3. Cabinet of Ministers of Ukraine. Pro skhvalennia Natsionalnoi stratehii iz stvorennia bezbariernoho prostoru v Ukraini na period do 2030 roku [On approval of the National Strategy for Creating a Barrier-Free Space in Ukraine until 2030]: Order No. 366-r dated April 14, 2021. https://zakon.rada.gov.ua/go/366-2021-%D1%80.

4. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Reabilitatsiino-sportyvni zakhody sered osib z invalidnistiu [Rehabilitation and sports activities among persons with disabilities]. https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi.

5. Ministry of Veterans Affairs of Ukraine. Startuvav nabir na prohramu navchannia treneriv/-ok z vidnovlennia veteraniv y veteranok cherez sport [Recruitment has started for the training program for coaches on recovery of veterans through sport]. 2025. https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/startuvav-nabir-na-programu-navchannya-treneriv-ok-z-vidnovlennya-veteraniv-y-veteranok-cherez-sport.

6. Ministry of Veterans Affairs of Ukraine. Veteranskyi sport u 2025 rotsi: masshtab i novi mozhlyvosti [Veteran sport in 2025: scale and new opportunities]. 2025. https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/veteranskiy-sport-u-2025-rotsi-masshtab-i-novi-mozhlivosti.

7. President of Ukraine. Pytannia rozvytku natsionalnoi systemy fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii veteraniv viiny ta chleniv yikh simei, simei zahyblykh veteraniv viiny [Issues of development of the national system of physical culture and sports rehabilitation of war veterans and their family members, families of deceased war veterans]: Decree No. 342/2020 dated August 23, 2020. https://www.president.gov.ua/documents/3422020-34757.

8. CBA Initiatives Center, Come Back Alive Foundation. How adaptive sports helps veterans recover. 2025. https://cbacenter.ngo/storage/documents/9f4b70ff-a0e8-43f4-b98a-d55a2214f69e/bb0cdeb904bd4c695b1157eda9c155347daec1de.pdf.

9. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K., Buman M. P., Cardon G. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54. P. 1451-1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955.

10. Caddick N., Smith B. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2014. Vol. 15, No. 1. P. 9-18. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.011.

11. Fang Y., Zhang Q., Lin Z. Assessment of the effectiveness of exercise interventions in the treatment of PTSD: based on a systematic evaluation and meta-analysis. Frontiers in psychology. 2026. Vol. 16. P. 1702199. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1702199.

12. Hertzler-McCain E. A., McQuillen A., Setty S., Lopez S., Tibbetts E. Trauma prevalence and desire for trauma-informed coaching in collegiate sports: a mixed methods study. Social Sciences: for the health care professionals of the VA, DoD, and PHS. 2023. Vol. 12(10). P. 550. https://doi.org/10.3390/socsci12100550.

13. Reis D. J., Gaddy M. A., Chen G. J. Exercise to reduce posttraumatic stress disorder symptoms in veterans. Federal Practitioner. 2022. Vol. 39(4). P. 158-166. https://doi.org/10.12788/fp.0248.

14. Sidiropoulos A. N., Glasberg J. J., Moore T. E., Nelson L. M., Maikos J. T. Acute influence of an adaptive sporting event on quality of life in veterans with disabilities. PLoS ONE. 2022. Vol. 17, No. 11. e0277909. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277909.

15. Tinney M. J., Nguyen C. Supporting a lifetime of fitness for the military veteran athlete: a narrative review. Frontiers in Sports and Active Living. 2024. Vol. 6. Article 1510422. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1510422.

16. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

Стаття надішла до редакції / Received 20.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 20.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).17

Павлюк І. С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувачка кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-1268-6658
Гирич Дмитро Іванович
викладач кафедри фізичного виховання НУХТ
https://orcid.org/0009-0009-6413-0078

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА: МОТИВАЦІЯ, БАР'ЄРИ ТА НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ

У статті досліджено особливості фізичної активності студентської молоді в умовах цифровізації освітнього середовища. Метою дослідження було визначення рівня рухової активності студентів, виявлення мотиваційних чинників та бар'єрів до занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, а також обґрунтування напрямів її оптимізації. Дослідження проведено у формі анонімного анкетування 288 здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Встановлено, що основними мотивами до занять фізичною активністю є покращення фізичної форми, зміцнення здоров'я, зниження рівня стресу та підвищення працездатності. Водночас виявлено

невідповідність між позитивним ставленням до фізичної активності та фактичною регулярністю занять. Основними перешкодами визначено нестачу часу, втому після навчання або роботи та недостатню мотивацію. Встановлено негативний вплив надмірної цифрової залученості та переважання малорухливих форм дозвілля на рівень рухової активності студентів. Обґрунтовано необхідність удосконалення системи фізичного виховання шляхом впровадження гнучких форм організації рухової активності та посилення мотиваційної роботи.

Ключові слова: *фізична активність, студентська молодь, цифровізація освіти, мотивація, рухова активність, здоровий спосіб життя, фізкультурно-рекреаційна діяльність.*

Pavliuk Iryna, Girich Dmitriy, Physical activity of student youth in the conditions of digitalization of the educational environment: motivation, barriers and directions for optimization. *The article examines the peculiarities of physical activity among university students in the context of the digitalization of the educational environment. The relevance of the study is determined by the growing influence of digital technologies on students' lifestyles, which is often accompanied by reduced physical activity, increased sedentary behavior, and the spread of passive leisure activities. The purpose of the study was to determine the characteristics of students' physical activity, identify motivational factors and barriers to participation in physical culture and recreational activities, assess the impact of leisure patterns and digital engagement on physical activity levels, and substantiate directions for their optimization.*

The study was conducted using an anonymous questionnaire survey involving 288 higher education students of different years of study and academic specialties. The questionnaire focused on students' participation in physical activity, motivational factors, leisure preferences, and the influence of digital technologies on their daily routines. The obtained results demonstrated that the leading motives for engaging in physical activity were improving physical fitness, strengthening health, reducing stress, and enhancing academic productivity. At the same time, a discrepancy was identified between students' awareness of the benefits of physical activity and their actual participation in regular exercise.

The findings revealed that insufficient time caused by academic workload, fatigue after studying or work, and a lack of sustained motivation were the main barriers preventing regular physical activity. It was also established that a considerable proportion of students spend several hours daily on social media, online communication, and entertainment content, which contributes to sedentary behavior and decreases opportunities for active recreation. The predominance of passive leisure activities was found to negatively affect the overall level of physical activity.

The study concludes that improving the system of physical education in higher education institutions requires the implementation of flexible forms of physical activity organization, expansion of recreational opportunities, strengthening motivational support, and promoting healthy lifestyle practices. These measures can contribute to increasing students' physical activity and improving their health and well-being in the digital era.

Keywords: *physical activity, university students, digitalization of education, motivation, motor activity, healthy lifestyle, physical culture and recreational activities.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується активним впровадженням цифрових технологій у навчальний процес, зростанням обсягів самостійної роботи студентів та підвищенням інтенсивності освітньої діяльності [4; 7; 12]. В той же час зазначені тенденції супроводжуються зниженням рівня рухової активності молоді, збільшенням часу, проведеного за комп'ютерами та мобільними пристроями, а також поширенням малорухливих форм дозвілля [9; 11; 12].

Особливої актуальності проблема набуває в умовах цифровізації суспільства та кризових соціальних викликів, зокрема пандемії COVID-19 і воєнного стану в Україні, які спричинили подальше зниження рівня фізичної активності студентської молоді, зміну її поведінкових практик та структури дозвілля [5].

Недостатня фізична активність є одним із ключових чинників погіршення фізичного та психоемоційного стану студентської молоді, зниження працездатності та формування поведінкових ризиків для здоров'я [6; 11; 12]. За даними міжнародних досліджень, регулярна фізична активність є важливою умовою профілактики хронічних захворювань, підтримання здоров'я та підвищення якості життя молоді [7; 11].

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених фізичному вихованню студентів, залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок між мотивацією до фізичної активності, організацією дозвілля, цифровою залученістю та фактичним рівнем рухової активності студентської молоді [8; 9; 10]. Окремі дослідження підкреслюють необхідність удосконалення організаційних підходів до фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою підвищення ефективності навчального процесу [2].

Це зумовлює потребу у подальшому науковому обґрунтуванні ефективних підходів до стимулювання фізичної активності студентів в умовах цифровізації освітнього середовища та сучасних соціальних викликів [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється проблемі зниження рівня рухової активності студентської молоді та пошуку ефективних шляхів її підвищення. Вчені наголошують, що регулярна фізична активність є важливою умовою підтримання здоров'я, профілактики хронічних захворювань, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану студентів [8; 11].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням мотиваційних чинників залучення студентів до фізкультурно-рекреаційної діяльності. Дослідники відзначають, що провідними мотивами виступають прагнення до покращення фізичної форми, зміцнення здоров'я, зниження рівня стресу та підтримання позитивного емоційного стану [7; 9].

Водночас численні наукові праці свідчать про існування низки бар'єрів, які обмежують участь студентів у руховій активності. До них належать дефіцит часу, значне навчальне навантаження, втома, недостатня мотивація та

поширення малорухливих форм дозвілля. Особливу увагу останнім часом приділяють впливу цифрового середовища на спосіб життя студентів, оскільки активне використання соціальних мереж і цифрових платформ часто супроводжується скороченням часу, відведеного на фізичну активність [6; 10].

Незважаючи на значний науковий інтерес до цієї проблематики, питання комплексного аналізу мотивації, поведінкових моделей дозвілля та факторів, що впливають на рухову активність студентської молоді в умовах цифровізації освітнього середовища, залишаються недостатньо висвітленими [7; 9].

Аналіз наукової літератури свідчить, що більшість досліджень зосереджена на окремих аспектах фізичної активності студентської молоді. Водночас потребують подальшого вивчення питання взаємозв'язку між мотивацією до занять фізичними вправами, структурою дозвілля, цифровою залученістю студентів та фактичним рівнем їхньої рухової активності, а також організаційні та поведінкові механізми її підвищення в умовах сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної активності студентської молоді, дослідити мотиваційні чинники та бар'єри до занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, проаналізувати вплив особливостей дозвілля і цифрової залученості на рівень рухової активності та обґрунтувати напрями її оптимізації в умовах сучасного освітнього середовища.

Методика дослідження. У дослідженні, проведеному у формі анонімного анкетного опитування, взяли участь 288 здобувачів вищої освіти денної форми навчання, серед яких були студенти чоловічої та жіночої статі I–IV курсів бакалаврату, а також студенти магістратури. До вибірки увійшли представники різних спеціальностей, що дало змогу отримати репрезентативні дані щодо особливостей їхньої рухової активності, способу життя та ставлення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено аналіз особливостей фізичної активності студентської молоді, її мотивації до занять фізичними вправами, структури дозвілля та факторів, що впливають на залученість до фізкультурно-рекреаційної діяльності. Отримані результати дають змогу комплексно оцінити сучасний стан рухової активності студентів та визначити перспективні напрями її підвищення.

На першому етапі дослідження здійснено аналіз мотиваційних чинників, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом (Рис.1.). Узагальнення результатів анкетування дозволило встановити особливості мотиваційної структури, регулярність занять фізичними вправами, а також характер організації дозвілля студентської молоді.



Рис. 1. Основна мотивація до занять фізкультурно-рекреаційною діяльність (дві відповіді (n-288))

Отримані дані свідчать, що провідними мотивами участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності є прагнення до покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підтримання оптимального психоемоційного стану. Значна частина респондентів також відзначає позитивний вплив фізичної активності на зниження рівня стресу та підвищення розумової працездатності під час навчального процесу.

Таким чином, мотиваційний профіль студентської молоді характеризується достатньо високим рівнем усвідомлення значущості фізичної активності для збереження здоров'я та підвищення якості життя.

Водночас наявність позитивної мотивації ще не гарантує регулярної участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності. Тому наступним етапом дослідження стало вивчення фактичної частоти занять фізичними вправами серед студентів (Рис.2). Подальший аналіз показав певну невідповідність між декларованими мотивами та реальними поведінковими практиками студентської молоді.

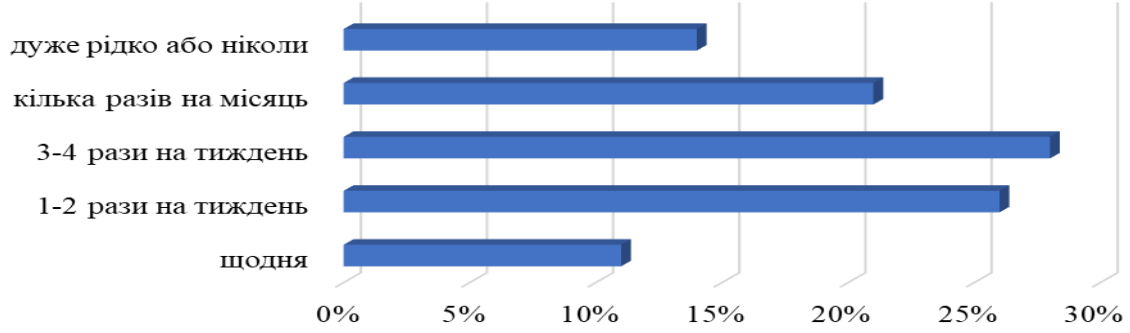


Рис.2. Частота занять спортом або цілеспрямованою фізичною активністю серед опитаних осіб (n-288)

Хоча значна частина респондентів відзначає важливість фізичних вправ, систематичність занять у багатьох випадках залишається недостатньою. Найбільш поширеним є рівень фізичної активності 1–4 рази на тиждень, тоді як щоденні заняття фізичними вправами характерні лише для відносно невеликої частини студентів. Це свідчить про наявність певного розриву між усвідомленням цінності здорового способу життя та реальною руховою поведінкою студентів.

З метою з'ясування причин недостатньої регулярності занять фізичною активністю, незважаючи на позитивне ставлення студентів до неї, було проаналізовано особливості використання ними вільного часу. Для поглибленого аналізу цієї тенденції досліджено структуру дозвілля студентів (рис. 3).



Рис. 3. Розподіл респондентів за видами дозвілля (множинний вибір відповідей, n = 288)

Отримані результати демонструють, що значна частина дозвілля студентської молоді пов'язана з малорухливими видами діяльності. Серед найбільш поширених форм проведення вільного часу респонденти називають перегляд відеоконтенту, користування соціальними мережами, онлайн-комунікацію та інші види пасивного відпочинку. Водночас активні форми дозвілля, зокрема прогулянки, творчі заняття або заняття спортом, займають дещо меншу частку у структурі щоденної діяльності студентів.

Для виявлення причин недостатньої рухової активності студентської молоді було проаналізовано фактори, які перешкоджають регулярним заняттям спортом або фізичними вправами (рис. 4).



Рис. 4. Розподіл респондентів за факторами, що перешкоджають регулярним заняттям спортом або фізичною активністю

Виявлені перешкоди дають змогу глибше зрозуміти причини недостатньої рухової активності студентів і пояснюють наявний розрив між усвідомленням цінності фізичних вправ та практичним упровадженням здорового способу життя. Результати дослідження свідчать, що серед опитаних студентів найпоширенішим чинником, який обмежує участь у фізкультурно-рекреаційній діяльності, є нестача часу. Значна частина респондентів зазначила, що інтенсивне навчальне навантаження, виконання самостійної роботи та поєднання навчання з трудовою діяльністю суттєво обмежують можливості для систематичних занять фізичними вправами. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, у яких дефіцит вільного часу розглядається як одна з провідних перешкод для залучення молоді до рухової активності.

Важливими чинниками також виявилися втома після навчання або роботи та недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою. Це свідчить про те, що навіть за наявності усвідомлення користі фізичних вправ далеко не всі студенти готові регулярно включати їх до структури свого повсякденного життя. Відсутність стійких поведінкових звичок щодо рухової активності нерідко призводить до формування пасивних моделей дозвілля та поступового зниження рівня фізичної підготовленості.

Певна частина респондентів пов'язує обмеження рухової активності зі станом здоров'я, наявністю хронічних захворювань або наслідками перенесених травм. Водночас відносно менша кількість студентів зазначила такі причини, як фінансові труднощі та недостатня доступність спортивних споруд чи спеціалізованого інвентарю. Таким чином, це

дає підстави припустити, що головні резерви підвищення рухової активності студентської молоді лежать не стільки у матеріально-технічній площині, скільки у сфері формування мотивації, організації дозвілля та створення сприятливих умов для залучення до різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволили встановити, що більшість студентів позитивно ставляться до фізичної активності та усвідомлюють її значення для зміцнення здоров'я, підтримання фізичної працездатності й психоемоційного благополуччя. Основними мотивами участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності є прагнення покращити фізичну форму, зміцнити здоров'я, знизити рівень стресу та підвищити продуктивність навчальної діяльності.

Разом із тим виявлено невідповідність між задекларованою мотивацією та фактичною руховою активністю студентської молоді. Лише частина опитаних систематично займається фізичними вправами, тоді як переважна більшість характеризується недостатнім рівнем рухової активності.

Доведено, що основними чинниками, які перешкоджають регулярним заняттям фізичною культурою, є нестача часу внаслідок значного навчального навантаження, втома після навчання або роботи та недостатній рівень внутрішньої мотивації. Водночас фінансові обмеження та недостатня доступність спортивної інфраструктури мають менш суттєвий вплив.

Встановлено, що структура дозвілля значної частини студентів характеризується переважанням малорухливих видів діяльності та тривалим перебуванням у цифровому середовищі, що сприяє зниженню рівня рухової активності й формуванню пасивних поведінкових моделей.

На підставі отриманих результатів обґрунтовано необхідність удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти шляхом розширення можливостей для участі студентів у фізкультурно-рекреаційній діяльності, впровадження гнучких форм організації рухової активності, посилення мотиваційної роботи та популяризації здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням та експериментальною перевіркою програм підвищення рухової активності студентської молоді з урахуванням особливостей їхньої навчальної діяльності та цифрової залученості.

Література

1. Глядя С. О., та ін. Оптимізація видів навчальної діяльності з фізичного виховання студентів. Вісник Національного технічного університету "ХПІ". Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2019. № 1. С. 46-53.

2. Марушкевич А. Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення. Педагогічний вісник. 2023. № 18. С. 58-63. DOI: https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09.

3. Міністерство освіти і науки України. Лист № 1/9-454 від 25.09.2015 "Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах". URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

4. Павлюк, І. Рухова активність студентів під час Covid-19 та війни в Україні: проблеми, перспективи, шляхи вирішення [Електронний ресурс] / І. Павлюк // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова : Серія 15. – 2025. – № 11 (198). – С. 162–165.

5. Babaeer L., Stylianou M., Leveritt M., Gomersall S. Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: a systematic review. *Journal of American College Health*. 2022. Vol. 70(7). P. 2184–2209 DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846047

6. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54(24). P. 1451–1462. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

7. Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health. 2015. Vol. 15. Article 201.DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4

8. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis. *The Lancet Global Health*. 2018. Vol. 6(10). P. e1077–e1086. DOI: https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

9. Kondratenko V. V., Zaitsev I. A., Lyubimov V. A., Homon L. V., Chykolba H. M. Optimisation of Physical Education in Higher Education Institutions: Monitoring of the Physical Condition of Students during Physical Education Activities. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”. 2020. Vol. 6, No. 2. P. 137-144. DOI: https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.137-144.

10. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review. *Current Opinion in Cardiology*. 2017. Vol. 32(5). P. 541–556. DOI: https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

11. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 97 p.

12. Бойчук Р., Попович В. Оптимізація фізичного виховання студентів технічних спеціальностей з урахуванням майбутньої професійної діяльності. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 4. С. 187-192.

References

1. Boychuk, R., Popovych, V. (2025). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv tekhnichnykh spetsialnostei z urakhuvanniam maibutnoi profesiinoi diialnosti [Optimization of physical education of students of technical specialties taking into account future professional activity]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 4, 238–246. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.27 [in Ukrainian].

2. Hliadia, S. O. (2019). Optymizatsiia vydiv navchalnoi diialnosti z fizychnoho vykhovannia studentiv [Optimization of types of educational activity in physical education of students]. Bulletin of the National Technical University «KhPI». Series: Current Issues of Ukrainian Society Development. 1, 46–53. [in Ukrainian].

3. Marushkevych, A. (2023). Zdoroviazberezhuvalni osvitni tekhnolohii v navchanni studentiv: neobkhidnist zabezpechennia [Health-preserving educational technologies in student training: the necessity of implementation]. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriia «Pedahohika». 18, 58–63. DOI: https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09 [in Ukrainian].

4. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2015). Lyst № 1/9-454 vid 25.09.2015 «Pro orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh» [Letter No. 1/9-454 dated 25.09.2015 «On the organization of physical education in higher education institutions»]. Available at: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ [in Ukrainian].

5. Pavliuk, I. (2025). Fizychna aktyvnist studentiv pid chas COVID-19 ta viiny v Ukraini: problemy, perspektyvy, shliakhy vyrishennia [Physical activity of students during COVID-19 and war in Ukraine: problems, prospects, solutions]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. 11(198), 162–165. [in Ukrainian].

6. Babaeer, L., Stylianou, M., Leveritt, M., Gomersall, S. (2022). Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: a systematic review. Journal of American College Health. 70(7), 2184–2209. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846047

7. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 54(24), 1451–1462. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

8. Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health. 15, Article 201. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4

9. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. (2018). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis. The Lancet Global Health. 6(10), e1077–e1086. DOI: https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

10. Kondratenko, V. V., Zaitsev, I. A., Lyubimov, V. A., Homon, L. V., Chykolba, H. M. (2020). Optimisation of Physical Education in Higher Education Institutions: Monitoring of the Physical Condition of Students during Physical Education Activities. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology". 6(2), 137–144. DOI: https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.137-144

11. Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review. Current Opinion in Cardiology. 32(5), 541–556. DOI: https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

12. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Стаття надійшла до редакції / Received 19.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 23.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026