

Формування культури здорового способу життя у студентської молоді: інтеграція в освітній процес

Слободянюк Олег Вячеславович¹, Кононенко Неллі Миколаївна², Білоус Наталія Сергіївна³

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта/Педагогіка	796

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19452964>

Анотація. Здобувачі освіти на сьогодні ведуть малорухливий спосіб життя та страждають від гіподинамії, зазнають психологічно-емоційних перевантажень та впливу численних стресорів, що актуалізує необхідність формування стійкої культури здорового способу життя у ході освітнього процесу. Метою дослідження є розроблення авторської моделі формування здоров'язбережувального середовища у вищій освіті на основі концептуальних наративів успішної європейської практики. Запропонована авторська модель формування культури здорового способу життя студента вищого навчального закладу є проектом педагогічної системи, що базується на принципах гуманності, всебічного гармонійного розвитку, науковості, суб'єктності, індивідуальності, наступності та технологічності. Виокремлено сукупність необхідних педагогічних умов, що включають внутрішню інтеграцію педагогічних дисциплін, індивідуалізацію освітнього процесу, систематичний контроль та об'єктивний зворотний зв'язок.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, вища школа, спорт, педагогіка партнерства, мотивація, напрями реалізації здоров'язбереження, фізична підготовка.

Formation of a culture of healthy lifestyle among students: integration into the educational process

Annotation. The culture of a healthy lifestyle is positioned as the most important component of the general culture of human life, namely health - one of the determining components of the general human condition, which realizes intellectual, moral-spiritual, physical and reproductive potential. The traditional concept of implementing health-preserving educational programs in higher education, which is based on outdated standardized methodological solutions, cannot be complementary to the needs of modern youth. Taking into account all components of the health phenomenon is the main condition for the successful formation of a healthy lifestyle culture among students. The development of practice-oriented pedagogical ideas and concepts in this direction is an urgent pedagogical problem that requires scientific understanding and the development of appropriate scientific and methodological support. The purpose of this article is to develop an author's model for the formation of a health-

¹старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний університет "Харківський авіаційний інститут", ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3696-885X>

²старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5783-9384>

³ старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний університет "Харківський авіаційний інститут", ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3701-8560>

preserving environment in higher education based on conceptual narratives of successful European practice. The proposed author's model of forming a culture of a healthy lifestyle of a student of a higher education institution is a project of a pedagogical system based on the principles of humanity, comprehensive harmonious development, scientificity, subjectivity, individuality, continuity and technology. It is aimed at the practical implementation of the narratives of a healthy lifestyle in the educational process through a set of appropriate pedagogical conditions. Among such conditions are the unity of all components of a culture of a healthy lifestyle, internal integration of pedagogical disciplines, individualization of the educational process in physical education, systematic control and objective feedback between participants in the educational process.

Keywords: health-preserving educational environment, higher education, sports, partnership pedagogy, motivation, directions of health-preserving implementation, physical training.

Вступ

Стан здоров'я молодого покоління як інтелектуального потенціалу нації має пріоритетне значення для будь-якого навчального закладу. Актуальність проблеми також продиктована прогресуючим зниженням рівня здоров'я студентів за час навчання: на момент вступу до вишівв молодь вже має суттєві зміни здоров'я, а за роки навчання студенти ще більше витрачають резервні можливості організму. Фізичне та розумове становлення молодих людей збігається з періодом адаптації до нових умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням. Це актуалізує інтерес педагогічної громадськості до ідей здоров'язберігаючої поведінки.

Формування сучасної парадигми освітнього процесу, спрямованого на формування стійкої культури здорового способу життя (ЗСЖ) у студентській молоді має ґрунтуватись на трансформації педагогіко-методологічних підходів, із зауваженням останніх тенденцій в розвитку фізичних активностей, потенціалу сучасних гаджетів щодо контролінгу параметрів власного здоров'я та технологічного інноваційного поступу. На сьогодні стає очевидним, що лише грамотна побудова освітнього середовища закладу вищої освіти може сприяти інтеграції ключових наративів концепції здорового способу життя до стратегії життєдіяльності кожної молодої особистості.

Традиційна концепція впровадження здоров'язберезувальних освітніх програм у вищій школі, в основу якої покладено застарілі стандартизовані методологічні рішення, не може бути комплементарною потребам сучасної молоді. Необхідним вбачається формування у рамках освітнього процесу в вищій школі ефективної здоров'язберезувальної освітньої концепції, за якої рівень здоров'я студентів підвищується не лише завдяки нормуванню обсягу навчального навантаження та сприятливим психолого-педагогічним умовам, але й шляхом формування у здобувачів освіти стійких особистісних устремлінь та навичок з культури ЗСЖ через інноваційні методолого-педагогічні моделі.

Аналіз наукових джерел показав, що останніми роками зросла кількість робіт, присвячених вивченню чинників, які впливають стан здоров'я молодих людей. Діапазон галузевих досліджень за останні роки значно розширився, що, своєю чергою, є відображенням нових економічних та соціально-культурних реалій. Так, низкою авторів (О. Митник [1], М. Осадець, В. Головачук [2], Т. Плачинда та ін. [3]) сформовано стійке наукове переконання, що у контексті реалізації здоров'язберезувальних програм особлива увага має приділятися майбутнім фахівцям із вищою освітою, як носіїв культури суспільства, ключових соціальних цінностей, серед яких – стійка громадянська позиція щодо організації здоров'ятворчої життєдіяльності.

Авторами В. Рябченко та ін. [4], І. Упатова та ін. [5] досліджено сучасні аспекти змісту ЗСЖ студентів, що є відображенням результату популяризації певного індивідуального чи групового стилю поведінки, комунікаційної специфіки, організації власного простору життєдіяльності, що закріплюються на рівні традиційних взірців. Базовими елементами ЗСЖ С. Хатунцева та ін. [6] виділяють дотримання режиму харчування і сну, праці та відпочинку, відмову від шкідливих звичок, організацію індивідуального режиму рухової активності, культуру взаємодії, комунікації та сексуальної поведінки, а також змістовне дозвілля, що впливає на особистість.

Окремі концепти досліджуваної проблеми детально досліджені у публікаціях сучасних науковців Т. Лутаєва [7], А. Marques та ін. [8], К. Howells, Т. Coppinger [9], Т. Health [10]. У процесі навчання у виші на рівень здоров'я студентів впливає безліч факторів, які поділяються на дві основні групи – об'єктивні чинники, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, та суб'єктивно-особистісні фактори, такі як низька рухова активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, порушення режиму праці та відпочинку, нерегулярне та незбалансоване харчування. На думку авторів, саме друга група факторів, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою і впливає на здоров'я.

Поглиблений теоретико-методологічний аналіз сучасного галузевого наукового дискурсу дозволяє стверджувати, що культура ЗСЖ має розцінюватись як сукупність досягнень людства в різноманітних сферах: ідеології, медицині, освіті та вихованні, науці, мистецтві, літературі і т. д., а тому підходи до її формування і розвитку в молоді має актуалізуватись відповідно до динаміки розвитку суспільного середовища.

У зв'язку з цим, культура ЗСЖ кожної особистості позиціонується найважливішою складовою її загальної культури життєдіяльності, а саме здоров'я – однією з детермінуючих складових частин загального людського стану, що реалізовує інтелектуальний, морально-духовний, фізичний і репродуктивний потенціал. При цьому F. Kondirolli, N. Sunder [11] акцентують, що у поняття здоров'я необхідно включати такі складові, як моральне і духовне благополуччя – комплекс, що містить у собі риси мотиваційності, систему цінностей, установок та мотивів індивідуума у суспільстві.

Врахування усіх складових феномену здоров'я є основною умовою успішного формування у студентів культури здорового способу життя. Розвиток практико-орієнтованих педагогічних ідей та концепцій в даному напрямку є актуальною педагогічною проблемою, що потребує наукового осмислення та розроблення відповідного науково-методичного забезпечення.

Метою даної статті є розроблення авторської моделі формування здоров'язбережувального середовища у вищій освіті на основі концептуальних наративів успішної європейської практики.

Результати

Численні дослідження наочно демонструють, що цінність здоров'я займає, зазвичай, провідні позиції у представників різних вікових, національних, культурних когорт та релігійних концесій. Відсутність здоров'я негативно впливає на якість життя та його повноту. Обмеження можливостей здоров'я формують особливу групу людей, яка змушена принципово інакше вирішувати життєві проблеми, долати життєві труднощі та пристосовуватися до навколишньої дійсності. Можна сказати, що здоров'я – це одна з найважливіших умов, що дозволяють повною мірою розкрити свої потенційні можливості, жити повним життям, будувати та реалізовувати власні життєві плани.

Стан, проблеми та основні тенденції формування фізичної підготовленості та здорових звичок студентів вищих навчальних закладів в Україні детермінуються не лише рівнем залученості до активностей та масштабами навчальних навантажень, але й

стрімким розвитком потенціалу цифрових технологій. Сучасна студентська молодь зіштовхнулася з новими реаліями дистанційної форми навчання, що сприяла популяризації онлайн-навчання, переведенню навчальних активностей у цифровий формат, зменшенню обсягу фізичних навантажень на молоде покоління. Зростання розумових та психологічних навантажень у середовищі вищої школи, інтенсифікація залежності від цифрових технологій формують стійкі негативні тенденції у здоров'язбережувальному середовищі, які безпосередньо торкаються сфери фізичного розвитку і стану здоров'я молоді, її психологічний стан та рівень опірності стресорам, деструктивно впливають на якість комунікації та соціальних зв'язків.

На тлі описаних тенденцій додатковою перешкодою для формування здорових звичок та устремлень у сучасних студентів виступає неефективність традиційної здоров'язбережувальної концепції, зважаючи на появу нових викликів і загроз, відсутність комплексного підходу та неусвідомленість необхідності синергії системи фізичного виховання та занять із розвитку культури здоров'я. У межах традиційного підходу культура ЗСЖ сприймається у контексті обов'язкового предмета фізичного виховання, максимум – валеологічних дисциплін, що зумовлює відповідну формалізацію відношення учасників освітнього процесу. Водночас її необхідно усвідомлювати як значущий інструмент гармонійного особистісного розвитку та передумову успішної фахової реалізації, що потребує розроблення та впровадження ефективних методологічних способів стимулювання зацікавленості до освоєння відповідних дисциплін у студентської молоді.

Окремо варто відзначити низький рівень індивідуалізації здоров'язбережувальних програм навчання у вищій школі. Традиційні стандартизовані програми фізичного виховання часто не враховують специфіку стану здоров'я, пріоритети та інтереси молоді особистості, що зумовлює їх сприйняття як другорядної формальної компоненти загальної освітньої концепції. При цьому студентам важко зрозуміти користь її наративів у контексті особистісного фізичного та морального розвитку, становлення у професійній сфері.

Необхідно зауважити і низький рівень матеріально-технічного забезпечення державних закладів вищої освіти, що особливо проявилось у часі викликів війни в Україні. Оновлення спортивних майданчиків та тренажерних залів, контроль за системою харчування та просування нових здоров'язбережувальних технологій і стратегій контролю стресу дістали статус «не на часі», що не сприяє укріпленню здорових звичок у студентів та підвищенню їх вмотивованості до розширення знань у сфері культури ЗСЖ.

Концепція формування культури ЗСЖ традиційно базується на принципах всебічного гармонійного розвитку, індивідуальності, наступності, науковості, суб'єктності, технологічності. Зокрема, підвищення рівня науковості формування культури ЗСЖ має бути досягнуто на основі інтеграції інноваційних психолого-педагогічних знань у змісті навчально-виховного процесу, а індивідуалізація процесу має реалізовуватись на базисі пізнання психологічних механізмів та закономірностей розвитку мотиваційно-ціннісної сфери особистості.

Поруч із традиційними принципами, особливої уваги на сьогодні потребує фактор інноваційності та компліментарність здоров'язбережувальних формувальних педагогічних технологій запитам сучасної молоді. Послідовно та цілеспрямовано використовуючи існуючі взаємозв'язки різних видів виховання задля досягнення єдиної мети, педагог має інтегрувати інноваційні засоби, методи та підходи впливу як на фізичний, так і на духовний розвиток особистості, дозволяючи ефективно розв'язувати проблеми морального, вольового змісту, естетичного і розумового виховання [12].

Оптимальним рішенням у даному контексті вбачаються авторські програми формування та виховання культури ЗСЖ у студентів вищих навчальних закладів. При

цьому оцінка ефективності виховання культури ЗСЖ у здобувачів освіти має передбачати розробку відповідної рейтингової технології, наділеної якостями об'єктивності, відкритості, гнучкості та прогнозованості.

Заохочуючи до фізичного вдосконалення студентів, викладач повинен володіти гармонійно розвиненими формами тіла, досконалими рухами, стрункістю постави. Успіх здоров'язбережувальних освітніх систем виявляється у гармонійному досягненні кінцевої концепції ЗСЖ молоді особистості, що поєднує ціннісні орієнтації, теоретичні, методичні знання, практичні вміння, навички, сформовану позитивну Я – концепцію [13].

Як свідчить практика педагогічного досвіду, правильні виправдані взаємини у межах здоров'язбережувального освітнього середовища формуються на основі високої вимогливості наставника у поєднанні з глибокою повагою до вихованця. Вимогливість педагога досягає мети, якщо вона проявляється у нерозривній єдності з дбайливим, чуйним, уважним та сердечним ставленням до здобувачів освіти.

Доброчливий тон, уміння налагодити морально виправдані взаємини, присутність педагогічного такту дозволяють бачити в студентах позитивні концепти, опиратися на них і проєктувати необхідні наративи здорового способу життя в кожному зі здобувачів освіти. Окрім того, важлива виховна роль належить навчальній групі, адже колектив виступає в такому випадку і як об'єкт, і як суб'єкт виховного впливу.

Необхідно окремо зазначити і про важливість самовиховання у процесі формування культури ЗСЖ в освітньому середовищі – свідомої активності здобувачів освіти щодо вирішення освітньо-виховних завдань. Самовиховання не є можливим без взаємопов'язаних процесів самовизначення і самопривчання. Ключовим концептом успішності даного чинника є обов'язкове виконання прийнятого рішення.

Перемога над собою зміцнює віру в свої сили, без чого важко розраховувати на самовдосконалення. Так, прагнення до формування культури ЗСЖ та фізичних досягнень постійно ставить молоду особистість перед необхідністю «подолати себе» – в тому числі у форматі інерції спокою, подолати почуття страху чи невпевненості у собі. Подоланню об'єктивних і суб'єктивних труднощів сприяє, крім усього іншого, ряд спеціальних способів, що мають прищеплюватись компетентним педагогом здобувачам освіти: самопереконання, самоспонування та самопримус [14].

Одну з найважливіших основ усіх методів формування культури ЗСЖ складає спосіб регулювання навантаження та порядок поєднання періоду продуктивності з відпочинком. Успіх у вирішенні поставлених завдань гарантується умілим застосуванням педагогом всього комплексу науково та практично виправданих методів з урахуванням особливостей використовуваних засобів, контингенту займаються та умов занять.

Рівень фізичної підготовленості традиційно вбачається базовим індикатором оцінки рівня здоров'я студентів, їх здатності до реалізації ключових навчальних і соціальних завдань. При цьому враховуються рівень розвиненості показників швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості, проте мало беруться до уваги можливості адаптації та резильєнтності до підвищених розумових і фізичних навантажень, дії стресових чинників. На сьогодні стає очевидним, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді необхідно розглядати в контексті синергії фізичних, психологічних, когнітивних показників, що потребує повного апгрейду усталених методологічних підходів у педагогічній практиці.

Зокрема, рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти заведено вимірювати системою стандартних нормативів, до яких входять стрибки, біг, підтягування тощо. У контексті індивідуальної специфіки кожної особистості така система не може позиціюватись коректною чи інформативною, а окремі стандарти можуть навіть неадекватно ідентифікувати фізичний стан студента. У часі війни, коли дистрес стає

супутником життя молоді, а про нормалізацію графіку сну на тлі тривог можна лише мріяти, молоді особи з однаковим початковим рівнем фізичної підготовленості та показниками стану здоров'я матимуть суттєві відмінності у результатах виконання однакових нормативів, що ставить під сумнів об'єктивність традиційних систем оцінювання.

Проблема низького рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти має також соціально-економічний аспект. Зокрема, студенти, які працюють або мають обмежені фінансові можливості, часто не мають доступу до сучасних спортивних об'єктів чи послуг, таких як тренажерні зали або секції з фітнесу. Це додатково ускладнює їхнє залучення до регулярної фізичної активності, оскільки безкоштовні спортивні секції або університетські програми не завжди відповідають потребам молоді [15].

Ще одним фактором впливу є психологічний, тобто, високий рівень стресу, спричинений навчанням, міжособистісними відносинами або професійними очікуваннями [2]. Хоча фізична активність є одним із найбільш ефективних способів боротьби зі стресом, студенти часто обирають малорухливі види дозвілля, такі як перегляд відео, комп'ютерні ігри або спілкування у соціальних мережах [7].

У світлі традиційного освітнього підходу в пострадянських країнах до системи фізичного виховання у вищій школі формування культури ЗСЖ часто сприймається учасниками освітнього процесу – і студентами, і викладачами – як додаткова, «необов'язкова» другорядна дисципліна. Натомість аналіз європейської практики свідчить, що стимулювання навіть незначних, проте регулярних змін у фізичній активності студентів позитивно впливає на показники стану їх загального здоров'я, підвищує витривалість до навантажень під час іспитів, стимулює резильєнтність до кризових умов та впливу стресорів. Зокрема, півгодинне помірне аеробне навантаження у складі освітньої здоров'язбережувальної системи може суттєво підвищити показники координації та витривалості [3;16].

Оцінка фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти передбачає використання систематичних підходів, які базуються на комплексному аналізі фізичних показників [10]. До традиційних методів належать тестування на витривалість (біг на довгі дистанції), силові вправи (віджимання, підтягування) та вправи на гнучкість (нахили вперед, шпагати). Проте ці методи потребують модернізації, оскільки вони не враховують таких важливих аспектів, як швидкість відновлення після навантаження, рівень функціональної підготовленості та психологічна витривалість, резильєнтність до тривалого впливу стресорів.

Апгрейду потребує усталена система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів. Особливий інтерес у даному контексті викликають сучасні фітнес-трекери, калькулятори калорій, системи тестування фізичних якостей, що сприяють максимальній індивідуалізації відстеження динаміки досягнень, ідентифікації переваг та слабких сторін кожного студента, складають основу для розроблення індивідуальних програм тренувань та дозволяють вчасно виявляти та корегувати певні захворювання (гіподинамія, ожиріння, серцево-судинні проблеми тощо).

Важливим аспектом аналізу фізичної підготовленості студентів є врахування індивідуальних особливостей, таких як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, наявність хронічних захворювань. Інтеграція медико-педагогічного підходу дозволяє забезпечити більш точний і персоналізований підхід до оцінювання фізичних показників і розробки тренувальних програм. Використання такого підходу підвищує не тільки точність оцінювання, але й ефективність впливу занять на фізичний розвиток студентів [17].

Окрім аспектів фізичної підготовленості та показників здоров'я, культура здорового способу життя сучасних студентів має соціокультурний вимір та торкається

когнітивної сфери розвитку. Часто ефективність здоров'язбережувальних освітніх програм залежить від зацікавленості студентів щодо особистого планування тренувального процесу, формування системи харчування, відмови від шкідливих звичок, опанування технік релаксації. У рамках сучасних підходів до педагогічних стратегій розвитку культури ЗСЖ необхідно передбачити можливість самостійного вибору студентами комфортних та цікавих видів фізичної активності, що неодмінно позитивно вплине на якість фізичної підготовленості, адже самі заняття почнуть сприйматись молоддю не як обов'язок, а як спосіб самореалізації.

Інноваційним вектором апгрейду системи формування культури ЗСЖ в студентській молоді вбачається залучення інфлюенсерів. Молодь має на увазі ключові тенденції соцмереж, прагне бути «у тренді», орієнтується на приклади успішних блогерів. При цьому педагог може використати варіативні формати занять – від організації змагань чи відкритих тренувань, до започаткування цільових сторінок у соціальних мережах для відстеження прогресу.

Окрім того, вектором трансформації традиційного здоров'язбережувального освітнього поля є синергія занять з валеології, фізичної культури, психології, практикумів зі здорового харчування. Запропонований підхід дозволить створити своєрідний хаб розвитку культури здорового способу життя, позиціюючи його невід'ємною компонентою загальної освітньої стратегії.

Теоретичні знання щодо фізіології, здоров'я та здорового способу життя, фізичної культури та спорту є важливою базою для формування ЗСЖ студентів. Основний функціонал у даній сфері належить системі освіти, яка покликана формувати фізично і психічно здорових фахівців, розвивати у них стійкі переконання щодо цінності повноцінного життя, навчати відповідально відноситися не тільки до власного здоров'я, але і до здоров'я інших людей, а також до збереження довкілля. Однак існуючі реалії демонструють низьку ефективність сучасної системи вищої освіти в Україні в окресленому контексті, а також констатують вагомі протиріччя між об'єктивною необхідністю формування у студентів потреби у ЗСЖ та недостатньою розробленістю форм, методів та засобів здоров'язбережувальної діяльності, підтримки у них відповідної мотивації.

Доцільно запропонувати деякі рекомендації, які могли б знівелювати зазначене протиріччя. Для створення та зміцнення теоретичної бази вбачається за доцільне впровадження у освітній процес нових чи удосконалення існуючих спеціалізованих навчальних дисциплін, наприклад, проведення курсів з практики поліпшення здоров'я та психоемоційного стану, розвитку позитивного мислення. Ключова роль таких програм вбачається у зміцненні здоров'я студентів, формуванні їх активної мотивації до турботи про себе, укріплення феномену здоров'я як основної домінанти, що передбачає активну життєву позицію та самодопомогу.

З-поміж інших ключових векторів удосконалення доцільно відзначити:

- Впровадження окремих елементів інтерактивності до традиційного формату аудиторних занять, що дозволить підвищити зацікавленість та вмотивованість студентів через урізноманітнення форматів подання теоретичного та практичного матеріалу;
- проведення різнопланових спортивних заходів із використанням новітніх форматів – наприклад, квестів чи благодійних забігів тощо, що насичує сенсом фізичну активність студентської молоді, переводить її результативність у матеріальне чи мотиваційне русло; очевидно, що сучасна студентка радше відвідуватиме заняття з кросфіту, йоги чи тай-бо, аніж бігатиме традиційний крос;
- розвиток командних видів спорту, що сприяє вдосконаленню комунікаційних та соціальних навичок, формуванню концептів лідерства, командної взаємодії;

- зростання професійної компетентності педагогів у сфері здоров'язберезувальних технологій і програм, у тому числі на рахунок інтеграції цифрових інструментів, трансферу соціальних тенденцій у сфері спорту та здоров'я, запобігання фізичних захворювань, емоційного вигорання;
- розвиток інфраструктурного забезпечення, стимулювання можливостей проведення занять на свіжому повітрі, релаксаційних практик;
- налагодження ефективної системи зворотного зв'язку між учасниками освітнього процесу, де в нагоді стануть різноманітні форми опитування, анкетування, індивідуальні консультації з метою усвідомлення першочергових потреб, устремлень та обмежень сучасної студентської молоді, з подальшим коригуванням навчальних здоров'язберезувальних програм.

Наприклад, організація лекцій та семінарів про важливість правильного харчування, управління стресом і підтримання здоров'я може стати доповненням до практичних занять. Такий підхід допомагає студентам краще усвідомити взаємозв'язок між фізичною активністю, здоров'ям та успішністю у навчанні [18].

Формування ЗСЖ студентів необхідно здійснювати з урахуванням ключових компонентів – соматичного (поточний стан органів та систем організму, тілесний розвиток), соціального (система цінностей, установок та мотивів поведінки у соціальній та освітньому середовищі, конкретні умови в основних сферах життєдіяльності, інфраструктура, вміння аналізувати, оцінювати та контролювати результати своєї діяльності з формування ЗСЖ) та особистісного (система ціннісних установок та орієнтацій людини до суб'єкта діяльності, зокрема до ведення ЗСЖ).

Критерієм стану соматичної компоненти є гармонійність фізіологічних процесів та ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

Соціальний рівень включає рівень доходу, прожитковий рівень, співвідношення доходів та витрат людини, вартість споживчого кошика тощо. Окрім того, соціальний чинник передбачає формування об'єднань студентів у групи за інтересами – спортивні секції, клуби ЗСЖ тощо.

Особистісний рівень необхідно розглядати як інтегральне поняття формування в індивіда ціннісних відносин у процесі самореалізації особистості, зокрема, формування елементів стилю життя – ставлення до праці, відпочинку, інтереси, особливості світосприйняття, мислення тощо.

Важлива роль відводиться стійкій мотивації до ЗСЖ, тобто внутрішньому спонуканню до свідомої діяльності. Ієрархія мотивів містить мотивацію безпосередньо до здоров'я – власного та оточуючих, соціально-значущі мотиви (досягнення високих результатів у навчанні чи професії, сформувати певний імідж тощо) та особисті мотиви (самоствердження, отримання позитивних емоцій, укріплення впевненості в собі тощо).

У вище зазначеному контексті в даному дослідженні запропонована авторська програма формування культури здорового способу життя позиціонується як одна із ключових компонент організації-змістового блоку здоров'язберезувальних освітніх програм у середовищі вищої освіти. Її особливість вбачається у концептуальній пріоритетності інтеграції основних наративів ЗСЖ у всі аспекти життєдіяльності молодшої людини, що формуватиме стійке устремління до ЗСЖ.

Необхідно виокремити низку основних аспектів, що мають стати ключовими наративами запропонованої авторської програми:

- ціннісно-мотиваційний, який включає систему стимулів для засвоєння та розвитку культури здоров'я;
- змістовно-операційний, що є системою знань, навичок і технологій, що сприяють здоров'язбереженню;
- рефлексивно-оцінний, який передбачає аналіз та коригування стану особистої культури здоров'я задля досягнення вищого рівня;

- креативний, що відображає творчу самореалізацію в галузі оздоровчої активності;
- емоційно-вольовий, який має на увазі здатність індивіда враховувати принципи культури здоров'я у своєму житті та отримувати задоволення від оздоровчої практики.

Доцільно зауважити, що якість формування культури ЗСЖ залежить від наявності медичних, психологічних та педагогічних знань про здоров'я; навичок індивідуальної стратегії та тактики з охорони та розвитку здоров'я за допомогою фізичної культури; а також від особистісних установок на фізичне вдосконалення та активну участь в оздоровчих ініціативах. Таким чином, підготовка здобувачів освіти до формування та укріплення ЗСЖ має передбачати задоволення базових потреб у фізичному вихованні, формування цінностей ЗСЖ та надання знань про методи самодіагностики та саморозвитку.

Основними векторами авторської програми формування культури ЗСЖ у рамках вищої освіти визначено:

- укріплення системи збалансованого харчування, контрольованого споживання калорій і макроелементів;
- відмова від паління шляхом ефективного інформування щодо інноваційних альтернативних способів подолання нікотинової залежності, використання методів психологічного впливу на укріплення стійкої мотивації до відмови від шкідливих звичок;
- аеробна фізична активність – впровадження програми помірної аеробної активності до занять з фізичної культури, що зауважує різницю в навантаженнях для адаптації до можливостей кожного студента; заняття проводяться двічі на тиждень, їх зміст варіюється залежно від рівня підготовленості (біг, піші прогулянки містом, велоспорт тощо);
- своєчасна профілактика та діагностика параметрів стану здоров'я;
- профілактика девіантної поведінки – формування у здобувачів освіти навичок критичного мислення за допомогою залучення рольових ігор та дискусій, в тому числі на тематику залежностей та їх впливу;
- укріплення стресостійкості та резильєнтності молоді шляхом апробації різноманітних сучасних технік управління стресом (медитаційні та дихальні практики, майндфулнесс тощо) і супровідного коучингу щодо практичного використання елементів зазначених технік у щоденній життєдіяльності.

Очікується, що запропонований комплексний підхід дозволить не лише підвищити рівень фізичної підготовки студентів, але й інтенсифікує рівень їх обізнаності про власне здоров'я. Позиціюється слушною думка, що акцент на індивідуальній відповідальності особистості за власне здоров'я може сприяти формуванню суспільної самосвідомості, оскільки студенти починають усвідомлювати свою роль у громадському житті та здоров'ї всієї соціальної спільноти [15].

Поглиблений аналіз досвіду європейських підходів до формування культури ЗСЖ у освітньому процесі дозволяє виділити базові типи методик:

- здоров'язбережувальні технології навчання, що мають на меті нормування навчального навантаження та раціональну організацію навчального процесу на основі принципу індивідуалізації;
- технології оздоровлення для укріплення фізичного здоров'я, розвитку потенціалу фізичних можливостей;
- розвиток особистісної вмотивованості та залученості студентів щодо дотримання принципів ЗСЖ.

Авторська модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища у вищій школі, що дозволить ефективно формувати культуру здорового способу життя у студентської молоді, охоплює певні функціонально-структурні компоненти (рис. 1),

Модель орієнтується на комплексний розвиток особистості. Це включає не лише фізичні аспекти, але й виховання соціальних і моральних якостей, уміння взаємодіяти в команді.

Зважаючи, що важливим компонентом культури ЗСЖ у молоді є система фізичного виховання, варто зауважити вплив глобальних тенденцій на стиль життя студентів. Зростаюча популярність сидячого способу життя, пов'язаного з інтенсивним використанням цифрових технологій, негативно впливає на стан здоров'я молоді. За даними досліджень, понад 60% здобувачів освіти страждають від недостатньої рухової активності, що спричиняє порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинні проблеми та зниження загальної працездатності [16].



Рисунок 1. Модель формування культури ЗСЖ у рамках здоров'язбережувального освітнього середовища вищої школи

Джерело – розроблено авторами

Водночас з іншого боку, поширення інформації про важливість фізичної активності сприяє зростанню інтересу до індивідуальних занять, таких як йога, фітнес або біг. Проте ці види активності рідко інтегруються у програми фізичного виховання, що обмежує можливості студентів в реалізації власних інтересів у рамках навчального процесу. На додаток, недостатня популяризація сучасних форм фізичної активності в закладах освіти є важливою причиною низького рівня мотивації здобувачів освіти [5].

Під час проведеного в Україні наукового дослідження [19], 78% студентів переконували, що вони не палять. Водночас серед курців була виділена певна диференціація за рівнем залученості до шкідливої звички: більшість респондентів (60%) викурюють щодня максимум пів пачки цигарок. Близько 30% студентів перебувають у серйозній залежності від паління. Як свідчать результати зазначеного емпіричного

дослідження, серед опитаних студентів побороти шкідливу звичку намагалися 72%, при цьому 28% опитаних не робили жодної спроби кинути палити.

Іншим негативним чинником впливу на здоров'я молоді є вживання спиртних напоїв. Як свідчать результати досліджень [19], близько 70% опитаних студентів регулярно вживають спиртні напої. Особливу групу ризику формують респонденти (15%), які вживають алкоголь частіше одного разу на тиждень.

Очевидно, що різні чинники формування ЗСЖ молоді тісно взаємопов'язані між собою. Основою сучасної концепції гармонійного розвитку молоді особистості є поєднання фізичних, психологічних та когнітивних аспектів у синергії поетапного вдосконалення. При цьому будь-які досягнення студентів потребують схвалення зі сторони педагогів та інших учасників освітнього процесу.

Для досягнення зазначеної мети необхідно використовувати можливості групової взаємодії, у тому числі такі як створення групових чатів чи командних сторінок у соцмережах. Навіть мінімальні успішні кроки у формуванні здорового способу життя мають бути висвітлені як перемога, що слугуватиме додатковим мотиваційним чинником для продовження роботи.

Когнітивний розвиток студентської тісно поєднується з фізичним та психологічним поступом, виражаючись на практиці у рівні розвитку абстрактного мислення, здатності до рефлексії та розмірковування. Педагог зі здоров'язбережувальних технологій має володіти функціоналом психолога, допомагаючи молодій людині краще усвідомити власні мотиви, розібратись у ціннісно-смысловій сфері.

Мисленнєві процеси дозволяють усвідомити ставлення до здорового способу життя як професійної цінності, в рефлексії, самоаналізі, самоконтролю освітньої та професійної діяльності. Процеси мислення, що активізуються в часі регулярних фізичних активностей та релаксаційної практики, виконують рефлексивну функцію, дозволяють молодій людині вповні усвідомити та прийняти цінність здорового способу життя суб'єктом особистісного та професійного сенсу. У студента поступово формуються стійкі переконання щодо необхідності відмови від шкідливих звичок, надмірностей, формується необхідність застосування на практиці отриманих знань, умінь та навичок зі збереження та відновлення здоров'я [20; 21].

Зважаючи на зазначене, важливою тенденцією є розвиток міждисциплінарного підходу до занять з фізичного розвитку. Синергія фізичної активності з іншими навчальними дисциплінами, такими як менеджмент здоров'я або психологія, дозволяє розширити освітні горизонти здобувачів освіти та сприяє формуванню в них комплексного підходу до підтримки здоров'я [17]. Наприклад, введення занять з основ здорового харчування разом із практичними вправами на свіжому повітрі може значно підвищити загальну ефективність фізичного виховання. Зважаючи, що регулярна фізична активність знижує рівень стресу, доцільно доповнити її елементами технік релаксації, йоги, майнфудлесс. Такий підхід дозволить укріпити резильєнтність студентів в часі війни, сприятиме розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, підвищенню рівня самооцінки, формуванню навичок постановки та досягнення конкретних цілей.

З метою підвищення залученості студентської молоді до фізичних активностей та цільових занять із формування ЗСЖ, доцільно запропонувати використовувати окремі аспекти мотивації та стимулювання, зокрема:

- індивідуальний підхід – кожен студент володіє різним рівнем фізичної підготовки, інтересами та здібностями, що зумовлює необхідність врахування індивідуальних потреб кожного здобувача освіти, пропозиції різних видів активностей;
- створення позитивної психологічної атмосфери проведення занять, що виключає можливість осуду, нетолерантної критики чи негативного ставлення викладача,

адже це потенційно може привести до втрати зацікавленості в заняттях; педагогічно-методологічна діяльність у даному контексті має бути спрямована на створення атмосфери взаємної підтримки і схвалення, незалежно від початкових здібностей студентів, при цьому метою педагога має бути перетворення процесу навчання в задоволення для здобувачів освіти, можливість їх самореалізації та саморозвитку;

- різноманіття завдань та їх інтерактивність, що включає застосування різноманітних сучасних рішень у контексті методик тренувань (наприклад, колове тренування), командних ігор та аеробних активностей (зокрема, фітнес-напрямки), а також елементів цифровізації (відеоігри з віртуальною реальністю для залучення рухової активності в межах аудиторних занять, або ж фітнес-додатки чи боти по здоровому харчуванню тощо) замість традиційної аудиторної роботи – це суттєво урізноманітнює заняття та підвищує інтерес до них зі сторони студентської молоді;
- впровадження ключових соціальних трендів (зокрема, йога, кросфіт чи тай-бо у фітнесі, стрітворкаут тощо);
- створення освітнього середовища з елементами здорової конкуренції, що передбачає спрямування занять на особистісний прогрес у ЗСЖ кожного студента;
- актуалізація тісного взаємозв'язку між фізичною культурою та загальним станом здоров'я;
- позитивний приклад викладача – педагог сам має бути взірцем для здобувачів освіти, а його ентузіазм, активність та залученість до ЗСЖ стануть мотивувальним фактором для студентів.

Отже, для досягнення ефективних результатів у сфері формування стійкої культури ЗСЖ у студентській молоді потребує значних зусиль зі створення сприятливого мікроклімату освітнього середовища та забезпечення низки організаційно-педагогічних передумов, серед яких:

- інтеграція валеологічних дисциплін у навчальний план, адже знання про здоров'я та методи його збереження, відповідні практичні навички повинні позиціюватись невід'язною компонентою системи освіти, щоб студенти могли застосовувати їх на практиці у майбутньому;
- реалізація різноманітних спортивних заходів, молодіжних тематичних івентів, підтримка ініціатив з популяризації активного життя студентської молоді;
- використання інноваційних методик навчання та сучасних цифрових рішень (чат-ботів, фітнес-додатків, мобільних застосунків, голосових помічників тощо), що дозволить розвивати й закріплювати практичні навички студентів зі здорового підходу до життя;
- забезпечення ефективного психолого-мотиваційного середовища освітнього закладу, де ключовими цінностями пропагуються підтримка здоров'я та регулярна фізична активність як запорука якісного самопочуття;
- докладення зусиль педагогічного колективу для створення наочного особистого прикладу стабільного інтересу до фізичної активності та здорового способу життя, що допоможе розвивати у студентів устремління до наслідування прикладу;
- проведення цільових інформаційних кампаній та тренінгів, у тому числі із залученням інфлюенсерів, які пропагують здоровий спосіб життя.

Окремою проблемою є те, що студенти, отримавши теоретичні знання в даній галузі, часто не демонструють їх активного застосування на практиці. Причини, першочергово, полягають як у неготовності викладачів дати студентам знання, відповідні вимогам сьогодення, так і у відсутності мотивації з боку студентів. У результаті вони виявляються нездатними до самостійного використання знань, умінь і навичок для збереження та зміцнення власного здоров'я, що є невід'ємною умовою успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності.

Мотивація до ведення ЗСЖ формується не тільки на заняттях з фізичної культури чи валеології, але і в інших повсякденних ситуаціях студентського життя. Зокрема, в якості заходів, що мотивують студентів до раціонального харчування, можна запропонувати розташовувати у будівлях університету чи студентського містечка, на прилеглих територіях кіосків «здорового харчування», де студентам пропонуються корисні натуральні продукти харчування та напої з доступним цінам як альтернативу «шкідливим» перекусам.

Також доцільно розташовувати в зазначених локаціях кулерів з гарячою та холодною питною водою для забезпечення необхідного об'єму споживаної рідини. Усі студентські їдальні та кафе мають бути забезпечені гарячими обідами за доступними цінами, а навчальний розклад має формуватися з урахуванням достатнього часу для перерви на повноцінний прийом їжі. Інформаційні кампанії з мотивації студентів до ЗСЖ необхідно розпочинати з розміщення інформаційних та мотивуючих стендів у будівлях університету, гуртожитку чи спортзали, трансляції відеороликів, випуску та поширення тематичних університетських газет.

Таким чином, студенти потребують допомоги не стільки в напрямку поповнення теоретичних знань з питань ЗСЖ, скільки в напрямку застосування цих знань на практиці – організації власного життя за принципами пріоритету здоров'я. Однією з універсальних рекомендацій у межах запропонованої вище моделі є впровадження курсу лекцій та семінарів на тематику тайм-менеджменту сучасного студента, ключова ціль якого вбачається у спонуканні студентів до практичного застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Розглянувши різні форми та методи впливу на студентів з метою формування у них здорового способу життя в умовах сучасного освітнього середовища, можна зробити висновок, що найбільшу ефективність вони демонструють лише в сукупному застосуванні. Акцентовані вище напрямки оптимізації ситуації вписуються в загальноприйнятту в Україні концепцію «валеологізації» системи освіти, основною умовою реалізації якої є формування у студентів валеологічного мислення – позитивного ставлення до здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя.

При цьому для досягнення найбільшої результативності необхідно впроваджувати в навчальний процес також і зовнішні мотиваційні фактори у вигляді економічних, соціальних чи морально-ідеологічних стимулів. Зокрема, варто розглянути можливість призначення іменних стипендій, грантів на кращі практичні та дослідні проекти в досліджуваній сфері, забезпечення талонів на безкоштовне здорове харчування в їдальнях освітніх установ або пільгових занять у спортивних секціях, можливість проходження медичних оглядів на пільговій основі, організація цільової «дошки пошани» та інше.

Висновки

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її невпорядкованість та хаотичну організацію. Це відображається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, відсутність перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність процедур із загартовування, наявність шкідливих звичок.

Синергія фізичної активності з іншими навчальними дисциплінами, такими як менеджмент здоров'я або психологія, дозволяє розширити освітні горизонти здобувачів освіти та сприяє формуванню в них комплексного підходу до підтримки здоров'я. Запропонована авторська модель формування культури здорового способу життя студента закладу вищої освіти є проектом педагогічної системи, що базується на засадах гуманності, всебічного гармонійного розвитку, науковості, суб'єктності, індивідуальності, наступності та технологічності. Вона спрямована на практичну

реалізацію наративів ЗСЖ у навчально-виховному процесі через комплекс відповідних педагогічних умов. Серед таких умов – єдність всіх компонентів культури здорового способу життя, внутрішня інтеграція педагогічних дисциплін, індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання, систематичний контроль та об'єктивний зворотний зв'язок між учасниками освітнього процесу.

Збереження здоров'я, індивідуальний психічний та фізичний розвиток студентів, формування здоров'язбережувальної культури та стійкої мотивації на ведення здорового способу життя, зміни поведінки у бік дотримання безпеки мають стати основними напрямками здоров'язбереження у освітньому середовищі.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються у розробленні напрямків залучення цифрових технологій та інформаційно-комунікаційних інструментів (онлайн-платформ, мобільних додатків) для підвищення вмотивованості студентів щодо формування стійких навичок здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Митник О.Я. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник становлення успішної особистості. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 12–15 травня 2023 року. Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 133 с. URL: <http://surl.li/wgqqlr><http://surl.li/wgqqlr>.
2. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. №1(1). С. 178-182. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27>
3. Плачинда Т., Железна Т., Бондарчук С. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2023. №62. С. 208. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/733>
4. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. 2022. С. 86-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).21
5. Упатова І. П., Дехтярьова О. О., Борзик О. Б., Калашник Д. С. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як умова реалізації здоров'язбережувальної освіти. *Вісник науки та освіти*. 2023. №3(9). С. 588-600. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3\(9\)-588-600](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-588-600)
6. Хатунцева С., Глазкова І., Ляхова І. Забезпечення безбар'єрного доступу до здоров'язбережувального освітнього середовища. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Педагогічні науки. 2023. №1. С. 410-418. <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-1-410-418>
7. Лутаєва Т. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини : зб. наук. пр. присвячено пам'яті професора О. В. Пешкової, м. Харків*. 2022. № 3. С. 146-150. <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/28061>
8. Marques A., Loureiro N., Avelar-Rosa B., Naia A., de Matos M. G. Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*. 2020. №96(2). Pp. 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.jpdp.2018.09.001>
9. Howells K., Coppinger T. The forgotten age phase of healthy lifestyle promotion? A preliminary study to examine the potential call for targeted physical activity and nutrition education for older adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2022. №19(10), 5970. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105970>

10. Health T. L. P. Education: a neglected social determinant of health. *The Lancet. Public Health*. 2020. №5(7). doi: 10.1016/S2468-2667(20)30144-4
11. Kondirolli F., Sunder N. Mental health effects of education. *Health Economics*. 2022. №31. Pp. 22-39. <https://doi.org/10.1002/hec.4565>
12. Shcherbak I., Drozhyk L., Boichuk Y., Nizhevska T., Prokopenko I. Increasing Students' Motivation for the Health-Preserving Activities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. №13(1). Pp. 247-261. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/371>
13. Hoying J. Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. 2020. №17(1). Pp. 49-59. <https://doi.org/10.1111/wvn.12415>
14. Shaw E., Walpole S., McLean M., Alvarez-Nieto C., Barna S., Bazin K., Woollard R. AMEE Consensus Statement: Planetary health and education for sustainable healthcare. *Medical teacher*. 2021. №43(3). Pp. 272-286. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1860207>
15. Ногас А. О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. №9. Pp. 187-192. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25>
16. Crawford R. A cultural account of "health": Control, release, and the social body. *Issues in the political economy of health care*. Routledge, 2022. Pp. 60-104.
17. Božek A., Nowak P., Blukacz M. The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol.11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
18. Marinoni M., Parpinel M., Gasparini A., Ferraroni M., Edefonti V. Risky behaviors, substance use, and other lifestyle correlates of energy drink consumption in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*. 2022. Vol. 6, 181(4). Pp. 1307-1319. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04322-6>
19. Танасійчук Ю.М. Формування культури здорового способу життя студентів в освітньому просторі: монографія. Київ, 2020. Том II. <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/14327>
20. Омельченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 308-313. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40802>*
21. Лівак П., Коновал Ю., Максим'як Я. Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. *Академічні візії*. 2024. Вип. 31. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431>