

4. Коритко З., Кулітка Е., Павлюк О. Вплив швидко-силових вправ на функціональні резерви серцево-судинної системи // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2024. (pcs.khmn.edu.ua)

**Анотація:** *The study examines the impact of physical activity on the cardiovascular system of students. It is found that a sedentary lifestyle negatively affects health, while regular physical activity contributes to strengthening the heart, improving blood circulation, and increasing working capacity. The importance of physical education for disease prevention and maintaining youth health is substantiated.*

**Ключові слова:** *physical activity, physical exercise, cardiovascular system, students, health, sedentary lifestyle, disease prevention, physical education, work capacity, aerobic exercise*

**Науковий керівник:**

*Охрімчук І.В.*

*викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП  
Миколаївський національний аграрний університет*

**УДК 796.015.132**

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

**Топор Владислав,**

Здобувач вищої освіти спеціальності G3 Електрична інженерія  
Миколаївський національний аграрний університет  
м. Миколаїв

**Анотація:** *У роботі проаналізовано проблему залучення студентів до регулярної фізичної активності в умовах трансформації вищої освіти. Розкрито причини низької ефективності традиційних методів, зокрема гіподинамію через дистанційне навчання та високий рівень психоемоційної напруги. Особливу увагу приділено ролі рухової активності як інструменту підтримання ментального здоров'я та адаптації до стресу в умовах воєнного стану. Систематизовано сучасні підходи до мотивації, такі як гейміфікація, використання фітнес-застосунків та впровадження елективних курсів.*

**Ключові слова:** *фізична активність, мотивація студентів, елективні курси, гейміфікація, ментальне здоров'я, воєнний стан.*

У сучасних умовах трансформації вищої освіти проблема залучення студентів до регулярної фізичної активності набуває критичного значення. Традиційні методи фізичного виховання, що базуються на жорстких нормативах та уніфікованих програмах, сьогодні демонструють свою низьку ефективність. Це зумовлено низкою факторів: стрімкою цифровізацією дозвілля, гіподинамією

через дистанційний формат навчання та високим рівнем психоемоційної напруги серед молоді. Особливої ваги питання мотивації набуває в контексті воєнного стану в Україні. Фізична активність сьогодні розглядається не лише як засіб зміцнення тіла, а як фундаментальний інструмент підтримання ментального здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей організму до стресу. Метою даної роботи є аналіз та систематизація сучасних підходів — від гейміфікації та використання фітнес-застосунків до впровадження елективних (вибіркових) курсів, — які дозволяють трансформувати фізичну культуру з обов'язкової навчальної дисципліни у свідому внутрішню потребу студента.

Традиційна система оцінювання (отримання заліку) залишається вагомим зовнішнім стимулом для понад 50% студентів, проте вона не формує стійкої звички до активного способу життя. Сучасний підхід передбачає зміщення акценту на внутрішню мотивацію: зміцнення здоров'я, корекцію фігури та психологічне розвантаження.

Одним із найефективніших підходів є надання студенту права вибору виду рухової активності. Замість нормативного підходу пропонується вибір між сучасними напрямками: фітнес, йога, командні ігри або атлетична гімнастика. Водночас впровадження фітнес-технологій (мобільні додатки, смарт-годинники) та екзергеймінгу (інтерактивних ігор) дозволяє студентам бачити реальний прогрес у цифрах, що стимулює змагальний ефект та залучає цифрову молодь.

У сучасних реаліях фізична активність має позиціонуватися як інструмент ментального здоров'я для зниження рівня тривожності та подолання наслідків хронічного стресу, спричиненого війною та дистанційним навчанням. Не менш важливим є перехід від авторитарної моделі до моделі менторства та використання інтерактивних методів (лекції-дискусії, воркшопи), що пояснюють прикладне значення вправ для майбутньої кар'єри та якості життя.

Отже, узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти вже не відповідає сучасним потребам студентської молоді. Її трансформація у напрямі особистісно-орієнтованого підходу є необхідною умовою для формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності та підвищення рівня здоров'я майбутніх фахівців.

Перспективними напрямками розвитку виступають інтеграція цифрових технологій для самоконтролю, використання фізичної активності як інструменту психологічної підтримки та демократизація вибору спортивних практик. Реалізація цих підходів сприятиме не лише фізичній підготовленості студентів, а й формуванню культури здорового способу життя, що є стратегічним завданням сучасної вищої освіти.

### Список використаних джерел:

1. Матеріали конференції ДДІФКіС (2023). Сучасні підходи до організації фізичного виховання в закладах вищої освіти. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2023-03/2023-03-07.pdf>
2. Бібік Р. В., Рядинська І. А. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням. НТУ «ХП». URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/1bc103ae-7883-4d5a-8876-d8832a84254a>
3. Дослідження УДУ імені Михайла Драгоманова. Цифрові технології у фізичній культурі та спорті. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/a1c0aad8-154d-4b27-aa51-042717ab7e0f>
4. Звітна наукова конференція НТУ «ХП». Сучасні технології стимулювання рухової активності студентської молоді. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/cd3a844d-9424-4365-82b9-f14a6b27d1d9/content>

***Анотація:** The paper analyzes the problem of engaging students in regular physical activity in the context of higher education transformation. The reasons for the low effectiveness of traditional methods, including physical inactivity due to distance learning and stress, are discussed. Special attention is paid to the role of motor activity as a tool for maintaining mental health and adapting to stress under martial law. Modern motivational approaches, such as gamification, fitness apps, and elective courses, are systematized.*

***Ключові слова:** physical activity, student motivation, elective courses, gamification, mental health, martial law.*

**Науковий керівник:**

*Охрімчук І.В.*

*викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП  
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:159.9:378

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ**

**Власова Надія,**

здобувачка вищої освіти спеціальності А5 Професійна освіта

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна