регулярного відвідування спортивно-оздоровчих комплексів, частоту занять, а також переваги щодо форм активності (фітнес, тренажерний зал, плавання, групові заняття тощо). Обробка результатів здійснювалася з використанням описової статистики, контент-аналізу відкритих відповідей та факторного аналізу з використанням методу головних компонентів і варімакс-обертання. У результаті виявлено, що основними мотивами є прагнення покращити фізичну форму, знизити рівень стресу, підтримати соціальні контакти. До найбільш поширених бар'єрів належать нестача часу, фінансові труднощі, низький рівень внутрішньої мотивації, відсутність підтримки з боку близького оточення. Факторний аналіз виявив два ключові складники, що впливають на відвідуваність: загальну мотивацію до рухової активності та системні обмеження. Разом вони пояснюють 76,6% дисперсії, що свідчить про високу інформативність моделі. Найбільш впливовими обмежувальними чинниками виявилися некомфортні умови ($r = 0,919$), недоступність спортивної інфраструктури ($r = 0,913$) та відсутність підтримки ($r = 0,913$). Результати дослідження мають практичне значення для розроблення цільових програм стимулювання рухової активності студентської молоді.

MOTIVATIONS AND BARRIERS TO EXERCISE AT THE SPORTS AND HEALTH CENTRE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Andrieieva O. V.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Health and Recreational Physical Activity
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2893-1224
oandreeva@uni-sport.edu.ua*

Stepaniuk V. V.

*Postgraduate Student at the Department of Health and Recreational Physical Activity National
University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8856-5588
vstepanyuk@uni-sport.edu.ua*

Dudko M. V.

*Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education
National University of Economics named after Vadym Hetman
Beresteyskyi Ave., 54/1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3955-4743
michael_dudko@kneu.edu.ua*

Usenko D. V.

Doctor of Philosophy,

Lecturer at the Department of Health and Recreational Physical Activity

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4143-2099

dusenko@uni-sport.edu.ua

Sobotiuk S. A.

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

National University of Economics named after Vadym Hetman

Beresteyskyi Ave., 54/1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0008-9563-4976

sobotiuk.sergii@kneu.edu.ua

Key words: *physical activity, health, students, higher education institution, individual needs.*

The purpose of the study is to identify the motives and barriers to exercise the sports and health centre among university students. The study involved students under the age of 25. Following the preliminary analysis, a sample of 172 subjects was obtained. The final analysis comprised 84 male subjects (48.8%) and 88 female subjects (51.2%), with an average age of 20 years. The study was conducted from January to March 2025 at the National University of Food Technologies in accordance with the ethical standards set out in the Helsinki Declaration. The questionnaire method was used to collect data on the main motivational factors for engaging in physical activity, obstacles to regular use of the sports and health centres, frequency of training, and preferences for forms of activity (fitness, gym, swimming, group classes, etc.). The results were processed using descriptive statistics, content analysis of open-ended responses, and factor analysis utilising the principal components method and varimax rotation. The findings revealed that the main motivations were the desire to improve physical fitness, alleviate stress, and sustain social contacts. The most common barriers include a lack of time, financial difficulties, a low level of intrinsic motivation, and a lack of support from the immediate environment. Factor analysis yielded two key components that influence the Centre usage: general motivation for physical activity and systemic limitations. Collectively, these factors account for 76.6% of the observed variance, thereby underscoring the model's substantial informative capacity. The most significant limiting factors were identified as uncomfortable conditions ($r = 0.919$), inaccessibility of sports infrastructure ($r = 0.913$), and a lack of support ($r = 0.913$). The findings of the study have practical ramifications for the development of targeted programmes to promote physical activity among students.

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням сучасної системи освіти, оскільки рухова активність відіграє ключову роль у підтримці життєвої енергії, підвищенні працездатності та профілактиці різних захворювань [2; 5; 10]. В умовах дедалі більшої «неактивності», викликаній малорухливим способом життя та надмірним використанням цифрових технологій, особливо важливим є формування сталої мотивації здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю [1; 11].

Спортивно-оздоровчі комплекси (далі – СОК) є важливим складником освітнього середовища, що сприяє залученню здобувачів вищої освіти до систематичних занять спортом та оздоровчо-рекреаційною руховою активністю [2]. Проте, незважаючи на наявність широкого спектра можливостей для рухової активності, не всі студенти регулярно відвідують такі заклади. Це зумовлено різними факторами, серед яких можна виокремити особистісні, соціальні, економічні та організаційні чинники. Аналіз мотивів відвідування

СОК і бар'єрів, що перешкоджають здобувачам долучатися до занять руховою активністю, є важливим кроком для вдосконалення програм фізичного виховання в закладах вищої освіти [4; 6; 8]. Визначення ключових мотиваційних чинників і перешкод дасть змогу розробити ефективні стратегії залучення студентів до здорового способу життя, що актуально з огляду на потребу в комплексному підході до формування культури рухової активності серед молоді [3; 7; 11; 12]. Так, дослідження мотивів та бар'єрів щодо відвідування СОК здобувачами вищої освіти має вагоме значення для підвищення рівня рухової активності студентів і вдосконалення спортивно-оздоровчої інфраструктури в закладах вищої освіти.

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – виявити мотиви та бар'єри відвідування спортивно-оздоровчого комплексу здобувачами вищої освіти.

Матеріали та методи. *Учасники.* У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти, які відповідали критеріям включення: вік до 25 років, громадянство України, бажання взяти участь у всіх етапах дослідження. Первинне опрацювання даних дало змогу сформувати вибірку зі 172 студентів, виключивши учасників, чії дані не відповідали встановленим критеріям. До остаточної вибірки увійшли 84 юнаки (48,8%) та 88 дівчат (51,2%), що забезпечує відносний гендерний баланс. Середній вік досліджуваних становив 20 років (міжквартильний діапазон: 20–21 рік), що відповідає типовому віковому профілю студентської молоді. Здобувачів вищої освіти представляли різні спеціальності й рівні підготовки, що сприяє формуванню репрезентативної вибірки для оцінки особливостей рухової активності та здоров'я молоді. Дослідження проведено відповідно до етичних принципів, викладених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації (2013), а також згідно із чинними національними та міжнародними стандартами біоетики. Усі учасники поінформовані про мету, процедури й можливі ризики дослідження та надали письмову інформовану згоду на участь.

Організація дослідження. З метою оцінки мотивів та бар'єрів, що впливають на відвідування спортивно-оздоровчого комплексу здобувачами вищої освіти, застосовано соціологічні методи дослідження, зокрема метод анкетування. Дослідження проводилося протягом січня – березня 2025 року на базі Національного університету харчових технологій. Розроблено

спеціалізовану анкету, що містила як закриті, так і відкриті питання, спрямовані на виявлення: основних мотиваційних чинників залучення до рухової активності, основних бар'єрів (нестача часу, фінансові труднощі, низький рівень мотивації, відсутність належних умов або підтримки з боку друзів / родини); частоти відвідувань спортивно-оздоровчих заходів; переваг у виборі форм рухової активності (групові заняття, фітнес, плавання, тренажерний зал тощо).

Статистичний аналіз. Отримані результати опрацьовано за допомогою методів описової статистики та контент-аналізу відкритих відповідей. Це дало змогу виокремити найбільш типові мотиви та бар'єри до участі у фізичній активності, а також виявити відмінності за статтю, рівнем фізичної підготовки та навчальним курсом. У процесі дослідження ми здійснили факторний аналіз мотивів здобувачів вищої освіти до відвідування СОК та чинників, які обмежують активність студентів. Для вилучення факторів ми використовували метод головних компонентів на основі матриці кореляцій. При цьому нами застосовано ортогональне обертання Varimax, спрямоване на мінімізацію кількості змінних, що мають високі навантаження на кожен фактор. Це робить фактори більш чіткими та легкими для інтерпретації. Зазначимо, що рішення про кількість факторів ухвалювали за допомогою методу «Каменистого осипу», який дає змогу візуалізувати власні значення факторів у вигляді графіка, і кількість факторів визначається за точкою, де графік починає вирівнюватися. До аналізу включено змінні, які мали статистично значущі кореляції. Для обробки емпіричних даних використано табличний редактор MS Excel та програма Statistica 10.0.

Результати дослідження. У процесі дослідження ми проаналізували мотиви відвідування СОК здобувачами вищої освіти. Вивчення центральної тенденції та розкиду за допомогою структурних середніх показало, що дівчата загалом демонструють вищі оцінки мотивів відвідування СОК порівняно з хлопцями. При цьому, попри однакові медіанні оцінки та моду, які становили 7 балів, серед мотивів, що розглядалися, дівчата надали найвищі оцінки мотивам фізичного здоров'я та отримання задоволення. Значення нижнього квартиля 6 балів для цих мотивів указує на те, що 25% дівчат оцінили ці мотиви на 6 балів і вище, а частота моди 54 рази свідчить про те, що оцінка 7 балів є найбільш поширеною серед дівчат. Також дівчата надали найвищі оцінки мотиву «Прагнення до краси та естетики», на що вказує найбільша частота моди в 7 балів, яка становила 55 разів. Водночас хлопці вище оцінили мотив досягнення спортивних цілей (табл. 1).

Таблиця 1

Структурні середні мотивів до відвідування СОК здобувачів вищої освіти за статтю (n = 172)

Показники	дівчата (n = 88)					хлопці (n = 84)				
	Ме	Мо	ЧМ	25%	75%	Ме	Мо	ЧМ	25%	75%
Фізичне здоров'я	7,0	7,0	54	6,0	7,0	6,0	7,0	36	5,0	7,0
Психологічне благополуччя	7,0	7,0	47	5,0	7,0	6,0	7,0	40	5,0	7,0
Соціалізація та спілкування	7,0	7,0	48	5,0	7,0	6,0	7,0	38	5,0	7,0
Досягнення спортивних цілей	7,0	7,0	50	5,0	7,0	6,5	7,0	42	5,0	7,0
Отримання задоволення	7,0	7,0	54	6,0	7,0	6,0	7,0	41	5,0	7,0
Зняття стресу та напруги	7,0	7,0	54	5,5	7,0	6,0	7,0	40	5,0	7,0
Підвищення продуктивності	7,0	7,0	50	5,5	7,0	6,0	7,0	39	5,0	7,0
Формування корисних звичок	7,0	7,0	53	6,0	7,0	6,0	7,0	38	5,0	7,0
Можливість самовираження	7,0	7,0	47	5,0	7,0	6,0	7,0	36	5,0	7,0
Прагнення до краси та естетики	7,0	7,0	55	5,0	7,0	6,0	7,0	36	5,0	7,0

Примітка. Ме – медіана; Мо – мода; ЧМ – частота моди; 25% – нижній кuartиль; 75% – верхній кuartиль.

Порівняльний аналіз мотивів здобувачів вищої освіти за статтю до відвідування СОК показав, що за досліджуваними мотивами статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між дівчатами і хлопцями немає, окрім прагнення до краси та естетики, яке дівчата оцінили статистично значуще ($p < 0,05$) вище (табл. 2).

Вивчення мотивів до відвідування СОК здобувачами вищої освіти залежно від частоти отримання фізкультурно-оздоровчих послуг (далі – ФОП) показало, що студенти, які відвідують СОК три й більше разів на тиждень (група 1), демонструють вищі медіанні оцінки мотивів психологічного благополуччя, соціалізації та спілкування, досягнення спортивних цілей, підвищення продуктивності, формування корисних звичок, можливості самовираження та прагнення до краси

й естетики (медіана 7 балів проти 6 балів у студентів, які відвідують СОК 1–2 рази на тиждень (група 2)). При цьому студенти з групи 1 надали найвищі оцінки мотиву фізичного здоров'я (медіана 7,0, нижній кuartиль 6,0, верхній кuartиль 7,0 балів; частота моди 7 балів становила 61). Здобувачі вищої освіти з групи 2 надали найвищі оцінки мотиву зняття стресу та напруги (медіана 7,0, нижній кuartиль 5,0, верхній кuartиль 7,0 балів; частота моди 7 балів становила 42) (табл. 3).

Результати порівняльного аналізу мотивів відвідування СОК між групами студентів залежно від частоти відвідувань представлені в таблиці 4.

Зокрема, з'ясувалося, що студенти, які відвідують СОК 3 і більше разів на тиждень, демонструють статистично значуще ($p < 0,05$) вищі оцінки мотивів психологічного благополуччя, соціаліза-

Таблиця 2

Порівняльний аналіз мотивів здобувачів вищої освіти відвідувати СОК за статтю (n = 172)

Показники	Сума рангів		Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна – Уїтні				
	дівчата (n = 88)	хлопці (n = 84)	U	Z	p	Z скор.	p
Фізичне здоров'я	7902,5	6975,5	3405,5	0,888	0,3744	0,995	0,3197
Психологічне благополуччя	7950,0	6928,0	3358,0	1,034	0,3012	1,105	0,2694
Соціалізація та спілкування	7921,0	6957,0	3387,0	0,945	0,3446	1,020	0,3079
Досягнення спортивних цілей	8024,0	6854,0	3284,0	1,261	0,2075	1,360	0,1739
Отримання задоволення	8033,5	6844,5	3274,5	1,290	0,1972	1,425	0,1542
Зняття стресу та напруги	8064,5	6813,5	3243,5	1,385	0,1662	1,525	0,1272
Підвищення продуктивності	7974,0	6904,0	3334,0	1,107	0,2681	1,203	0,2290
Формування корисних звичок	8154,5	6723,5	3153,5	1,660	0,0969	1,812	0,0700
Можливість самовираження	8017,5	6860,5	3290,5	1,241	0,2147	1,331	0,1831
Прагнення до краси та естетики	8206,5	6671,5	3101,5	1,820	0,0688	1,981	0,0476*

Примітка 1. Z-статистика – стандартизоване значення U-критерію; Z скор. – коригування Z-статистики спрямоване на підвищення точності оцінки p-рівня за наявності великої кількості зв'язків.

Примітка 2. * при p-рівні, який менш ніж 0,05.

Таблиця 3

**Структурні середні мотивів до відвідування СОК здобувачів вищої освіти
за частотою відвідування (n = 172)**

Показники	Група 1 (n = 95)					Група 2 (n = 77)				
	Ме	Мо	ЧМ	25%	75%	Ме	Мо	ЧМ	25%	75%
Фізичне здоров'я	7,0	7,0	61	6,0	7,0	7,0	7,0	39	5,0	7,0
Психологічне благополуччя	7,0	7,0	53	6,0	7,0	6,0	7,0	30	5,0	7,0
Соціалізація та спілкування	7,0	7,0	56	5,0	7,0	6,0	7,0	32	5,0	7,0
Досягнення спортивних цілей	7,0	7,0	53	5,0	7,0	6,0	7,0	35	5,0	7,0
Отримання задоволення	7,0	7,0	56	6,0	7,0	7,0	7,0	40	5,0	7,0
Зняття стресу та напруги	7,0	7,0	53	6,0	7,0	7,0	7,0	42	5,0	7,0
Підвищення продуктивності	7,0	7,0	54	5,0	7,0	6,0	7,0	36	5,0	7,0
Формування корисних звичок	7,0	7,0	54	6,0	7,0	6,0	7,0	38	5,0	7,0
Можливість самовираження	7,0	7,0	54	5,0	7,0	6,0	7,0	31	5,0	7,0
Прагнення до краси та естетики	7,0	7,0	54	6,0	7,0	6,0	7,0	37	5,0	7,0

Примітка 1. Ме – медіана; Мо – мода; ЧМ – частота моди; 25% – нижній кuartиль; 75% – верхній кuartиль.

Примітка 2. Група 1 – відвідують ФОК 3 і більше разів на тиждень; Група 2 – відвідують ФОК 1–2 рази на тиждень.

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз мотивів здобувачів вищої освіти відвідувати СОК
за частотою отримання ФОП (n = 172)**

Показники	Сума рангів		Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна – Уїтні				
	Група 1 (n = 95)	Група 2 (n = 77)	U	Z	p	Z скор.	p
Фізичне здоров'я	8745,0	6133,0	3130,0	1,623	0,1046	1,818	0,0691
Психологічне благополуччя	8871,0	6007,0	3004,0	2,011	0,0443	2,148	0,0317*
Соціалізація та спілкування	8883,5	5994,5	2991,5	2,049	0,0404	2,211	0,0270*
Досягнення спортивних цілей	8722,0	6156,0	3153,0	1,552	0,1207	1,674	0,0941
Отримання задоволення	8549,5	6328,5	3325,5	1,021	0,3073	1,128	0,2594
Зняття стресу та напруги	8424,0	6454,0	3451,0	0,634	0,5259	0,699	0,4847
Підвищення продуктивності	8671,0	6207,0	3204,0	1,395	0,1630	1,515	0,1297
Формування корисних звичок	8611,5	6266,5	3263,5	1,212	0,2256	1,322	0,1860
Можливість самовираження	8849,5	6028,5	3025,5	1,945	0,0518	2,087	0,0369*
Прагнення до краси та естетики	8675,0	6203,0	3200,0	1,407	0,1593	1,532	0,1255

Примітка 1. Z-статистика – стандартизоване значення U-критерію; Z скор. – коригування Z-статистики, спрямоване на підвищення точності оцінки p-рівня за наявності великої кількості зв'язків.

Примітка 2. * при p-рівні, який менш ніж 0,05.

ції та спілкування, а також можливості самовираження. Отримані результати свідчать про те, що посилення цих мотивів може спонукати здобувачів вищої освіти до більшої частоти відвідування СОК, що можна ефективно використати при розробці мотиваційних заходів у межах фізкультурно-оздоровчої технології підвищення якості життя студентів на основі вдосконалення фізкультурно-оздоровчих послуг.

Надалі ми проаналізували структурні середні чинників, що обмежують відвідування СОК здобувачами вищої освіти. Установлено, що незалежно від статі, брак часу є найбільш обмежувальним чинником для відвідування СОК. Попри одна-

кові значення медіан та кuartилів у 5,0 (3,0; 7,0) балів у представників обох статей, частота моди, що становила 7 балів, у дівчат виявилася більшою (31 проти 22). Більша частота моди у дівчат свідчить про те, що оцінка 7 балів для чинника «брак часу» поширеніша серед них, що вказує на більший вплив цього обмежувального чинника саме на дівчат (табл. 5).

Результати дослідження показали, що брак фінансів є більш обмежувальним чинником для хлопців (3,5 (1,5; 5,5) бала проти 3,0 (2,0; 6,0) бала), а відсутність мотивації та погане самопочуття – для дівчат (4,0 (2,0; 5,0) бала проти 3,0 (1,0; 5,0) бала та 3,5 (2,0; 5,0) бала проти 3,0

Таблиця 5

**Структурні середні чинників, що обмежують відвідування ФОК здобувачів вищої освіти
за статтю (n = 172)**

Показники	дівчата (n = 88)					хлопці (n = 84)				
	Me	Mo	ЧМ	25%	75%	Me	Mo	ЧМ	25%	75%
Брак часу	5,0	7,0	31	3,0	7,0	5,0	7,0	22	3,0	7,0
Брак фінансів	3,0	1,0	20	2,0	6,0	3,5	1,0	21	1,5	5,5
Відсутність мотивації	4,0	1,0	16	2,0	5,0	3,0	1,0	22	1,0	5,0
Погане самопочуття	3,5	3,0	21	2,0	5,0	3,0	2,0	18	2,0	6,0
Страх або сором'язливість	2,0	1,0	32	1,0	5,0	2,0	1,0	33	1,0	5,0
Відсутність підтримки	2,0	1,0	35	1,0	5,0	2,0	1,0	35	1,0	5,0
Недоступність спортивної інфраструктури	2,0	1,0	35	1,0	5,0	2,0	1,0	28	1,0	5,0
Некомфортні умови	2,0	1,0	37	1,0	5,0	2,5	1,0	31	1,0	5,0
Відсутність цікавих програм	2,5	1,0	31	1,0	5,0	2,0	1,0	32	1,0	4,5

Примітка. Me – медіана; Mo – мода; ЧМ – частота моди; 25% – нижній кuartиль; 75% – верхній кuartиль.

(2,0; 6,0) бала відповідно). Однак порівняльний аналіз чинників, що обмежують відвідування СОК, не дав змоги довести статистичну значущість ($p > 0,05$) виявлених відмінностей за статтю. Аналізуючи структурні середні чинників, що обмежують відвідування СОК здобувачів вищої освіти, ми помітили, що брак часу є головним обмежувальним чинником незалежно від частоти відвідування СОК студентами ЗВО. Варто зазначити, що студенти, які рідше відвідують СОК (група 2, які відвідують ФОК 1–2 рази на тиждень), зазвичай вище оцінюють обмежувальні чинники. Відносні відхилення медіан на користь студентів групи 2 становили: брак фінансів, відсутність мотивації, погане самопочуття – 33,3%; страх або сором'язливість, відсутність підтримки, неком-

фортні умови та відсутність цікавих програм – 50,0%. Це означає, що студенти, які відвідують СОК 1–2 рази на тиждень, оцінили чинники: брак фінансів, відсутність мотивації, погане самопочуття на 33,3% вище, а чинників страх або сором'язливість, відсутність підтримки, некомфортні умови та відсутність цікавих програм на 50% вище ніж студенти, що відвідують СОК 3 і більше разів на тиждень.

Дослідження показало, що студенти, які відвідують СОК 3–4 рази на тиждень, оцінюють такі обмежувальні чинники, як «брак фінансів» та «некомфортні умови» статистично значуще ($p < 0,05$) нижче порівняно з тими, хто відвідує СОК 1–2 рази на тиждень, що вказує на меншу обмежувальну дію цих чинників на більш активних студентів (табл. 6).

Таблиця 6

**Порівняльний аналіз чинників, що обмежують відвідування СОК,
за частотою відвідування (n = 172)**

Показники	Сума рангів		Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна – Уїтні				
	Група 1 (n = 95)	Група 2 (n = 77)	U	Z	p	Z скор.	p
Брак часу	8279,5	6598,5	3595,5	0,189	0,8498	0,193	0,8467
Брак фінансів	7540,5	7337,5	2980,5	-2,083	0,0372	-2,112	0,0347*
Відсутність мотивації	7764,5	7113,5	3204,5	-1,393	0,1635	-1,412	0,1579
Погане самопочуття	7890,5	6987,5	3330,5	-1,005	0,3147	-1,018	0,3087
Страх або сором'язливість	7706,5	7171,5	3146,5	-1,572	0,1159	-1,624	0,1044
Відсутність підтримки	7607,0	7271,0	3047,0	-1,878	0,0603	-1,953	0,0508
Недоступність спортивної інфраструктури	7600,5	7277,5	3040,5	-1,898	0,0576	-1,957	0,0504
Некомфортні умови	7515,5	7362,5	2955,5	-2,160	0,0308	-2,240	0,0251*
Відсутність цікавих програм	7696,5	7181,5	3136,5	-1,603	0,1090	-1,651	0,0987

Примітка. Z-статистика – стандартизоване значення U-критерію; Z скор. – коригування Z-статистики, спрямоване на підвищення точності оцінки p-рівня за наявності великої кількості зв'язків.

Примітка 2. * при p-рівні, який менш ніж 0,05.

Здійснений аналіз свідчить, що розробка мотиваційних програм, які акцентують увагу на психологічному благополуччі, соціалізації, спілкуванні та самовираженні, може сприяти збільшенню частоти відвідування СОК студентами. При цьому при розробці таких програм важливо враховувати статеві відмінності та індивідуальні потреби студентів. Варто акцентувати увагу на пошуку шляхів для подолання головного обмежувального чинника – браку часу. Це може містити гнучкий графік занять, зручне розташування СОК та ефективне використання часу. Також потрібно мати на увазі, що на різні групи студентів, різні обмежувальні чинники діють по-різному. Зокрема, створення комфортних умов та цікавих програм у СОК може сприяти підвищенню активності студентів. Крім того, важливо враховувати потреби та побажання студентів при плануванні діяльності СОК.

Для виявлення прихованих зв'язків між змінними ухвалено рішення поглибити аналіз за допомогою факторного аналізу. У результаті з 19 змінних виділили 2 уніполярні фактори, які пояснюють 76,6% загальної дисперсії. Тож вони добре відображають структуру наших даних. На рисунку 1 наведено результати факторного аналізу, де відображено тільки ті показники, які статистично значуще ($p < 0,05$) взаємодіють з факторами.

У Факторі 1 з навантаженням 45,5% виділилися всі 10 досліджуваних мотивів, які позитивно й статистично значуще ($p < 0,05$) корелюють з фактором. Так, його можна інтерпретувати як «загальну мотивацію до активного відвідування СОК». Студенти, які мають високі оцінки за досліджуваними мотивами, більш схильні до регулярних занять. Найбільш тісно з фактором корелюють мотиви

формування корисних звичок ($r = 0,934$), досягнення спортивних цілей ($r = 0,931$), отримання задоволення ($r = 0,929$) і зняття стресу та напруги ($r = 0,928$). У Факторі 2 з вагою 31,1% виділилося 7 із 9 досліджуваних обмежувальних чинників. Його можна інтерпретувати як «системні обмежувальні чинники», що відображають загальні перешкоди для відвідування СОК, як-от відсутність мотивації, погане самопочуття, страх та сором'язливість, відсутність підтримки, некомфортні умови й відсутність цікавих програм. Найбільш впливовими обмежувальними чинниками виявились некомфортні умови ($r = 0,919$), недоступність спортивної інфраструктури ($r = 0,913$) та відсутність підтримки ($r = 0,913$). Те, що не виділилися «Брак часу» та «Брак фінансів», свідчить, що ці бар'єри залежать від зовнішніх факторів, які не потрапили у факторний аналіз. Дослідження виявило, що відвідування СОК здобувачами вищої освіти залежить від складного комплексу мотивів та обмежувальних чинників.

Дискусія. Результати дослідження свідчать про те, що здобувачі вищої освіти мають різноманітні мотиви до відвідування СОК, серед яких домінують фізичне здоров'я, отримання задоволення та соціалізація. Зокрема, ключову роль у формуванні сталих мотиваційних настанов відіграє внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням, психологічним розвантаженням та особистісним розвитком. Ці дані корелюють з висновками інших авторів, які вказують на багатофакторність мотивації студентів до рухової активності [1; 3; 11; 12]. Водночас між дівчатами та хлопцями не виявлено статистично значущих відмінностей у більшості мотивів, окрім прагнення до краси та естетики, яке

	Фактор 1		Фактор 2	
Фізичне здоров'я	0,903		0,774	Відсутність мотивації
Психологічне благополуччя	0,918		0,732	Погане самопочуття
Соціалізація та спілкування	0,909		0,912	Страх або сором'язливість
Досягнення спортивних цілей	0,931		0,913	Відсутність підтримки
Отримання задоволення	0,929		0,913	Недоступність спортивної інфраструктури
Зняття стресу та напруги	0,928		0,919	Некомфортні умови
Підвищення продуктивності	0,916		0,869	Відсутність цікавих програм
Формування корисних звичок	0,934			
Можливість самовираження	0,853			
Прагнення до краси та естетики	0,904			

Рис. 1. Факторна структура мотивів та бар'єрів відвідування СОК здобувачами вищої освіти

отримало вищі оцінки серед дівчат. Така тенденція корелює із соціокультурними очікуваннями щодо зовнішнього вигляду, що підтверджено в багатьох міжнародних дослідженнях [7; 8]. Цей результат підтверджує гендерні особливості мотивації, що зафіксовані в дослідженнях іншими науковцями [11]. Гендерна специфіка мотивацій потребує подальшого вивчення з метою врахування особливостей різних цільових груп при розробці програм рухової активності.

Окрему увагу варто приділити впливу частоти відвідування СОК на структуру мотивації. Студенти, які регулярно займаються руховою активністю (три і більше разів на тиждень), демонструють вищий рівень мотивації у сфері психологічного благополуччя, соціальної інтеграції, особистісного зростання та досягнення спортивних цілей. Це свідчить про потенціал регулярної рухової активності не лише як засобу оздоровлення, а і як важливого чинника соціалізації та психоемоційної стабілізації здобувачів вищої освіти. Виявлені зв'язки узгоджуються із сучасними концепціями формування здорових звичок, що підкреслюють роль повторюваної, приємної та значущої діяльності в зміні поведінкових моделей [1; 10]. Однак, попри виявлені позитивні тенденції, залишаються чинники, які перешкоджають залученню студентів до занять у СОК. Серед них – нестача вільного часу, надмірне навчальне навантаження, фінансові труднощі, низький рівень інформованості про доступні програми та обмеження, пов'язані з організаційними умовами. Роль адміністративного та інфраструктурного забезпечення в цьому контексті надзвичайно важлива. Недостатня кількість спортивного інвентарю, некомфортні умови для тренувань або відсутність кваліфікованих інструкторів можуть негативно впливати на задоволення здобувачів вищої освіти від отриманих послуг. Тому для підвищення мотивації студентів необхідно створювати умови, які б сприяли формуванню корисних звичок, досягненню спортивних цілей, отриманню задоволення та зняттю стресу. Водночас для подолання обмежувальних чинників необхідно усувати системні бар'єри, як-от некомфортні умови, відсутність підтримки та цікавих програм [7; 8; 12; 13]. Особливу увагу варто приділяти подоланню індивідуальних бар'єрів, як-от брак часу та фінансів, шляхом упровадження гнучкого графіка занять, системи бонусів або знижок для студентів, а також цифрових рішень (наприклад, онлайн-розкладів, записів на тренування тощо).

Важливо також враховувати вплив соціального контексту на мотивацію до рухової активності. Підтримка з боку друзів, викладачів, наявність групових занять, участь у спортивних івентах або челенджах можуть слугувати додатковими мотиваторами. Так, соціальне середовище може бути

потужним ресурсом у формуванні прихильності до здорового способу життя. Отже, для підвищення залученості здобувачів вищої освіти до спортивно-оздоровчих комплексів необхідно розробити комплексні стратегії, що враховуватимуть мотиваційні особливості та бар'єри різних груп здобувачів. Це може містити адаптацію програм фізичного виховання, впровадження інноваційних методів мотивації, як-от гейміфікація, соціальні ініціативи й фінансові стимули [9].

Водночас варто звернути увагу на можливі обмеження нашого дослідження. По-перше, воно базується на самооцінюваних показниках, що може мати певні суб'єктивні похибки. По-друге, отримані результати не дають змоги однозначно визначити причинно-наслідкові зв'язки між частотою занять та якістю життя, оскільки можливий вплив додаткових факторів, зокрема соціально-економічного статусу, академічного навантаження й стилю життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здобувачі вищої освіти, які частіше відвідують СОК, мають вищі оцінки мотивів психологічного благополуччя, соціалізації, спілкування та самовираження. Це свідчить про значущість цих мотивів для активних студентів. Основним обмеженням для відвідування є брак часу – незалежно від статі та частоти занять. Інші чинники, як-от брак фінансів, мотивації чи погане самопочуття, варіюються залежно від групи студентів. Ті, хто рідше відвідує СОК, загалом вище оцінюють наявні бар'єри. Дівчата демонструють вищу мотивацію до відвідування СОК порівняно з хлопцями, хоча відмінності в обмеженнях між статями статистично незначущі ($p > 0,05$). Студенти, які займаються 3 і більше разів на тиждень, статистично значуще ($p < 0,05$) мають вищу мотивацію. Водночас вони нижче оцінюють такі бар'єри, як фінансові труднощі й некомфортні умови ($p < 0,05$). Факторний аналіз виявив два ключові складники, що впливають на відвідуваність: загальна мотивація до активності та системні обмеження. Разом вони пояснюють 76,6% дисперсії, що свідчить про високу інформативність моделі. Результати підкреслюють важливість урахування як мотиваційних, так й обмежувальних чинників у стратегіях підвищення активності студентів у СОК. Вони можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій і вдосконалення освітніх та рекреаційних підходів до формування культури здорового способу життя. Це відкриває можливості для практичного застосування результатів у розробці адаптованих програм рухової активності, що враховують індивідуальні потреби, мотиваційні чинники та бар'єри студентів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. Вип. 26. С. 37–42.
2. Катерина У. М., Андреева О. В. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 18–22.
3. Марченко О. Ю., Ростов О. Ю. Ціннісні орієнтації як чинник формування індивідуальної фізичної культури школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 12(185), С. 116–122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).24)
4. Садовський О., Андреева О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 39–44.
5. Тищенко В.О., Гончаревський М.Г., Соколова О.В., Товстоп'ятко Ф.Ф. Удосконалення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти інноваційними засобами. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 42–48. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-05>
6. Deci E., Ryan R. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. 11(4), 227–268.
7. Ebben W. P., Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*. 2008. 11(5), 1–11.
8. Gjestvang C., Abrahamsen F., Stensrud T., Haakstad L. A. H. Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting – A one-year follow-up study. *Scand J Med Sci Sports*, 2020. 30(9), 1796-1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>.
9. Goh H. C., Ong D. Gamification in promoting physical activity among youth: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion*. 2019. 8, 117.
10. Imas Y., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi O. O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. 2018. № 22(4), 182–189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
11. Marchenko O., Moskalenko O. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and sports. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 2024. № 3(1), pp. 27–34. doi: 10.69587/tppcs/1.2024.27
12. Pedersen M. R. L., Hansen A. F., Elmoose-Østerlund K. Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. № 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>.
13. Pellerine L. P., Bray N. W., Fowles J. R., Furlano J. A., Morava A., Nagpal T. S., O'Brien M. W. The Influence of Motivators and Barriers to Exercise on Attaining Physical Activity and Sedentary Time Guidelines among Canadian Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. № 19(19), 12225. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912225>.

REFERENCES

1. Andreieieva O., Kensytska I. (2017). Limituiuchi ta stymuliatsiini chynnyky formuvannia tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [Limiting and stimulating factors in the formation of healthy lifestyle values of students]. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports*, Vol. 26, pp. 37–42.
2. Kateryna U. M., Andreieieva O. V. (2014). Sotsialno-pedahohichni peredumovy vprovadzhennia navchalno-ozdorovchych kompleksiv v protses fizychnogo vykhovannia studentiv [Socio-pedagogical prerequisites for the implementation of health-improving complexes in the physical education process of students]. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, Vol. 14, pp. 18–22.
3. Marchenko O. Yu., Rostov O. Yu. (2024). Tsinnisni oriyentatsii yak chynnyk formuvannia indyvidualnoi fizychnoi kultury shkoliariv [Value orientations as a factor in the formation of individual physical culture of schoolchildren]. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, №. 12(185), pp. 116–122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).24)
4. Sadovskyi O., Andreieieva O. (2015). Analiz peredumov rozrobky tekhnolohii formuvannia rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi [Analysis of prerequisites for the development of recreation culture technology for students]. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, №. 20, pp. 39–44.

5. Tishchenko V.O., Goncharevsky M.G., Sokolova O.V., Tovstopyatko F.F. (2023). Udoskonalennya fizichnogo stanu ta fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv zakladu vishoyi osvity innovacijnimi zasobami [Improvement of physical condition and physical fitness of students of higher education institutions by innovative means]. *Physical education and sport*. № 4. P. 42–48. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-05>
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
7. Ebben, W. P., & Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*, 11(5), 1–11.
8. Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting – A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(9), 1796–1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>.
9. Goh, H. C., & Ong, D. (2019). Gamification in promoting physical activity among youth: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 117.
10. Imas, Y., Dutchak, M. V., Andreieieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., & Sadovskyi, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values’ formation of students’ healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*, 22(4), 182–189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
11. Marchenko O., Moskalenko O. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and sports. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 2024. № 3(1), pp. 27–34. doi: 10.69587/tppcs/1.2024.27
12. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>.
13. Pellerine, L. P., Bray, N. W., Fowles, J. R., Furlano, J. A., Morava, A., Nagpal, T. S., & O’Brien, M. W. (2022). The influence of motivators and barriers to exercise on attaining physical activity and sedentary time guidelines among Canadian undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12225. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912225>.