

Шаповал Д. С.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу
Науковий керівник: Кравченко О. С. старша викладачка
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ЇХ ПЕРЕШКОДИ

Фізична активність є важливою для здорового способу життя молоді. Регулярні заняття спортом не лише розвивають фізичну витривалість та зміцнюють м'язи, але й сприяють покращенню психічного стану, зменшенню рівня стресу та підвищенню загального тонуусу організму. Спорт допомагає зміцнити імунну систему, знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та ожиріння. Окрім фізичних переваг, регулярні тренування сприяють формуванню соціальних навичок, самодисципліни та відповідальності. Однак, попри всі ці позитивні аспекти, значна частина молоді уникає занять спортом. Основними причинами є брак часу через навчання та роботу, недостатня мотивація, відсутність доступу до спортивних майданчиків, особливо в сільській місцевості, а також негативний вплив цифрових технологій, що поглинають час і знижують інтерес до фізичної активності. Це дослідження спрямоване на вивчення факторів, що впливають на участь молоді в спорті, та виявлення основних бар'єрів, які заважають активному способу життя. У ході роботи було проаналізовано причини недостатньої фізичної активності серед молоді та розроблено можливі рішення для заохочення їх до регулярних занять спортом.

Мета дослідження: детальний аналіз факторів, що перешкоджають молоді регулярно займатися спортом та розробка рекомендацій для подолання цих перешкод.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, інтернет-ресурси.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток спортивної молоді – це актуальне питання, яке стосується багатьох країн, а також й сучасного

українського суспільства, оскільки незважаючи на пропагування здорового способу життя в освітньому процесі університетів і шкіл, більшість молоді уникає занять спортом [1, с. 183].

Однією з головних причин, чому молодь не займається спортом, є брак часу. Навчання, робота, соціальні активності – це все залишає їм мало часу для фізичної активності. Багато здобувачів вищої освіти стикаються зі щільними графіками, які не дозволяють їм виділити час для занять спортом, що призводить до зниження фізичної активності.

Іншою перешкодою є недостатня мотивація. Молодь часто не усвідомлює важливості фізичної активності для їхнього здоров'я. Причинами втрати мотивації є:

– нереалістичні очікування: люди часто сподіваються, що за місяць-два у них мають з'явитися дуже помітні результати – такі як, втрата ваги, видима поява м'язів і рельєфність. І коли вони не бачать швидкого результату, «здуваються» у своїй мотивації;

– нестача мотивації: спочатку ми хочемо бути здоровими та гарними, але коли виявляється, що досягнення цих цілей вимагає зусиль, ми можемо відмовитися, думаючи, що це не варто того або що спорт може завдати шкоди;

– відсутність самодисципліни: спорт потребує зміни розпорядку дня та відмови від інших занять. Люди, які не можуть перебороти себе і виробити нові звички, часто швидко кидають заняття [2];

– відсутність цілей: коли людина не має конкретного плану чи орієнтирів, їй важко оцінювати свій прогрес і розуміти, чи рухається вона у правильному напрямку. Це створює відчуття невизначеності та відсутності результатів, що в свою чергу, призводить до втрати інтересу та припинення тренувань. Встановлення конкретних, досяжних цілей допоможе зосередитися на результатах і продовжувати рухатися вперед. Наприклад, якщо людина просто ходить у спортзал «для загального здоров'я», їй складно зрозуміти до чого вона прагне і чи досягає бажаних результатів. Натомість, якщо вона поставить собі мету «пробігти

півмарафон за дві години» або «підтягнутися десять разів», у неї з'явиться конкретна ціль, до якої вона може прагнути.

Відсутність спортивної інфраструктури також є великим бар'єром для молоді, особливо в сільських та віддалених районах, де немає обладнаних стадіонів чи навіть елементарних майданчиків для гри в футбол, волейбол чи баскетбол. Молодь у таких місцях обмежена в своїх можливостях для занять спортом, що призводить до недостатньої фізичної активності. Це створює серйозні проблеми для людей, які хочуть займатися спортом. І призводить до того, що молодь змушена шукати інші способи підтримувати фізичну форму або взагалі відмовляється від занять спортом.

Ще однією перешкодою є сучасні технології, а саме соціальні мережі, відеоігри та інші цифрові розваги, що дійсно мають значний вплив на молодь, зокрема на їх фізичну активність. Молоді люди можуть проводити занадто багато часу в соціальних мережах, що може призвести до зменшення їх продуктивності та здоров'я [3].

Однак, є й позитивні аспекти: деякі відеоігри, особливо ті, що імітують спортивні активності, можуть стимулювати молодь до участі у реальних спортивних заходах. Наприклад, уявімо ситуацію, коли підліток грає в популярну гру, таку як FIFA. Після кількох годин гри він може відчувати бажання спробувати себе в реальному футболі, відвідати місцевий спортклуб або запросити друзів на матч. Цей перехід від віртуального до реального може стати поштовхом до активного способу життя.

Звісно, потрібно знайти баланс між віртуальним та реальним світом. А щоб знайти цей баланс потрібно обмежити час, проведений за грою (1-2 годин на день); чергувати ігри з іншими видами активності (заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, читання книг); грати разом з друзями (спільні ігри з друзями або родиною можуть зміцнити соціальні зв'язки та зробити дозвілля ще цікавішим). У висновку, відеоігри можуть бути дійсно чудовим інструментом для розвитку навичок, але люди повинні усвідомлювати важливість фізичної

активності. Використання ігор як мотивації для занять спортом може бути ефективним, якщо підходити до цього з розумом.

На нашу думку, сучасні реалії дійсно ставлять перед молоддю чимало викликів, коли йдеться про регулярні заняття спортом. Зокрема, за результатами аналізу літературних джерел, а також власних спостережень, хочемо зазначити, що однією з головних перешкод є відсутність належного розуміння переваг фізичної активності та її впливу на загальний стан здоров'я. Більшість молодих людей недооцінюють не лише довгострокові наслідки малорухливого способу життя, а й потенційні вигоди від регулярних тренувань.

Крім того, наше дослідження підтвердило, що негативний вплив цифрових технологій, зокрема надмірне використання соціальних мереж та відеоігор, безпосередньо пов'язаний із зниженням фізичної активності серед молоді. Попри те, що технології можуть бути корисними в деяких аспектах (наприклад, для проведення онлайн-занять чи фітнес-програм), вони частіше створюють відчуття задоволення та комфорту без реальної фізичної активності. Таким чином, одним з ключових кроків у подоланні цієї проблеми може стати свідома популяризація спорту через ті ж самі цифрові платформи.

Щодо подолання проблеми нестачі мотивації, необхідно розробляти індивідуалізовані підходи, зокрема заохочувати молодь до досягнення маленьких, але конкретних цілей. Як свідчить проведений аналіз, багато молодих людей втрачають інтерес, оскільки очікують миттєвих результатів та не готові працювати над своїм тілом довгий період. У зв'язку з цим ефективним може бути запровадження систем мотивації через змагання, соціальні ініціативи та групові активності, що додадуть звичайним, іноді одноманітним тренуванням елемент суперництва та спільного розвитку. Це не лише допоможе зберегти інтерес, але й створить почуття приналежності до спільноти, що може стати додатковим джерелом підтримки та натхнення для молоді.

Висновки. Проведений аналіз чітко демонструє, що недостатня фізична активність серед молоді є комплексною проблемою, яка вимагає системного підходу. Серед основних перешкод можна виділити брак часу, недостатню

мотивацію, відсутність спортивної інфраструктури та негативний вплив цифрових технологій. Для подолання цих бар'єрів необхідно вжити комплексні заходи. По-перше, слід підвищувати обізнаність молоді про важливість фізичної активності для здоров'я та добробуту. По-друге, необхідно створювати умови для занять спортом, зокрема розвивати спортивну інфраструктуру. По-третє, важливо розробляти індивідуальні програми мотивації для заохочення молоді до регулярних тренувань. Популяризація спорту через цифрові платформи та стимулювання групових активностей можуть стати ефективними засобами залучення молоді до занять спортом, роблячи їх цікавими та доступними. Але, важливо знайти оптимальний баланс між використанням цифрових технологій і реальними фізичними активностями, щоб молодь не лише користувалася гаджетами, але й активно брала участь у спортивних заходах.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних стратегій мотивації та залучення молоді до регулярних занять спортом.

Список використаних джерел

1. Кємова Я. Р. Спорт як елемент виховання сучасної молоді. *Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України* : матеріали 31-ї студентської науково-теоретичної конференції, 20–22 березня 2019 р., Миколаїв / Обліково-фінансовий факультет. Миколаїв : МНАУ, 2019. С. 181–184. С. 183.
2. Чому люди починають займатися спортом і кидають. *TCH.ua*. : веб-сайт. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/chomu-lyudi-pochinayut-zaymatisya-sportom-i-kidayut-2656179.html> (дата звернення: 07.11.2024).
3. Вплив соціальних мереж на молодь: які позитивні та негативні наслідки використання соціальних мереж для молодих людей і як можна зменшити негативний вплив. *Саме Ти* : веб-сайт. URL: <https://samety.com.ua/vplyv-sotsialnyh-merezh-na-molod-yaki-pozytyvni-ta-negatyvni-naslidky-vykorystannya-sotsialnyh-merezh-dlya-molodyh-lyudej-i-yak-mozhna-zmenshyty-negatyvnyj-vplyv/> (дата звернення: 03.10.2024).