

4. Dunlop S, Freeman B, Jones S.C. Marketing to youth in the digital age: the promotion of unhealthy products and health promoting Behaviours on social media. *Media Commun.* 2016, 4(3):35–49. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.522>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-9>

MOTIVATIONAL BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF URBANIZATION

МОТИВАЦІЙНІ БАР'ЄРИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ УРБАНІЗАЦІЇ

Nuzhnenko Yu. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Нужненко Ю. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Bystra I. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Бистра І. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Pohasii L. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Погасій Л. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Урбанізація є однією з ключових тенденцій сучасного суспільного розвитку, що безпосередньо впливає на спосіб життя населення. Міське середовище створює як умови для підвищення рівня рухової активності (через наявність спортивних клубів, фітнес-центрів, рекреаційних зон), так і низку бар'єрів, що стримують систематичні заняття фізичною

культурою та спортом. Інтенсивний ритм життя, транспортні проблеми, забруднення довкілля, висока вартість абонементів у спортивні заклади, а також психологічні та соціальні чинники формують ситуацію, за якої більшість міських жителів ведуть малорухливий спосіб життя [1; 4]. Це негативно позначається на рівні здоров'я населення, працездатності та якості життя.

Мета роботи: дослідити основні мотиваційні бар'єри, що перешкоджають руховій активності населення в умовах урбанізації, та визначити шляхи їх подолання для формування культури здорового способу життя.

Завдання:

1) проаналізувати соціально-психологічні, організаційно-економічні, урбаністичні, часові та фізіологічні бар'єри до рухової активності;

2) розглянути можливі стратегії подолання мотиваційних бар'єрів на суспільному та індивідуальному рівнях;

3) обґрунтувати роль соціальної освіти, урбаністичних рішень та економічної доступності у популяризації активного способу життя;

4) запропонувати шляхи формування стійкої мотивації до рухової активності в умовах сучасного міста.

Урбанізація створює як можливості, так і виклики для рухової активності населення. З одного боку, у містах є спортивні клуби, фітнес-центри, парки та рекреаційні зони. З іншого – урбанізоване середовище часто сприяє малорухливому способу життя, формуючи низку мотиваційних бар'єрів для занять фізичною культурою та спортом [2–3]. Основні мотиваційні бар'єри:

1. Соціально-психологічні бар'єри:

- низька внутрішня мотивація до фізичної активності;
- відсутність сформованої культури здорового способу життя;
- стрес, перевтома, психоемоційні перевантаження в умовах міського ритму;
- вплив оточення, де переважає пасивний відпочинок (гаджети, інтернет, телебачення).

2. Організаційно-економічні бар'єри:

- висока вартість абонементів у спортивні клуби та секції;
- обмежений доступ до якісної спортивної інфраструктури у житлових районах;
- нерівномірний розподіл спортивних об'єктів (центр міста – більше, спальні райони – менше).

3. Урбаністичні бар'єри:

- неренасиченість транспорту, нестача безпечних зон для занять на свіжому повітрі;

- забруднене довкілля (викиди, шум, загазованість);
- недостатня кількість зелених зон, парків, велодоріжок, стадіонів.

4. Часові бар'єри:

- надмірна зайнятість роботою або навчанням;
- тривалі транспортні переміщення в межах мегаполісів;
- конкуренція між руховою активністю та іншими видами дозвілля (онлайн-розваги, пасивний відпочинок).

5. Фізіологічні та індивідуальні бар'єри:

- наявність хронічних захворювань;
- низький рівень фізичної підготовленості;
- комплекси, пов'язані із зовнішнім виглядом або фізичними можливостями.

Наслідки мотиваційних бар'єрів до рухової активності проявляються у поширенні малорухливого способу життя, що призводить до зростання рівня ожиріння, серцево-судинних та ендокринних захворювань. Це негативно впливає на працездатність та якість життя населення, сприяє соціальній ізоляції та посиленню залежності від цифрового середовища.

Шляхами формування стійкої мотивації до рухової активності в умовах сучасного міста слід розглядати наступні заходи, рішення та перспективи:

1. Соціально-просвітницькі заходи:

- формування культури здорового способу життя через інформаційні кампанії, соціальні мережі, освітні програми у школах, університетах та на підприємствах;
- впровадження регулярних міських акцій: «День без авто», «Спортивні вихідні», сімейні фестивалі фізичної культури;
- популяризація активного дозвілля як соціальної норми та прес-тижної моделі поведінки.

2. Урбаністичні рішення:

- створення доступних і безпечних просторів: парків, велодоріжок, пішохідних зон, майданчиків для workout і занять на свіжому повітрі;
- інтеграція рухової активності в транспортну систему: розвиток велопрокату, умов для пересування пішки та на велосипеді;
- урбаністичний дизайн, що стимулює рух: сходи замість ескалаторів, фітнес-зони у житлових районах.

3. Економічна підтримка та доступність:

- запровадження муніципальних програм із безкоштовними чи пільговими секціями для дітей, молоді, людей похилого віку;
- субсидування спортивних клубів і тренажерних залів, що надають доступні тарифи для соціально вразливих груп;

– створення корпоративних wellness-програм, що забезпечують можливість тренувань у робочий час.

4. Індивідуальні стратегії та цифрові інструменти:

– використання мобільних застосунків і фітнес-трекерів для постановки особистих цілей і моніторингу прогресу;

– онлайн-челенджі, марафони, інтеграція гейміфікації (нагороди, рейтинги, соціальні мережі);

– групові заняття, клуби за інтересами, що створюють ефект взаємної підтримки й відповідальності.

5. Психологічна та педагогічна підтримка:

– залучення тренерів, наставників, peer-to-peer практик для подолання комплексів і страхів;

– позитивне підкріплення: акцент на досягненнях, а не лише на результаті;

– формування внутрішньої мотивації: акцент на відчутті задоволення від руху, підвищенні енергії та якості життя.

В умовах урбанізації мотиваційні бар'єри до рухової активності охоплюють соціальні, економічні, психологічні та індивідуальні чинники, що призводять до малорухливого способу життя й зниження якості здоров'я. Подолати їх можливо через розвиток інфраструктури, доступні оздоровчі програми та популяризацію спорту. Найефективнішими є поєднання індивідуальних стратегій (цифрові інструменти, особисті цілі, групові заняття) із суспільними заходами (урбаністичні рішення, муніципальні ініціативи, просвітництво).

Література:

1. Boakye K, Bovbjerg M, Schuna J Jr, Branscum A, Varma RP, Ismail R, Barbarash O, Dominguez J, Altuntas Y, Anjana RM, Yusuf R, Kelishadi R, Lopez-Jaramillo P, Iqbal R, Serón P, Rosengren A, Poirier P, Lakshmi PVM, Khatib R, Zatonska K, Hu B, Yin L, Wang C, Yeates K, Chifamba J, Alhabib KF, Avezum Á, Dans A, Lear SA, Yusuf S, Hystad P. Urbanization and physical activity in the global Prospective Urban and Rural Epidemiology study. *Sci Rep*. 2023 Jan 6;13(1):290. doi: 10.1038/s41598-022-26406-5.

2. Lopez, R.P., Hynes, H.P. Obesity, physical activity, and the urban environment: public health research needs. *Environ Health*, 2006. 5, 25. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-5-25>

3. McLaughlin M, McCue P, Swelam B, Murphy J, Edney S. Physical activity-the past, present and potential future: a state-of-the-art review. *Health Promot Int*. 2025 Jan 17;40(1):daae175. doi: 10.1093/heapro/daae175.

4. Michael Pratt, Andrea Ramirez Varela, Adrian Bauman. The Physical Activity Policy to Practice Disconnect. *Journal of Physical Activity and Health*, 2023, 20. P. 461–464. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0071>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-10>

**THE ROLE OF MASS SPORTING EVENTS IN PROMOTING
A HEALTHY LIFESTYLE AND THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY**

**РОЛЬ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Paryshkura Yu. V.

*PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Паришкура Ю. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Holovina S. S.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Головіна С. С.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Striletskyi A. M.

*Lecturer at the Department of Physical
Culture, Sport and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Стрілецький А. М.

*викладач кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань, гіподинамії, надмірної маси тіла, стресових розладів – як наслідок пасивного способу життя,