



УДК [378.017:613]:796](045)

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4\(24\)-558-571](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4(24)-558-571)

Крижановська Олена Миколаївна Черкаський державний фаховий бізнес -коледж, керівник фізичного виховання, циклова комісія суспільних дисциплін та фізичного виховання, старший викладач, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Ведмедюк Артем Дмитрович Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті висвітлено сучасні підходи до формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання. Актуальність дослідження зумовлена погіршенням стану здоров'я студентської молоді, зниженням рівня її рухової активності, поширенням малорухомого способу життя, зростанням психоемоційного навантаження та необхідністю пошуку ефективних педагогічних механізмів, спрямованих на збереження, зміцнення й відновлення здоров'я в умовах сучасного освітнього середовища. У роботі здійснено теоретичний аналіз сутності понять "культура здоров'я" та "здоровий спосіб життя", уточнено їхній зміст, структурні компоненти та значення у формуванні особистості майбутнього фахівця. Визначено, що культура здорового способу життя охоплює систему цінностей, знань, мотивів, переконань, поведінкових установок і практичних дій, спрямованих на свідоме дотримання норм здоров'язбереження. Обґрунтовано, що фізичне виховання у закладі вищої освіти є важливим чинником формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою, розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, вироблення навичок самоконтролю, самоорганізації та активного дозвілля. Особливу увагу зосереджено на педагогічних умовах ефективного формування культури здорового способу життя, серед яких: створення здоров'язбережувального освітнього середовища, упровадження особистісно орієнтованого та диференційованого підходів, активізація мотиваційної сфери студентів, використання інтерактивних форм і методів навчання. Розглянуто інноваційні технології, що застосо-



вуються у фізичному вихованні, зокрема ігрові технології, інформаційно-комунікаційні засоби, методи проблемного навчання, здоров'язберігаючі та мотиваційні технології. Узагальнено результати наукових досліджень, які підтверджують позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний розвиток, психоемоційний стан, соціальну активність та якість життя студентів. Зроблено висновок, що ефективність формування культури здорового способу життя забезпечується комплексним поєднанням організаційно-педагогічних, методичних і психолого-педагогічних чинників, а перспективи подальших досліджень полягають у розробленні моделей здоров'язбережувальної освіти з урахуванням особливостей різних категорій здобувачів.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, студенти, педагогічні умови, мотивація, здоров'язбереження.

Kryzhanovska Olena Mykolaivna Cherkasy State Professional Business College Head of Physical Education, Cycle Commission of Social Disciplines and Physical Education, Senior Lecturer, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Vedmediuk Artem Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Health, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article highlights modern approaches to the formation of a healthy lifestyle culture among higher education students by means of physical education. The relevance of the study is determined by the deterioration of students' health, the decline in their physical activity, the spread of a sedentary lifestyle, the growth of psycho-emotional stress, and the need to find effective pedagogical mechanisms aimed at preserving, strengthening, and restoring health within the contemporary educational environment. The paper presents a theoretical analysis of the essence of the concepts of "health culture" and "healthy lifestyle," clarifies their content, structural components, and significance in shaping the personality of a future specialist. It is determined that the culture of a healthy lifestyle includes a system of values, knowledge, motives, beliefs, behavioral attitudes, and practical actions aimed at the conscious observance of health-preserving norms. It is



substantiated that physical education in a higher education institution is an important factor in developing students' positive motivation for physical culture and sports, fostering a responsible attitude toward their own health, and shaping the skills of self-control, self-organization, and active leisure. Particular attention is paid to the pedagogical conditions for the effective formation of a healthy lifestyle culture, including the creation of a health-preserving educational environment, the introduction of personality-oriented and differentiated approaches, the activation of students' motivational sphere, and the use of interactive forms and methods of teaching. The study considers innovative technologies applied in physical education, in particular game-based technologies, information and communication tools, problem-based learning methods, as well as health-preserving and motivational technologies. The results of scientific studies confirming the positive impact of systematic physical exercise on students' physical development, psycho-emotional state, social activity, and quality of life are generalized. It is concluded that the effectiveness of forming a healthy lifestyle culture is ensured through a comprehensive combination of organizational-pedagogical, methodological, psychological, and pedagogical factors. Prospects for further research are associated with the development of health-preserving education models taking into account the specific characteristics of different categories of students.

Keywords: health culture, healthy lifestyle, physical education, higher education students, students, pedagogical conditions, motivation, health preservation..

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я молодого покоління України викликає серйозне занепокоєння серед фахівців у галузі охорони здоров'я та освіти. За даними численних досліджень, рівень захворюваності серед студентської молоді має тенденцію до зростання, що значною мірою пов'язано з низькою руховою активністю, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками та недостатньою увагою до власного здоров'я [1, 2]. У цьому контексті проблема формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності та соціальної значущості.

Фізичне виховання в закладах вищої освіти розглядається як одна з найважливіших складових освітнього процесу, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я студентів, гармонійний розвиток їхніх фізичних якостей, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом [3]. Водночас, як свідчать результати наукових досліджень, ефективність традиційних підходів до організації фізичного виховання студентів потребує суттєвого вдосконалення. Зокрема, спостерігається зниження зацікавленості молоді до занять фізичними вправами, що обумовлено низькою чинників організаційного, методичного та психолого-педагогічного характеру [4].



Проблема формування культури здорового способу життя тісно пов'язана з важливими науковими та практичними завданнями розвитку фізичної культури і спорту, вдосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти, підготовки фахівців з фізичного виховання, здатних ефективно вирішувати завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Вирішення цієї проблеми сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, зміцненню здоров'я нації та формуванню соціально активної, життєздатної молоді, здатної успішно адаптуватися до сучасних соціально-економічних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання посідає важливе місце у сучасних педагогічних, психологічних, медико-біологічних і соціальних дослідженнях. Її актуальність зумовлена насамперед погіршенням стану здоров'я студентської молоді, зниженням рівня рухової активності, поширенням гіподинамії, нераціонального харчування, емоційного виснаження, порушень режиму праці та відпочинку. У зв'язку з цим фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається не лише як навчальна дисципліна, а як важливий соціально-педагогічний інструмент, що забезпечує формування мотивації до здоров'язбереження, ціннісного ставлення до власного здоров'я та набуття практичних умінь здорового способу життя.

Питання формування культури здорового способу життя студентської молоді знайшли відображення у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджували цю проблему з різних наукових позицій. Так, у дослідженні Андрес, Павлось, Короля та Безгребельної [1] увагу зосереджено на особливостях формування здорового способу життя студентів в умовах дистанційного навчання під час карантинних обмежень. Автори підкреслюють, що зміна формату освітнього процесу, тривале перебування за комп'ютером, зниження рухової активності та обмеження соціальної взаємодії негативно позначилися на фізичному й психоемоційному стані студентів. У роботі наголошено на необхідності адаптації змісту фізичного виховання до нових умов, упровадження дистанційних форм рухової активності, онлайн-консультацій, індивідуалізованих програм занять та посилення мотиваційного компонента.

Бабій [2] дослідив методологічні засади формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти засобами фізичного виховання і спорту. Автор обґрунтовує, що здоровий спосіб життя студентів повинен формуватися як цілісна система, яка охоплює не лише фізичну активність, а й раціональне харчування, режим дня, психоемоційну рівновагу, профілактику шкідливих звичок, розвиток особистісної відповідальності за власне здоров'я. Особливу



увагу в дослідженні приділено ролі занять фізичною культурою як засобу не тільки фізичного розвитку, а й виховання самодисципліни, наполегливості, організованості та усвідомленої потреби у збереженні здоров'я.

Суттєвий внесок у дослідження означеної проблеми зробили Денисовець та Квак [3], які з'ясували значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. У своїй роботі науковці доводять, що систематичне залучення молоді до рухової активності сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й формує позитивні поведінкові установки, пов'язані з дотриманням здоров'язбережувальних практик. Автори визначають ключові педагогічні умови ефективності цього процесу: формування позитивної мотивації, використання сучасних форм і методів навчання, створення сприятливого освітнього середовища, особистісно орієнтований підхід до студентів та інтеграцію теоретичних знань про здоров'я з практичною діяльністю.

Важливими для досліджуваної теми є наукові положення, висвітлені у праці Дудорової [4], яка зосередилася на педагогічних умовах формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Авторка обґрунтовує, що стійка мотивація до здоров'язбереження формується за умови комплексного впливу на когнітивну, емоційно-ціннісну та поведінкову сфери особистості. Запропонована нею система методів і прийомів передбачає поєднання просвітницької роботи, активних форм навчання, виховних заходів, самоконтролю та саморефлексії студентів. Особливо цінним є акцент на необхідності перетворення знань про здоров'я у внутрішні переконання та життєві пріоритети молоді.

Єременко, Ковальова та Бобренко [5] розглянули сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. У їхньому дослідженні фізичне виховання трактується як багатофункціональний процес, що поєднує освітню, виховну, оздоровчу і соціалізувальну складові. Автори звертають увагу на необхідність оновлення традиційних підходів до організації фізичного виховання у ЗВО шляхом упровадження інноваційних технологій, інтерактивних методів, варіативних видів рухової активності та формування індивідуальних освітньо-оздоровчих траєкторій студентів. Науковці також підкреслюють значення міждисциплінарного підходу, який дозволяє поєднати педагогічні, медичні та соціальні аспекти культури здоров'я.

Зубрицький, Бірук, Сініцина та Петрук [6] дослідили особливості формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. У роботі окреслено основні чинники, що впливають на результативність цього процесу: рівень поінформованості студентів, особистісна мотивація, доступність спортивної інфраструктури, приклад викладачів,



наявність у закладі освіти здоров'язбережувального середовища та підтримка з боку студентського колективу. Автори доходять висновку, що ефективне формування здорового способу життя можливе лише за умови поєднання організованих форм фізичної активності з розвитком внутрішньої потреби особистості у здоров'язбережувальній поведінці.

Теоретично і практично вагомою є праця Імаса, Дутчак, Андрєєвої та Кенсицької [7], у якій запропоновано методика оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді. Значення цього дослідження полягає в тому, що воно надає можливість об'єктивно визначати ефективність педагогічних впливів та відстежувати динаміку змін у мотиваційно-ціннісній, когнітивній та поведінковій сферах студентів. Розроблений авторами інструментарій є важливим для сучасних досліджень, оскільки дозволяє перейти від описового аналізу до більш точного вимірювання результативності програм фізичного виховання та здоров'язбереження.

Окрему групу становлять зарубіжні дослідження, в яких проблема здорового способу життя студентської молоді розглядається у ширшому соціокультурному та інституційному контексті. Так, Almutairi та співавтори [11] провели масштабне дослідження стилю життя, спрямованого на здоров'я, серед студентів університетів Саудівської Аравії. Автори виявили, що поведінкові моделі студентської молоді залежать не лише від індивідуальних переконань, а й від організації університетського середовища, наявності підтримки здоров'язбережувальних ініціатив, освітніх програм та умов для регулярної фізичної активності. Це дослідження підтверджує, що формування культури здорового способу життя є системним процесом, який потребує інституційного забезпечення.

Viktagirova та Kasimova [12] дослідили особливості формування здорового способу життя студентів університетів, звернувши увагу на виховний потенціал освітнього середовища. У їхніх працях акцентовано, що успішність формування здоров'язбережувальної поведінки значною мірою залежить від поєднання освітньої роботи, особистісного прикладу викладачів, підтримки з боку університетської спільноти та залучення студентів до активної участі у спортивних, оздоровчих і просвітницьких заходах.

Lopatі та співавтори [13] зосередилися на вивченні зв'язку між харчовими звичками та фізичною активністю у студентів університетів. Їхні результати мають важливе значення для розуміння того, що культура здорового способу життя формується як інтегральне утворення, у якому фізична активність нерозривно пов'язана з іншими складовими здоров'язбережувальної поведінки. Це дає підстави стверджувати, що в сучасних умовах фізичне виховання має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування цілісної культури здоров'я, яка охоплює різні аспекти повсякденної життєдіяльності студента.



Важливе концептуальне значення мають напрацювання Tsouros та співавторів [14], які розробили засади створення університетів, що сприяють здоров'ю. Запропонована ними концепція, підтримана Всесвітньою організацією охорони здоров'я, орієнтує заклади вищої освіти на комплексний підхід до зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. У межах цієї моделі університет розглядається як простір, де здоров'я підтримується не лише через окремі заняття з фізичного виховання, а й через загальну освітню політику, організацію середовища, соціальну взаємодію, психологічний комфорт і культуру відповідального ставлення до себе. Це особливо актуалізує необхідність переосмислення ролі фізичного виховання у сучасному закладі вищої освіти.

Verma, Singh та Patwardhan [15] досліджували патерни фізичної активності серед студентів університетів та їхні погляди на навчальний зміст, пов'язаний зі здоров'ям. Автори доводять, що зацікавленість студентів у здоров'язбережувальних практиках значною мірою визначається змістовою наповненістю освітніх програм, їхньою практичною спрямованістю, доступністю та відповідністю реальним запитам молоді. У цьому контексті особливої значущості набуває оновлення програм фізичного виховання з урахуванням сучасних тенденцій, інтересів студентів і викликів сьогодення.

Отже, аналіз наукових праць свідчить, що проблема формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання є багатогранною та міждисциплінарною. Науковцями обґрунтовано значення фізичної культури як важливого чинника зміцнення здоров'я, розвитку мотивації до здоров'язбереження, формування ціннісних орієнтацій, навичок самоконтролю та відповідальної поведінки. У сучасних дослідженнях простежується відхід від вузького розуміння фізичного виховання як сукупності вправ і навантажень до його трактування як складної педагогічної системи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості, збереження фізичного, психічного і соціального благополуччя студентів.

Водночас, незважаючи на значну кількість праць, низка важливих аспектів цієї проблеми залишаються недостатньо розробленими. Зокрема, потребують подальшого наукового осмислення питання систематизації сучасних підходів до формування культури здорового способу життя студентів у контексті трансформації вищої освіти, цифровізації освітнього процесу, поширення дистанційних та змішаних форм навчання, зниження рухової активності молоді та посилення психоемоційних навантажень. Недостатньо вивченими залишаються також механізми інтеграції традиційних і інноваційних засобів фізичного виховання, педагогічні умови індивідуалізації здоров'язбережувальної роботи зі студентами, а також методичні засади побудови цілісної моделі формування культури здорового способу життя у ЗВО.



Таким чином, проведений аналіз останніх досліджень і публікацій підтверджує, що проблема формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання є науково значущою і практично затребуваною. Її подальше вивчення доцільно спрямувати на обґрунтування сучасних педагогічних підходів, визначення ефективних організаційно-педагогічних умов та розробку комплексної моделі, здатної забезпечити формування в студентській молоді стійкої мотивації до здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я та готовності реалізовувати здоров'язбережувальну поведінку у повсякденному житті.

Мета статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сучасних підходів до формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання та визначенні педагогічних умов, що забезпечують ефективність цього процесу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: розкрити сутність понять «культура здоров'я» та «здоровий спосіб життя»; проаналізувати сучасні підходи до формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти; визначити педагогічні умови ефективного формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання; обґрунтувати перспективні напрями вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з метою підвищення його ефективності у формуванні культури здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження

Формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти є складним і багатоаспектним процесом, який потребує комплексного підходу та врахування специфіки вікових, психологічних та соціальних особливостей студентської молоді. Культура здоров'я розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень її поінформованості про чинники, які впливають на здоров'я, володіння навичками здорового способу життя, а також стійку мотивацію до дбайливого ставлення до власного здоров'я [5, 8].

Здоровий спосіб життя, у свою чергу, являє собою сукупність поведінкових практик, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та підвищення рівня життєздатності. До його ключових компонентів належать: раціональне харчування, оптимальна рухова активність, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, психогігієнічні практики та гігієнічні навички [2, 6].

Фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні культури здорового способу життя студентів, оскільки саме воно створює умови для систематичних занять фізичними вправами, формує навички самостійних



занять фізичною культурою, розвиває фізичні якості та функціональні можливості організму, виховує потребу в руховій активності як невід'ємній складовій повноцінного життя [3, 9].

Сучасні підходи до формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти характеризуються орієнтацією на особистісно-орієнтовану модель навчання, використання інноваційних педагогічних технологій, застосування диференційованого підходу з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, інтеграцію фізичного виховання з іншими складовими освітнього процесу [5, 10].

Серед інноваційних методів, що застосовуються в сучасному фізичному вихованні, слід виділити: ігрові технології, які підвищують емоційну залученість студентів у навчальний процес; інформаційно-комунікаційні технології, що дозволяють індивідуалізувати процес навчання та забезпечувати зворотний зв'язок; методи проблемного навчання, що розвивають критичне мислення та здатність до самостійного прийняття рішень; здоров'язберігаючі технології, спрямовані на адаптацію фізичного навантаження до індивідуальних можливостей студентів [1, 7].

Важливим аспектом формування культури здорового способу життя є створення в закладі вищої освіти відповідного освітнього середовища, яке стимулює студентів до ведення здорового способу життя. Концепція «університетів, що сприяють здоров'ю», розроблена ВООЗ, передбачає комплексний підхід до формування здоров'язберігаючого середовища, що включає організаційні заходи, навчальні програми, інформаційно-просвітницьку роботу та створення матеріально-технічних умов для занять фізичною культурою [14].

Ефективність формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від реалізації таких педагогічних умов: цілеспрямованості освітнього процесу з фізичного виховання на формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя; науковості змісту фізичного виховання, його відповідності сучасним досягненням науки; систематичності та послідовності педагогічних впливів; доступності та зрозумілості навчального матеріалу; достатності матеріально-технічної бази для організації занять фізичною культурою; компетентності викладачів фізичного виховання; активної позиції студентів у процесі засвоєння знань і формування навичок здорового способу життя [4, 8, 9].

Результати емпіричних досліджень свідчать про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний, психічний та соціальний стан студентів. Зокрема, встановлено, що регулярна фізична активність сприяє покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної працездатності, зниженню рівня тривожності та депресивних станів, покращенню якості сну, підвищенню самооцінки та соціальної адаптивності [11, 13, 15].



Важливим чинником успішності формування культури здорового способу життя є врахування індивідуальних особливостей студентів, зокрема їхнього рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, мотивації до занять фізичною культурою. Диференційований підхід передбачає поділ студентів на групи за рівнем фізичної підготовленості, використання завдань відповідної складності, індивідуалізацію обсягу та інтенсивності фізичного навантаження [6, 10].

Перспективним напрямом вдосконалення фізичного виховання є впровадження сучасних інформаційних технологій, зокрема мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, електронних освітніх ресурсів, систем дистанційного навчання. Ці технології дозволяють підвищити доступність освітніх послуг, індивідуалізувати навчальний процес, забезпечити зворотний зв'язок між викладачем і студентом, формувати навички самоконтролю та самооцінки [1, 7].

Висновки

По-перше, встановлено, що формування культури здорового способу життя у здобувачів вищої освіти є важливим і актуальним завданням сучасної системи освіти. Актуальність цієї проблеми зумовлена зниженням рівня рухової активності студентської молоді, поширенням гіподинамії, зростанням психоемоційних навантажень, змінами умов освітнього процесу, зокрема поширенням дистанційного та змішаного навчання. У цих умовах особливого значення набуває формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку потреби у фізичній активності та здатності до самостійної організації здорового способу життя.

По-друге, з'ясовано, що культура здорового способу життя є складним інтегральним утворенням, яке характеризує рівень сформованості у особистості системи знань, цінностей, мотивацій і поведінкових установок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. У структурі культури здоров'я доцільно виокремлювати когнітивний компонент (знання про здоров'я, принципи раціонального способу життя, значення фізичної активності), мотиваційно-ціннісний компонент (усвідомлення значущості здоров'я як життєвої цінності, наявність внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності) та діяльнісний компонент (реалізація практичних дій, спрямованих на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя).

По-третє, доведено, що фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні культури здорового способу життя здобувачів вищої освіти, оскільки воно забезпечує систематичну рухову активність студентів, сприяє розвитку фізичних якостей, формує практичні навички самостійних занять фізичними вправами та виховує потребу у веденні активного способу життя. Заняття фізичною культурою та спортом виступають важливим засобом



профілактики захворювань, підвищення працездатності, зниження рівня стресу та покращення загального психофізичного стану студентської молоді.

По-четверте, встановлено, що ефективність формування культури здорового способу життя значною мірою залежить від реалізації комплексу педагогічних умов. До основних із них належать: цілеспрямованість і системність організації фізичного виховання; наукове обґрунтування змісту та методів навчання; доступність і варіативність форм рухової активності; забезпечення належної матеріально-технічної бази; високий рівень професійної компетентності педагогічних працівників; створення сприятливого освітнього середовища, що підтримує здоров'язбережувальні ініціативи; активна позиція самих здобувачів освіти щодо участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

По-п'яте, визначено, що сучасні підходи до формування культури здорового способу життя студентів характеризуються переходом від традиційної репродуктивної моделі навчання до особистісно орієнтованої та компетентнісної. Важливими ознаками цих підходів є використання інноваційних педагогічних технологій, інтерактивних методів навчання, диференційованого підходу до організації занять, індивідуалізації рухової активності та створення здоров'язберігаючого освітнього середовища у закладах вищої освіти. Значну роль також відіграє інтеграція теоретичних знань про здоров'я з практичною діяльністю студентів, спрямованою на формування стійких здоров'язбережувальних звичок.

Впровадження зазначених підходів сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти, розвитку мотивації студентської молоді до систематичної фізичної активності, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та становленню культури здорового способу життя як важливої складової загальної культури особистості.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є розробка та експериментальна перевірка моделей формування культури здорового способу життя з урахуванням індивідуальних особливостей різних груп здобувачів освіти (за статтю, віком, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я та освітніми потребами); інтеграція сучасних інформаційно-цифрових технологій у процес фізичного виховання; удосконалення методик оцінювання рівня сформованості культури здорового способу життя; а також дослідження ефективності різних організаційних форм фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Література:

1. Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 10(141). С. 11–14.



4(24)
2026

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

ISSN 3041-1572 Online

2. Бабій В. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ засобами фізичного виховання і спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 3(27). С. 48–50.

3. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2(122). С. 51–55.

4. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 37–40.

5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 7(26). С. 57–63.

6. Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Особливості формування здорового способу життя в студентській молоді засобами фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. Вип. 3(123). С. 63–66.

7. Імас Є., Дутчак М., Андрєєва О., Кенсицька І. Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 1(69). С. 5–11.

8. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 69–76.

9. Кетова Н. В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 1(129). С. 41–44.

10. Мацола Н. П., Шатинська О. В., Кізло В. І. Модель формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 5К(61). С. 170–173.

11. Almutairi K. M., Alonazi W. B., Vinluan J. M., et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC Public Health. 2018. Vol. 18. Art. 1093.

12. Biktagirova G. F., Kasimova R. Sh. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International Journal of Environmental and Science Education. 2016. Vol. 11(6). P. 1161–1172.

13. Lonati E., Cazzaniga E., Adorni R., et al. Health-Related Lifestyles among University Students: Focusing on Eating Habits and Physical Activity. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21(5). Art. 626.

14. Tsouros A. D., Dowding G., Thompson J., Dooris M. (eds.). Health Promoting Universities: Concept, Experience and Framework for Action. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 1998. 92 p.

15. Verma A. K., Singh G., Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study. JMIRx Med. 2022. Vol. 3(2). e31521.

References:

1. Andres, A. S., Pavlos, R. M., Korol, O. S., & Bezghrebelna, O. P. (2021). Zdorovyi sposib zhyttia v realiakh osvitnoho protsesu iz fizychnoho vykhovannia studentiv pid chas karantynu [Healthy lifestyle in the realities of the educational process in physical education of students during quarantine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15*, 10(141), 11–14.



2. Babii, V. (2014). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv VNZ zasobamy fizychnoho vykhovannia i sportu [Formation of a healthy lifestyle of university students by means of physical education and sport]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3(27), 48–50.

3. Denysovets, T. M., & Kvak, O. V. (2020). Znachennia fizychnoi kultury u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity [The importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle of students in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 2(122), 51–55.

4. Dudorova, L. Yu. (2017). Pedahohichni umovy formuvannia tsinnisnoi oriantatsii studentiv na zdorovyi sposib zhyttia [Pedagogical conditions for the formation of students' value orientation towards a healthy lifestyle]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 147(2), 37–40.

5. Yeremenko, N., Kovalova, N., & Bobrenko, S. (2019). Suchasni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [Modern approaches to the formation of health culture of students in the process of physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 7(26), 57–63.

6. Zubrytskyi, B. D., Biruk, I. D., Sinitsyna, O. V., & Petruk, L. A. (2020). Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi zasobamy fizychnoi kultury i sportu [Features of forming a healthy lifestyle among student youth by means of physical culture and sport]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, 3(123), 63–66.

7. Imas, Ye., Dutchak, M., Andrieieva, O., & Kensytska, I. (2019). Otsiniuvannia rivnia sformovanosti tsinnosteii zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Assessment of the level of formation of healthy lifestyle values among student youth]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1(69), 5–11.

8. Kensytska, I. (2017). Model formuvannia tsinnosteii zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Model of formation of healthy lifestyle values of students in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 69–76.

9. Ketova, N. V. (2021). Aktualni problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Current problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, 1(129), 41–44.

10. Matsola, N. P., Shatynska, O. V., & Kizlo, V. I. (2015). Model formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Model of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, 5K(61), 170–173.

11. Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., et al. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: A cross-sectional assessment. *BMC Public Health*, 18, 1093.

12. Biktagirova, G. F., & Kasimova, R. Sh. (2016). Formation of university students' healthy lifestyle. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(6), 1161–1172.

13. Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., et al. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 626.

14. Tsouros, A. D., Dowding, G., Thompson, J., & Dooris, M. (Eds.). (1998). *Health promoting universities: Concept, experience and framework for action*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.



15. Verma, A. K., Singh, G., & Patwardhan, K. (2022). Patterns of physical activity among university students and their perceptions about the curricular content concerned with health: Cross-sectional study. *JMIRx Med*, 3(2), e31521.

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.04.2026