

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до кваліфікаційної роботи  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ  
СУЧАСНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.

Виконала: студентка 2-го курсу магістратури,  
групи УФКСз-112м  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ШАБАТУРА В.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШУБА Л.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Національний університет «Запорізька політехніка»**

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

ШАБАТУРА Володимир Станіславович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Формування здорового способу життя у студентів сучасної освіти в Україні.

керівник кваліфікаційної роботи: ШУБА Л.В., канд. пед. наук, доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: дослідження полягає у вивченні, аналізі та розробці рекомендацій з формування здорового способу життя у студентів сучасної освіти в Україні.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Вивчити сутність поняття «здоровий спосіб життя», проаналізувати зарубіжний досвід його вивчення та дослідити основні пріоритети та ставлення сучасної студентської молоді до здоров'я.

Організувати процес дослідження з урахуванням обраної методології та визначити ключові задачі та вибрати методи для дослідження свідомості студентів сучасної освіти в Україні щодо здорового способу життя.

Обробити та проаналізувати отримані результати дослідження.

Розробити програму «Активний студент» та інші проекти, спрямовані на підтримку здорового способу життя студентів сучасної освіти в Україні.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
Робота містить 6 таблиць, 9 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Другий	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Третій	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент \_\_\_\_\_  
( підпис )

Володимир ШАБАТУРА  
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_  
( підпис )

Людмила ШУБА  
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 97 сторінок, 6 таблиць, 9 рисунків, список літератури з 58 найменувань.

Об'єкт дослідження - студентське середовище вищих навчальних закладів України.

Предмет дослідження - методи, засоби та фактори формування здорового способу життя серед студентів.

Мета дослідження полягає у вивченні, аналізі та розробці рекомендацій з формування здорового способу життя у студентів сучасної освіти в Україні.

Задачі дослідження:

1. Вивчити сутність поняття «здоровий спосіб життя», проаналізувати зарубіжний досвід його вивчення та дослідити основні пріоритети та ставлення сучасної студентської молоді до здоров'я.

2. Організувати процес дослідження з урахуванням обраної методології та визначити ключові задачі та вибрати методи для дослідження освідомленості студентів сучасної освіти в Україні щодо здорового способу життя.

3. Обробити та проаналізувати отримані результати дослідження.

4. Розробити програму «Активний студент» та інші проекти, спрямовані на підтримку здорового способу життя студентів сучасної освіти в Україні.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані вищими навчальними закладами України для створення та вдосконалення програм здоров'я, а також для розробки стратегій просування здорового способу життя серед студентської молоді.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі визначені теоретичні аспекти формування здорового способу життя серед студентів. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» та аналіз закордонного досвіду його вивчення. Сучасна студентська молодь : пріоритети та ставлення до здоров'я. Сучасний стан та особливості формування здорового способу життя студентів України в умовах впливу пандемії COVID-19 та війни

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, анкетування, методи математичної статистики.

У третьому розділі визначені методологічні засади дослідження освідомленості студентів сучасної освіти в Україні щодо здорового способу життя У висновках узагальнено основні результати дослідження. Рекомендовані методи та підходи до формування здорового способу життя. Розроблення програми «Активний студент» та проектів для студентів сучасної освіти в Україні

Ключові слова: АНКЕТУВАННЯ, ЗДОРОВ'Я, СТУДЕНТИ, НЕГАТИВНІ ЗВИЧКИ, СПОСІБ ЖИТТЯ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» та аналіз закордонного досвіду його вивчення.....	10
1.2. Сучасна студентська молодь : пріоритети та ставлення до здоров'я .....	21
1.3. Сучасний стан та особливості формування здорового способу життя студентів України в умовах впливу пандемії COVID-19 та війни .....	26
РОЗДІЛ 2 ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Задачі дослідження.....	34
2.2. Методи дослідження.....	34
2.3. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3 МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСВІДОМЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	38
3.1. Результати дослідження .....	38
3.2. Рекомендовані методи та підходи до формування здорового способу життя.....	58
3.3. Розроблення програми «Активний студент» та проектів для студентів сучасної освіти в Україні.....	64
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	71
ВИСНОВКИ .....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	76
ДОДАТКА.....	83



## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний ритм життя, особливо в студентському середовищі, характеризується підвищеною інтенсивністю, стресом, нерегулярним режимом дня, незбалансованим харчуванням. У контексті цих змін актуальність формування здорового способу життя у студентів набуває особливого значення. Проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді є однією з ключових для сталого розвитку суспільства в Україні.

Протягом останніх десятиліть українські науковці активно займалися вивченням цього питання, спрямовуючи свої зусилля на аналіз потреб, ставлень та поведінки студентів в контексті здорового способу життя. Зокрема, Маєвський М. І. досліджував вплив фізичної активності на психоемоційний стан студентів, вказуючи на зв'язок між регулярними фізичними вправами та зниженням рівня стресу. Білецька В. В. вивчає проблемно-цільову спрямованість моніторингу якості фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах, акцентуючи на необхідності систематичного контролю та вдосконалення процесу фізкультурної освіти. Бойко Г. та Міщук Д. розробляють алгоритм контролю фізичного стану студентської молоді, намагаючись стандартизувати підхід до оцінювання здоров'я та фізичної підготовки в університетському середовищі. Вакуленко О. В. вивчає світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічну проблему, підкреслюючи роль ціннісних орієнтирів та світоглядних позицій у формуванні здорового способу життя серед молоді.

Ці науковці та їхні роботи підкреслюють важливість комплексного підходу до формування здорового способу життя у студентів, включаючи фізичний, мотиваційний, світоглядний та інші аспекти. Вивчення та реалізація рекомендацій цих дослідників може сприяти підвищенню якості життя та загальної культури здоров'я серед української молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження вписується в ряд наукових програм і проектів, спрямованих на вивчення проблем здорового способу життя серед молоді. Робота кореспондує із державними програмами України з питань охорони здоров'я та розроблено в рамках наукової теми "Фактори формування здорового способу життя в сучасних умовах".

Таким чином, дослідження проблем формування здорового способу життя серед студентів України не лише відображає сучасні глобальні тенденції в галузі охорони здоров'я, але й відповідає актуальним національним викликам, забезпечуючи реалізацію права кожної людини на здоров'я та довголіття.

Об'єкт дослідження - студентське середовище вищих навчальних закладів України.

Предмет дослідження - методи, засоби та фактори формування здорового способу життя серед студентів.

Мета дослідження полягає у вивченні, аналізі та розробці рекомендацій з формування здорового способу життя у студентів сучасної освіти в Україні.

Задачі дослідження:

1. Вивчити сутність поняття «здоровий спосіб життя», проаналізувати зарубіжний досвід його вивчення та дослідити основні пріоритети та ставлення сучасної студентської молоді до здоров'я.
2. Організувати процес дослідження з урахуванням обраної методології та визначити ключові задачі та вибрати методи для дослідження свідомості студентів сучасної освіти в Україні щодо здорового способу життя.
3. Обробити та проаналізувати отримані результати дослідження.
4. Розробити програму «Активний студент» та інші проекти, спрямовані на підтримку здорового способу життя студентів сучасної освіти в Україні.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

Наукова новизна одержаних результатів. Дослідження включає нові методики аналізу впливу освітнього процесу на формування здорового способу життя, а також розробка інноваційних методів і засобів стимулювання здорового способу життя серед студентів.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані вищими навчальними закладами України для створення та вдосконалення програм здоров'я, а також для розробки стратегій просування здорового способу життя серед студентської молоді.

Публікації: Тези та доповідь «Модернізація системи фізичного виховання студентської молоді» на Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих вчених «Сучасні технології в оздоровчій діяльності», м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. Тези та доповідь «Система фізичного виховання студентської молоді, аналіз країн світу» Тиждень науки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

#### 1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» та аналіз ззакордонного досвіду його вивчення

Формування здорового способу життя серед студентів сучасної освіти в Україні є актуальною науковою проблемою. Для розуміння сутності цього питання слід уважно досліджувати поняття здоров'я та здорового способу життя.

Здоров'я можна розглядати як стан організму, що відзначається його гармонією з навколишнім середовищем і відсутністю захворювань. Однак ця дефініція, яка була актуальною у минулому, вже не відповідає сучасним уявленням про здоров'я [16, 49].

Нині дослідники розглядають здоров'я як відсутність хвороб і фізичних дефектів, а також як здатність організму адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Окрім цього, важливо враховувати гармонію між організмом і навколишнім середовищем, що призводить до оптимального функціонування організму та його систем. Також здоров'я включає в себе повний фізичний, духовний, розумовий та соціальний добробут, а також здатність до соціальної активності і адаптації до змін умов життя.

У світлі цих розглядів, формування здорового способу життя у студентів в Україні передбачає врахування всіх аспектів здоров'я, зокрема, сприяння нормальному функціонуванню організму, запобігання захворюванням, забезпечення гармонії між організмом та навколишнім середовищем, розвиток фізичних, духовних і соціальних сил, а також

здатність до адаптації до змін. Ця проблема вимагає детального вивчення і впровадження науково обґрунтованих підходів до формування здорового способу життя серед студентської громадськості в Україні.

Сутність поняття «здоровий спосіб життя» можна визначити наступним чином. Здоровий спосіб життя - це система індивідуальних і соціальних практик, спрямованих на збереження і покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я людини. Дослідники в галузі медицини та громадського здоров'я активно досліджують це поняття та розробляють різні аспекти здорового способу життя [21, с.163, 50-52].

Одним із визначальних дослідників в цій області є Аарон Антоновський, який вперше висунув концепцію «соціального здоров'я». Він підкреслював, що здоров'я більше, ніж відсутність хвороби, і визначив важливість соціального оточення, структури суспільства та психосоціальних факторів у формуванні здорового способу життя.

Таблиця 1.1.

Терміни, пов'язані з поняттям «здоровий спосіб життя»

Термін	Опис	Дослідники та вчені
Фізична активність	Рівень фізичної активності, включаючи регулярну рухливість, спорт і вправи для зміцнення фізичної форми.	Кеннет Купер, Томас Декер
Харчування	Збалансоване харчування з урахуванням потреб організму у макро- і мікроелементах.	Маріон Нестле, Майкл Полан
Профілактика шкідливих звичок	Запобігання шкідливим звичкам, таким як куріння, споживання алкоголю, вживання наркотиків тощо.	Стенфорд Гланц, Анна Лемон

Продовж. табл.1.1

Психологічний стан та стресостійкість	Емоційне благополуччя та здатність управляти стресом, важливі для здорового способу життя.	Деніел Гоулман, Річард Лазарус
---------------------------------------	--	--------------------------------

Джерело: складено автором на основі джерел [4;15;23].

Ці терміни та концепції допомагають розуміти різні аспекти здорового способу життя та важливість їхнього впливу на фізичне і психічне здоров'я людини. Дослідники у цих областях працюють над розробкою стратегій та програм для покращення здорового способу життя та запобігання хворобам.

Отже, поняття «здоровий спосіб життя» широко досліджується в галузях медицини, громадського здоров'я, психології та соціології. Розуміння його сутності включає аналіз фізичної активності, харчування, профілактику шкідливих звичок та психологічний стан, що важливо для розробки програм і стратегій формування здорового способу життя серед студентської громади та загального населення.

Психічне здоров'я, згідно з Т.М. Заболотна, корелюється з особистістю та є результатом розвитку емоційно-вольової і мотиваційно-потребової сфери особистості. Психічне здоров'я також пов'язане з самосвідомістю особистості і усвідомленням важливості здорового способу життя. Воно визначається як стан психічного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та залежить від біологічних та соціальних потреб [16]. Це означає, що психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних захворювань, а також включає в себе усвідомлення важливості та цінності здоров'я в цілому, а також спрямованість на його підтримку та збереження.

Визначення психічного здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я вказує на те, що це стан добробуту, в якому людина може реалізувати свої здібності, впоратися зі звичайними стресами, працювати продуктивно і вносити вклад у своє співтовариство [28, 53]. З цього

визначення видно, що психічне здоров'я є важливим чинником для успішного функціонування особистості в суспільстві.

Деякі дослідники, такі як Мелега К.П, додають до поняття психічного здоров'я ще й моральне здоров'я. Вони визначають моральне здоров'я як систему цінностей, установок та мотивів поведінки, які визначають духовність особистості [26]. Моральне здоров'я впливає на цінності, мотивацію, характер та манери поведінки особистості, а також на її ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Також важливим компонентом є соціальне здоров'я, яке визначається як система цінностей, установок та мотивів поведінки у соціальному середовищі. Воно залежить від взаємодії з іншими людьми та від ролі, яку індивід відіграє у міжособистісних відносинах. Соціальне здоров'я визначає здатність людини до успішного життя в суспільстві та сприяє почуттю задоволеності [8, с. 92].

Поєднуючи ці компоненти, можна визначити психічне здоров'я як стан психічного благополуччя, яке включає в себе адекватну регуляцію поведінки, усвідомлення важливості та цінності здоров'я в різних аспектах, моральне здоров'я і здатність до успішного життя в суспільстві.

Всі три компоненти здоров'я взаємопов'язані між собою, оскільки один не може існувати повноцінно без інших. Наприклад, маючи добре фізичне здоров'я, але не маючи здорової психіки або перебуваючи в конфронтації з оточуючим суспільством, людина може легко втратити своє фізичне благополуччя. Навпаки, серйозні фізичні проблеми можуть легко підірвати психічне здоров'я. Тому можна зробити висновок, що всі компоненти здоров'я взаємозалежні: порушення одного з них може вплинути на інші, що може серйозно підірвати загальне здоров'я індивіда.

Особистість та її установки грають важливу роль у забезпеченні здоров'я. Сергачий М. О підкреслює, що особистість із розвиненою свідомістю та самосвідомістю може краще протистояти впливу зовнішніх умов, подолати труднощі та залишатися фізично, психічно та соціально

здоровою [32, с. 126]. Самосвідомість та світовідчуття особистості мають великий вплив на її здоров'я. Якщо самосвідомість слабо сформована, то особистість може зіткнутися з різними проблемами, від труднощів у міжособистісному спілкуванні до серйозних захворювань, включаючи психічні.

Поняття здоров'я може бути розглянуте через призму різних моделей. Один із підходів - медична модель, яка визначає здоров'я як відсутність медичних проблем та симптомів хвороб. Друга модель - біомедична, яка розглядає здоров'я як відсутність органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я. Біосоціальна модель включає біологічні та соціальні ознаки, надаючи пріоритет соціальним факторам. Остання модель - це ціннісно-соціальний підхід, який розглядає здоров'я як вищу цінність для людини, що необхідна для задоволення її матеріальних та духовних потреб і участі у всіх сферах життя [5, с. 102]. Ця остання модель найбільш актуальна на сьогоднішній день і визначає здоров'я як важливу цінність у суспільстві. Вона показує, що визнання важливості здоров'я впливає на наше життя, включаючи здоровий спосіб життя, регулярну медичну перевірку та фінансові витрати на це. Враховуючи цю модель, можна розуміти, як вплив цінностей високого порядку може вплинути на наше психологічне сприйняття інших аспектів життя та здоров'я.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що здоров'я - це складний, багатоплановий явище, який включає в себе фізичне, психічне, духовне та соціальне благополуччя, здатність до ефективної саморегуляції, гармонійний розвиток організму і взаємопов'язаність всіх систем і процесів. Для успішної соціалізації особистості, її самореалізації та формування правильного світогляду необхідно досягнення гармонії всіх аспектів здоров'я та вживання заходів для його збереження та покращення. Важливо враховувати взаємозв'язок між фізичним, психологічним, духовним та соціальним благополуччям.

За сучасними визначеннями здоров'я, видно, що вони враховують вплив способу життя як фактора, який впливає на всі зовнішні і внутрішні впливи, що впливають на особистість. Під способом життя розуміється формований і стійкий спосіб життя, який виявляється у поведінці, мисленні, звичках, цінностях та інших аспектах життя. Федько О. А, наприклад, вказує на важливість взаємозв'язку способу життя та здоров'я людини [38]. Спосіб життя охоплює всі аспекти повсякденного життя, включаючи суспільні, побутові та професійні функції. Здоровий спосіб життя вимагає від особистості систематичного підходу до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я.

Для отримання більш глибокого розуміння поняття здорового способу життя, давайте звернемося до визначень від Федько О. А. За одним з них, здоровий спосіб життя - це оптимальна система поведінки, яка дозволяє людині максимально використовувати свої духовні та фізичні здібності для досягнення рівня благополуччя без шкоди для її життя і здоров'я [38]. Це визначення акцентує на тому, що здоровий спосіб життя спрямований на максимальне розвиток потенціалу особистості та досягнення благополуччя без шкоди для неї самої.

Інше визначення Федько О. А. описує здоровий спосіб життя як цілісну, логічно взаємопов'язану, продуману і сплановану систему поведінки, яку людина обирає добровільно та впевнено, що це сприятиме її безпеці та благополуччю в житті [38, 54]. В цьому визначенні основний акцент робиться на цілеспрямованому і обміркованому характері здорового способу життя.

У підсумку, можна сказати, що здоровий спосіб життя - це система поведінки, яка має бути оптимальною, цілісною, обміркованою і спрямованою на розвиток та благополуччя особистості без шкоди для її здоров'я і безпеки.

Інша точка зору, яку представляє Максименко С. Д, вказує на генетичну спадковість конкретних особистостей і їхню відповідність

умовам життя. За її думкою, ЗСЖ - це індивідуальний спосіб життя, який враховує генетичні особливості кожної людини та вимоги оточуючого середовища. Він спрямований на формування, збереження та підтримку здоров'я, а також на повноцінне виконання соціальних і біологічних функцій [25]. Це означає, що для кожної особи здоровий спосіб життя є індивідуальним, залежить від генетичних особливостей та умов її життя. Наприклад, для однієї людини здоровий спосіб життя може включати регулярні фізичні навантаження, тоді як для іншої особи через фізичні обмеження це може бути недосяжним.

Інший автор, Павленко І. О. вважає, що здоровий спосіб життя зводиться до поняття «здоров'я» і включає всі основні якісні характеристики цього поняття - це фізичне, психічне та соціальне благополуччя [20, с.605]. Він ототожнює здоровий спосіб життя із загальним поняттям «здоров'я», використовуючи те саме визначення, яке надане Всесвітньою організацією охорони здоров'я і було розглянуте раніше. Проте можна посперечатися із цим автором, оскільки здоровий спосіб життя в першу чергу є концепцією, пов'язаною зі способом життя, і не обов'язково включає всі аспекти здоров'я.

Узагальнюючи, існує різноманітні погляди на здоровий спосіб життя, проте вони всі спрямовані на формування, збереження та підтримку здоров'я людини. Серед різних визначень здорового способу життя можна виділити спільний момент: це система поведінки, що враховує генетичні особливості конкретної особистості та умови її життя, і дозволяє максимально реалізувати її духовні та фізичні здібності для досягнення певного рівня благополуччя без шкоди для її здоров'я і безпеки.

Відповідно, було вивчено концепти здоров'я та здорового способу життя, їх взаємозв'язок і складові. Важливо зазначити, що одним із найбільш вичерпних та актуальних визначень здоров'я є дефініція, надана Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Згідно з цим визначенням, здоров'я - це стан, в якому поєднуються фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Незважаючи на здавалося б лаконічність цього визначення,

воно насправді охоплює широкий спектр аспектів. Зокрема, це визначення враховує важливість інтегрованого підходу до оцінки здоров'я, включаючи фізичні, психічні та соціальні аспекти.

Порівнюючи поняття здоров'я та здорового способу життя, можна зробити висновок про їх глибокий взаємозв'язок і взаємозалежність. Здоровий спосіб життя може бути розглянутий як складна система поведінки особи, яка враховує генетичні особливості даної особистості і зовнішні умови її життя. Такий спосіб життя спрямований на досягнення, збереження та підтримку здоров'я, а також на повноцінне функціонування в соціумі та біологічне самореалізування. Це визначення враховує індивідуальний характер здорового способу життя, де кожна особа може мати власний, унікальний підхід до підтримки свого здоров'я.

З іншого боку, поняття способу життя потребує подальшого розгляду. Відповідно до формулювання Гарлінська, А. М., спосіб життя представляє собою стійкий, сформований в певних суспільно-економічних умовах спосіб життя, який відображається у світогляді, поведінці та нормах спілкування людей. Це може бути також розглянуто як взаємопов'язану сукупність сфер життєдіяльності, що характеризують соціального суб'єкта. Важливо враховувати, що спосіб життя може визначати вплив суспільно-економічних умов на життя конкретної особистості [11, 55].

Загалом, визначення здоров'я та здорового способу життя демонструють їх взаємозв'язок та важливість для забезпечення добробуту і благополуччя. Здоров'я і здоровий спосіб життя є складними концепціями, які включають в себе різні аспекти та сфери життя, і їх розуміння є важливим для забезпечення добробуту та благополуччя людей.

Грибан, Г. П., Солодовник, О. В. представляють структуру способу життя у наступних аспектах [13]:

1. Перетворювальна діяльність: Цей аспект включає дії, спрямовані на зміну природи, суспільства та самої людини. Він охоплює

зусилля, спрямовані на вплив на навколишнє середовище та самовдосконалення.

2. Задоволення матеріальних та духовних потреб: Люди прагнуть до задоволення як матеріальних, так і духовних потреб. Цей аспект включає в себе діяльність, спрямовану на задоволення фізіологічних та психологічних потреб.

3. Участь у суспільно-політичній діяльності та управлінні державою: Цей аспект відображає включеність людини в суспільне життя, її участь у прийнятті рішень на різних рівнях та активність у політичних процесах.

4. Пізнавальна діяльність: Людина розвиває свої знання на рівні теоретичного, емпіричного та ціннісно-орієнтаційного знання. Цей аспект включає в себе навчання, дослідження та розвиток світогляду.

5. Комунікативна діяльність: Спілкування між людьми у суспільстві та його підсистемах (народ, клас, сім'я тощо) є важливим аспектом способу життя. Цей аспект включає в себе всі форми комунікації та взаємодії між особами.

6. Медико-педагогічна діяльність: Спрямована на фізичний та духовний розвиток людини. Вона охоплює всі аспекти оздоровлення та освіти.

Зазначаючи ці аспекти, можна визначити, що спосіб життя дійсно впливає на всі сфери життя людини. Важливо розуміти, що кожна людина веде свій унікальний спосіб життя, який відображається у всіх аспектах її життя.

Проте, важливо враховувати, що намагатися досягнути здоров'я лише за допомогою окремого засобу або способу є неправильним і неефективним. Це пояснюється тим, що здоров'я людини залежить від різноманітних факторів, включаючи фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні. Тому для підтримки здоров'я необхідно враховувати всі аспекти способу життя та здорового життя.

Додатково, слід зазначити, що спосіб життя може розглядатися як комплексний підхід до досягнення та збереження здоров'я. Він включає в себе оптимальний руховий режим, раціональне харчування, режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну і статеву культуру, тренування імунітету і загартовування, відсутність шкідливих звичок і валеологічне утворення. Зараз, враховуючи сучасні реалії, важливо розуміти, що наявність валеологічних знань не є обов'язковою для кожної людини, і це не повинно бути критерієм для визначення здорового способу життя.

Костюкевич В. М., подібно до інших дослідників, визначає компоненти здорового способу життя, розглядаючи їх як ключові аспекти, які впливають на здоров'я та самопочуття людини. Він вносить важливі доповнення та акцентує увагу на таких аспектах [21, 56]:

1. Режим праці та відпочинку: Костюкевич В. М. відзначає, що цей аспект є необхідним для всіх людей, незалежно від віку. Правильне планування та чергування роботи і відпочинку сприяє підтримці високої працездатності та збереженню здоров'я. Надмірна праця та відсутність відпочинку можуть вести до перевтоми та негативно впливати на фізичне і психічне становище.

2. Профілактика шкідливих звичок: Костюкевич В. М. підкреслює, що куріння, вживання наркотиків та алкоголь мають серйозний негативний вплив на здоров'я. Вони є факторами ризику для багатьох захворювань і можуть скоротити тривалість життя. Тому важливо проводити профілактичну роботу та освіту щодо шкідливих звичок, особливо серед молодого покоління.

3. Режим харчування: Збалансована та корисна їжа, раціональний режим харчування та правильний інтервал між прийомами їжі є важливими аспектами здорового способу життя. Правильне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами і підтримує його ефективним функціонуванням.

Крім цього, Костюкевич В. М. враховує такі додаткові складові здорового способу життя:

4. Рухова активність: Автор підкреслює важливість оптимального рухового режиму для здоров'я. Важливо враховувати, що норма рухової активності може бути індивідуальною для кожної людини. Рух сприяє підтримці фізичної форми і загального самопочуття.

5. Загартовування: Костюкевич В. М. вбачає загартовування як потужний оздоровчий метод, який сприяє підвищенню тонуусу нервової системи, покращенню кровообігу та нормалізації обміну речовин. Він може мати позитивний вплив на загальний стан здоров'я.

6. Довкілля: Враховуючи вплив навколишнього середовища на здоров'я, автор вказує на важливість уважного ставлення до довкілля та екологічної свідомості.

7. Спадковість: Костюкевич В. М. наголошує на важливості генетичних факторів у формуванні здорового способу життя. Генетика визначає схильність до певних захворювань та може впливати на вибір оптимального способу життя.

Зазначені аспекти розширюють розуміння здорового способу життя, підкреслюючи його складність і міжпов'язаність різних факторів. Такий комплексний підхід допомагає зберігати та покращувати здоров'я, а також формувати більш свідому та відповідальну поведінку щодо власного здоров'я.

В.М. Куликов пропонує свій унікальний підхід до розуміння здорового способу життя (ЗСЖ), виділяючи чотири ключові компоненти, які спільно сприяють формуванню та підтримці здорового способу життя. Розглянемо кожен з цих компонентів детальніше:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент: Цей компонент базується на ідеї, що особистість має бути орієнтованою на своє власне здоров'я та брати до уваги значущість здорового способу життя для свого саморозвитку

та особистісного самовдосконалення. Важливо, щоб людина розуміла, чому важливо дбати про своє здоров'я та як це впливає на її життя.

2. Змістовний компонент: Цей аспект охоплює рівень оволодіння особистістю теоретичними та практичними навичками, які стосуються реалізації здорового способу життя. Особистість повинна розуміти, як правильно здійснювати здоровий спосіб життя та впроваджувати ці знання у практику.

3. Процесуальний компонент: Цей аспект визначає поведінку людини у різних життєвих ситуаціях. Особистість повинна вміти застосовувати набуті знання та навички здорового способу життя у практиці, зокрема, при виборі харчування, режиму дня та реакції на стресові ситуації.

4. Емоційно-вольовий компонент: Цей компонент відіграє важливу роль у самовизначенні особистості щодо здорового способу життя. Він дозволяє особистості визначити власні цілі та надихатися на досягнення здорового способу життя. Крім того, вольова складова допомагає вмінню саморегулювати власну поведінку та оцінювати досягнуті результати.

Цей підхід доповнює розуміння здорового способу життя та підкреслює, що він не обмежується лише фізичними аспектами, але також включає в себе мотиваційний, змістовний, процесуальний та емоційно-вольовий аспекти. Такий комплексний підхід допомагає особистості зберігати та покращувати своє здоров'я, а також знаходити задоволення в здоровому способі життя.

## 1.2. Сучасна студентська молодь : пріоритети та ставлення до здоров'я

В даний час питання про здоров'я та здоровий спосіб життя стає все більш актуальним, особливо серед молоді, оскільки вона, незважаючи на свій ще вік, потрапляє під згубний вплив соціуму, друзів, колег і тим самим, руйнують себе.

Таблиця 1.2.

Фактори, які впливають на ставлення до здоров'я серед студентів

Фактор	Опис	Приклад
Освіта	Великий вплив на ставлення до здоров'я має рівень освіти. Студенти медичних спеціальностей, наприклад, більш свідомі стосовно питань здоров'я.	Курси з основ першої медичної допомоги або курси з правильного харчування.
Соціальний середовище	Друзі, родина, соціальні мережі часто формують погляди студентів на здоровий спосіб життя.	В деяких групах може панувати думка, що куріння або вживання алкоголю - «круто».
Стиль життя	Життя в гуртожитку або дома, наявність роботи, участь в спортивних секціях може формувати режим дня та впливати на здоров'я.	Студенти, які проживають в гуртожитках, можуть споживати більше швидкої їжі через відсутність умов для приготування їжі.
Економічний статус	Фінансові можливості студента впливають на можливість купівлі здорової їжі, відвідування спортзалів та медичних установ.	Студенти з обмеженими фінансовими можливостями можуть вибирати менш здорову, але більш дешеву їжу.
Психологічні фактори	Стреси, депресія, тривога, впливають на ставлення до власного здоров'я.	Перевантаження під час сесії може призвести до недосипань, переїдання або, навпаки, відмови від їжі.

Продовж. табл.1.2

Медіа та реклама	Реклама алкоголю, швидкої їжі та інших не завжди корисних продуктів може формувати погляди студентів на здоров'я.	Реклама енергетичних напоїв, які популярні серед молоді, але можуть бути шкідливі
------------------	---	---

Джерело: складено автором на основі джерела [16, 57].

Враховуючи вищезазначені фактори, можна зрозуміти, що ставлення до здоров'я серед студентів формується під впливом численних внутрішніх та зовнішніх чинників.

Ставлення до здорового способу життя може суттєво відрізнитися в різних культурах і суспільствах. Певні культурні особливості, історичний контекст, економічні фактори та соціальні умови впливають на формування думок та переконань про здоров'я.

Таблиця 1.3.

Ставлення до здорового способу життя серед студентської молоді Європи, Азії та Північної Америки

Показник	Європа	Азія	Північна Америка
Активізм	Екологічні мітинги, підтримка гендерної рівноваги	Підтримка традиційних цінностей і місцевих культур.	Студентські протести на соціальні теми різних верст.
Харчування	Середземноморська дієта в Італії і Греції.	Часте використання рису, свіжих овочів в кухні. В Кореї популярність ферментованих продуктів, як кимчі.	Зростання популярності веганства і органічних продуктів. Велика кількість швидкої їжі.

Продовж.табл.1.3

Алкоголь	Культура пиття в Данії та Великій Британії.	Велика популярність сочевих напоїв в Японії, обмежене споживання алкоголю в мусульманських країнах.	Кампусні вечірки з алкоголем, проблема вживання алкоголю серед неповнолітніх.
Навчання	Багато студентських обмінів, наприклад, за програмою Erasmus+.	Великий акцент на академічних досягненнях, особливо в Кореї та Китаї. Нічні сесії в бібліотеках перед екзаменами.	Зосередженість на практичному досвіді, численні інтерншипи і стажування.
Традиційна медицина	Використання гомеопатії в країнах, як Франція.	Айюрведа в Індії, традиційна китайська медицина в Китаї. Настої та трав'яні чаї для підтримки здоров'я.	Зростання популярності медитативних практик і трав'яних добавок.
Духовні практики	Популярність медитації та майндфулнесу.	Йога та медитація в Індії, зен-буддизм в Японії.	Інтерес до різних форм медитації, зокрема, через мобільні додатки.
Ментальне здоров'я	Підтримка ЛГБТ+ спільноти, розгорнуті програми допомоги студентам з психічними проблемами.	Табу на обговорення психічних проблем в багатьох країнах, але поступова зміна ставлення, особливо в міських районах.	Велика увага до психічного здоров'я, численні ресурси для підтримки.

Джерело: складено автором на основі джерел [33;39].

Таким чином, в Європі сучасна студентська молодь під впливом глобалізації та екологічних рухів звертає значну увагу до збереження здоров'я та довкілля. Екологічні мітинги та активізм є поширеними. В деяких європейських країнах, таких як Італія та Греція, середземноморська дієта є нормою, що сприяє здоровому харчуванню. Проте у країнах, таких як Велика Британія та Данія, існує культура пиття, яка може впливати на студентське життя.

В Азії студентське життя може суттєво варіюватися від однієї країни до іншої через різницю в культурах та традиціях. Зокрема, у таких країнах як Китай та Корея, існує великий натиск на академічні досягнення, що може призвести до стресів та перевтоми. Традиційна медицина та дієти, засновані на місцевих продуктах, допомагають підтримувати здоров'я. Однак у мусульманських країнах, таких як Індонезія, споживання алкоголю обмежене релігійними нормами.

Північна Америка, особливо Сполучені Штати, відома своєю культурою швидкої їжі, але також і ростом популярності веганства та органічних продуктів. Студентська молодь активно залучена до різноманітних соціальних рухів, включаючи підтримку ЛГБТ+ спільноти. Ментальне здоров'я також є важливою темою, і багато університетів пропонують ресурси для підтримки студентів, які стикаються з психічними проблемами.

Студентська молодь України знаходиться в особливій ситуації, враховуючи соціально-економічні та політичні виклики останніх років, включаючи повномасштабну війну та пандемію COVID-19.

1. Ставлення до здоров'я, адже молодь все більше усвідомлює важливість здорового способу життя. Фітнес, йога, вегетаріанство та відмова від куріння стають популярнішими трендами серед студентів.

2. Споживання алкоголю, попри традиційні студентські вечірки, багато молодих людей вибирають помірне споживання алкоголю або повну його відмову.

3. Вплив соціальних мереж, інформаційні кампанії в соціальних мережах впливають на студентські переконання. Інфлюенсери здорового способу життя мають великий вплив на молодь.

4. Стрес, викликаний навчанням, економічні труднощі, пандемія та війна, можуть негативно впливати на ставлення до здоров'я серед студентів.

Таким чином, студентська молодь України, як і її ровесники у інших країнах, зіткнулася з рядом викликів, але все більше усвідомлює важливість здорового способу життя.

### 1.3. Сучасний стан та особливості формування здорового способу життя студентів України в умовах впливу пандемії COVID-19 та війни

У сучасному світі, де швидкість змін набуває більшого масштабу, здоровий спосіб життя стає основою для досягнення успіху, зокрема для молоді. Студентські роки - це не лише період отримання знань, але й час формування особистості, світогляду та звичок, які будуть супроводжувати людину протягом усього життя. Тому здоровий спосіб життя стає особливо важливим для студентської молоді [5, с.46, 58].

Здоров'я є одним із найбільших багатств кожної людини. Однак, в останні роки студентська молодь стикається з численними викликами, які можуть погіршити її здоров'я. Епідемія COVID-19 та повномасштабна війна змусили молодь адаптуватися до нових реалій, які, в свою чергу, вплинули на їх спосіб життя, фізичне та психічне здоров'я.

Для студентів, які є в основному активною частиною суспільства, здоров'я є ключем до успішного навчання, соціалізації та самореалізації. Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати високу продуктивність, концентрацію та стійкість до стресів, які часто супроводжують навчальний процес.

Пандемія COVID-19 внесла значні корективи у повсякденне життя студентів. Закриття університетів, перехід на дистанційне навчання, обмеження соціальних контактів - все це вплинуло на фізичну активність, раціон харчування, психічний стан студентів.

Сьогодні повномасштабна війна також впливає на психічне здоров'я студентської молоді, особливо для тих, хто є безпосередньо пов'язаний з цим регіоном. Невизначеність, тривога та стрес через військову ситуацію може призводити до розвитку депресії, анкіозних розладів та інших психічних проблем.

Таким чином, сучасний студентський світ в Україні стикається з комплексом викликів, які можуть негативно впливати на здоровий спосіб життя.

Сучасні суспільні проблеми в сфері здоров'я стають все більш актуальними і загостреними. Зокрема, спостерігається зростання серцево-судинних, шлунково-кишкових, онкологічних та ендокринних захворювань. Парадоксально, але багато з цих захворювань мають коріння у невірному способі життя, якому дотримуються люди. Проблеми цієї масштабності можливо було б уникнути, якби більше людей вели здоровий спосіб життя, але дійсність свідчить про навпаки.

Серед найбільших факторів, що вносять свій внесок у збільшення захворювань, можна виділити гіподинамію, тобто недостатню фізичну активність, та невірне харчування з недоузгодженим балансом необхідних для людського організму речовин. Ці аспекти дуже важливі для здоров'я та можуть бути контрольованими за допомогою профілактичних заходів, серед яких основним є ведення здорового способу життя.

Важливо зазначити, що в Україні, так само як і в багатьох інших країнах, ведення та формування основ здорового способу життя є актуальною проблемою. Багато людей не дотримуються зазначених рекомендацій і не виявляють бажання змінювати свій спосіб життя.

Зазначимо, що формування здорового способу життя та зміна поведінки є вкрай складними завданнями. Багато шкідливих звичок сприймаються як задоволення та розвага, і не всі бачать їхні негативні наслідки. Переконати людей добровільно відмовитися від таких «розваг» дуже важко. Це особливо стає очевидним, коли мова йде про дотримання правил здорового харчування, регулярну фізичну активність та збереження режиму дня, які не завжди зручно практикувати і можуть бути стомлюючими та незручними [33].

Для більшої наочності того, як спосіб життя та шкідливі звички впливають на здоров'я, розглянемо кілька прикладів. Наприклад, куріння має негативний вплив на зовнішність людини, призводячи до псування зубів, нігтів та волосся, а також зміни в колірі шкіри. Однак це ще найменші з проблем, оскільки куріння також сприяє розвитку онкологічних захворювань, захворювань серцево-судинної системи та зниженню імунітету. Вживання алкоголю також має негативний вплив на організм, порушуючи імунну систему, призводячи до захворювань серцево-судинної системи та печінки, а також руйнуючи клітини мозку. Неправильне харчування може призвести до ожиріння, діабету, інсульту та багатьох інших захворювань.

Пандемія COVID-19, що охопила весь світ, найбільше відчутно вплинула на життя молоді, зокрема студентську спільноту. Цей період навчав молодь адаптуватися до незвичних обставин, які мають безпосередній вплив на їх фізичне та психічне здоров'я.

Закриття навчальних закладів та перехід на дистанційне навчання стало дійсністю для більшості студентів планети. Цей перехід, хоча і дозволив зберегти континуальність навчального процесу, має свої недоліки. По-перше, відсутність щоденної фізичної активності, такої як прогулянка до університету, пересування між аудиторіями, стала причиною зниження рівня активності молоді. Така ситуація може призвести до ряду проблем зі

здоров'ям, включаючи ожиріння, проблеми з серцево-судинною системою та ін.

Самоізоляція, яка є необхідною частиною дистанційного навчання, також створює психологічний тиск на студентів. Багато з них відчують відчуття самотності, ізольованості та відсутності соціальних контактів, що є такими важливими для підліткового та молодіжного віку [41].

Соціальна ізоляція має величезний вплив на психічне здоров'я студентської молоді. Втрата звичних соціальних зв'язків, обмеження у спілкуванні та відсутність фізичної близькості з друзями та однолітками може призвести до почуття ізольованості та відчуження. За даними досліджень, зростання депресійних станів та тривожності серед молоді в умовах пандемії стало глобальним викликом для системи охорони здоров'я.

Адаптація до нової реальності в умовах COVID-19 вимагала від студентів гнучкості та здатності до швидкої реакції на зміни. Впровадження гігієнічних стандартів, таких як носіння масок, соціальна дистанція та регулярне миття рук, стали нормою. Вакцинація, що є ключем до повернення до «нової нормальності», також стає важливою частиною життя студентів. Вона допомагає знизити ризик захворюваності та дозволяє поступово повертатися до звичного ритму життя, відновлюючи соціальні зв'язки та активність.

Війна - це завжди трагедія для всього населення країни, але для молоді, зокрема студентської спільноти, вона може мати особливо глибокі наслідки. Війна впливає на життя молоді, вносячи серйозні корективи у їхнє повсякденне існування та перспективи.

Велика кількість людей в Україні стали внутрішньо переміщеними особами через військові дії. Для студентів, які потрапили до цієї категорії, основними проблемами є адаптація на новому місці проживання. Переїзд в нове місто або область, де зовсім інший контекст навчання, соціокультурні особливості та менталітет, може створити додатковий стрес. Втрата звичних

соціальних зв'язків, неможливість підтримувати стосунки з рідними та друзями також підвищує рівень тривожності.

Війна приносить не тільки фізичні, але і психологічні травми. Студенти, які були свідками військових дій, загибелі близьких або зрущань, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це ускладнює їхнє навчання, соціалізацію та подальше професійне зростання. Многі з них потребують спеціалізованої психотерапії та підтримки [30].

Мобілізація студентів до військової служби приносить ряд викликів. По-перше, це втрата часу на навчання. Для багатьох це може означати переривання освіти на невизначений термін. По-друге, участь у бойових діях пов'язана з величезним фізичним та психічним ризиком. Навіть повернення з фронту не завжди означає повернення до звичайного життя, адже багато хто потребує додаткової реабілітації та підтримки.

Для того, щоб отримати повну картину стосовно стану здоров'я в нашій країні, давайте звернемося до досліджень Вознюк Т. В. Він виділив 10 ключових факторів ризику смертності в Україні, які мають важливе значення для аналізу. Серед цих факторів варто зазначити високий кров'яний тиск (35,5% загальної смертності), високий рівень холестерину (23,0%), куріння (17,1%), недостатнє споживання овочів і фруктів (12,9%), зайва вага (12,5%), вживання алкоголю (11,9%), низький рівень фізичної активності (9,0%), забруднене повітря в містах (1,2%), свинцеве забруднення навколишнього середовища (1,2%), і незаконне вживання наркотиків (0,9%) [21, с. 118]. Аналіз цих даних показує, що більшість зазначених факторів ризику пов'язані зі способом життя, який приймають люди. Недостатнє споживання овочів і фруктів, надлишкова вага, недостатня фізична активність, вживання алкоголю та куріння безпосередньо відображають вплив здорового способу життя на загальний стан здоров'я населення.

Також варто відзначити, що більшість цих факторів ризику можна легко усунути, просто розпочавши дотримуватися здорового способу життя.

Наприклад, змінюючи свій раціон на користніше, позбавляючись від зайвої ваги, збільшуючи рівень фізичної активності і відмовляючись від шкідливих звичок, люди можуть суттєво покращити своє здоров'я та знизити ризик смертності.

Наступним важливим кроком є робота з формування здорового способу життя серед молоді на муніципальному рівні, через молодіжні центри та організації. Для досягнення цієї мети можна використовувати різні технології формування основ здорового способу життя. Ось деякі з них:

1. **Здоров'язберігальні технології:** Ці технології спрямовані на виховання в дітей і молоді культури здоров'я та мотивацію до збереження та зміцнення свого здоров'я. Вони можуть включати фітнес-тренування, йогу та танцювальні заняття.

2. **Технології проектного навчання:** Цей підхід дозволяє молоді активно вивчати та впроваджувати здоровий спосіб життя через участь у проектах та ініціативах, спрямованих на зміцнення здоров'я.

3. **Інформаційні технології:** Використання сучасних технологій та інтернету для поширення інформації про користь здорового способу життя та надання порад індивідуально.

4. **Технологія розвитку критичного мислення:** Навчання молоді аналізувати і критично оцінювати інформацію, пов'язану із здоров'ям, щоб приймати обґрунтовані рішення.

5. **Практико-орієнтовані технології:** Спрямовані на набуття молоддю практичних навичок, які допоможуть їм зберегти і покращити своє здоров'я.

6. **Технологія супроводу:** Забезпечення молоді підтримкою та обліком результатів при впровадженні здорового способу життя.

Застосування цих технологій може сприяти формуванню здорового способу життя серед молоді та покращенню загального стану здоров'я в країні.

Технологія розвитку критичного мислення, яка була визначена Максименко С. Д., має важливе значення в педагогічних аспектах. Згідно з її описом, ця технологія включає в себе тріаду послідовних етапів: «постановка завдання - аналіз - обговорення». На етапі «постановки завдання» відбувається актуалізація існуючих знань і уявлень, формується смислове поле, що стимулює цікавість до вивчення питання. На етапі «аналізу» надається інформація, яку потрібно систематизувати та оцінити. На заключному етапі «обговорення» важливо ретельно осмислити та усвідомити здобуту інформацію [25, с. 54]. Цей підхід до навчання виявляється ефективним, оскільки дозволяє студентам не просто приймати інформацію, а й критично аналізувати її, слідкувати за логічними послідовностями і зробленими висновками в процесі занять.

До числа практико-орієнтованих технологій можна віднести застосування нових методів навчання, таких як рольові ігри, тренінги, групова робота, проектні методи, моделювання та імітаційні заняття. Ці методи спрямовані на формування учням корисних навичок і умінь, які вони зможуть використовувати в реальному житті. В контексті здорового способу життя, це може включати в себе навички, пов'язані з фізичною активністю та правильним харчуванням.

Крім того, в сфері соціальної роботи застосовуються класичні технології консультування, проектування, супроводу та діагностики. Ці методи дозволяють фахівцям надавати необхідну підтримку та визначати індивідуальні потреби та можливості кожної особи у процесі формування здорового способу життя.

Узагальнюючи, важливо відзначити, що проблема ведення та формування здорового способу життя стоїть перед українським населенням дуже гостро. Більшість індивідів не приділяють належної уваги цьому аспекту і не проявляють бажання змінювати свій життєвий стиль.

Проте слід зазначити, що процес формування здорового способу життя є складним, тривалим і вимагає впливу на багато рівнів, включаючи

державний, суспільний та біологічний. Завдання органів влади на всіх цих рівнях полягає у створенні умов для підтримки здоров'я населення та запобігання негативним впливам на здоров'я людей. Для досягнення цієї мети використовуються різні підходи, включаючи законодавчі ініціативи, медичні заходи та нагляд, а також молодіжну політику на соціальному, інфраструктурному та особистісному рівнях.

Зокрема, інфраструктурні технології для формування здорового способу життя включають здоров'язберігаючі методи, технології проєктного навчання, інформаційні технології, технологію розвитку критичного мислення, практико-орієнтовані методи, технологію супроводу, а також класичні технології консультування, проєктування, супроводу та діагностики.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Задачі дослідження:

1. Вивчити сутність поняття «здоровий спосіб життя», проаналізувати зарубіжний досвід його вивчення та дослідити основні пріоритети та ставлення сучасної студентської молоді до здоров'я.
2. Організувати процес дослідження з урахуванням обраної методології та визначити ключові задачі та вибрати методи для дослідження освідомленості студентів сучасної освіти в Україні щодо здорового способу життя.
3. Обробити та проаналізувати отримані результати дослідження.
4. Розробити програму «Активний студент» та інші проекти, спрямовані на підтримку здорового способу життя студентів сучасної освіти в Україні.

#### 2.2. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел – дозволив виявити актуальність проблеми, визначити завдання і методи дослідження, розробити організацію дослідження. В цілому вивчено 58 літературних джерел за темою дослідження, в тому числі: автореферати дисертацій, установчі та керівні документи, науково-методичні посібники, наукові статті.
2. Педагогічне спостереження -

3. Анкетування. Для збору емпіричних даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до здоров'я», автор якого Р.А. Березовська.

Опитувальник містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). У нашому дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент можете погодитися, не погодитися або погодитися частково. Кожне твердження слід оцінити відповідно до ступеня своєї згоди за шкалою, де:

- 1 – зовсім неважливо (ніколи);
- 2 – не важливо (практично ніколи);
- 3 – скоріше не важливо, ніж важливо (рідко);
- 4 – не можу відповісти;
- 5 – скоріше важливо, ніж ні (іноді);
- 6 – дуже важливо (часто);
- 7 – безумовно важливо (завжди).

Перед початком опитування респонденти отримали наступну інструкцію: «Обрану Вами відповідь зазначте будь-яким кольором або шрифтом. Будьте уважні, для твердження повинна бути обрана лише одна відповідь. Відповідайте на всі питання поспіль, не пропускаючи. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Дайте ту відповідь, яка першою приходить в голову.

Зверніть увагу, що порожні рядки для можливих додаткових варіантів відповідей залишені в питаннях 7, 8 і 9».

4. Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані не були розділені на контрольні та експериментальні групи у зв'язку із сьогоденням України.

На першому етапі експерименту було розроблено дизайн дослідження, оснований на крос-секційному анкетуванні. Такий підхід дозволяє отримати актуальну інформацію про думки та поведінку студентів на момент проведення опитування.

Другий етап експерименту полягав анкетуванні обраних респондентів респондентів.

На третьому етапі експерименту було проведено обробку отриманих даних та доопрацювання розділів наукової роботи

5. Математико-статистичні методи. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) .

### 2.3. Організація дослідження

Організація дослідження відіграє вирішальну роль у забезпеченні його якості та достовірності отриманих результатів. Опитування проводилось серед студентів денної форми навчання різних вищих навчальних закладів України. Загалом було опрацьовано 120 анкет, з яких 76% були дівчата та 24% юнаки віком від 19 до 23 років. Дані, отримані в результаті анкетування, стали основою для подальшого аналізу та висновків. Процес планування та підготовки дослідження займає значущу частку часу і передбачає ряд послідовних етапів.

На початковому етапі було розроблено дизайн дослідження, оснований на крос-секційному анкетуванні. Такий підхід дозволяє отримати актуальну інформацію про думки та поведінку студентів на момент проведення опитування.

Далі було розроблено анкету, яка включала питання, спрямовані на виконання ключових завдань дослідження. Питання анкети були як закритого, так і відкритого типу, щоб забезпечити як кількісну, так і якісну інформацію.

Перед розпочатком основного дослідження анкета була протестована на обмеженій вибірці для виявлення можливих неоднозначностей та підвищення якості питань.

Основне дослідження (другий етап) проводилося в електронному форматі за допомогою спеціалізованих платформ для анкетувань. Інформація про опитування розповсюджувалася через комунікаційні канали вищих навчальних закладів України та соціальні мережі. Після завершення збору даних вони були систематизовані та підготовлені для подальшого аналізу. Гарантія конфіденційності та анонімності респондентів була однією з основних пріоритетів під час організації та проведення дослідження.

На третьому етапі експерименту було проведено обробку отриманих даних та доопрацювання розділів наукової роботи

### РОЗДІЛ 3

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСВІДОМЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 3.1. Результати дослідження

В ході проведеного опитування отримано ряд результатів, які ілюструють освідoмленість студентів щодо здорового способу життя. Отже, результати виявились такі:

Опишемо отримані результати з поставлених завдань.

1. Під час анкетування студенти мали можливість дати оцінку своєму стану здоров'я.

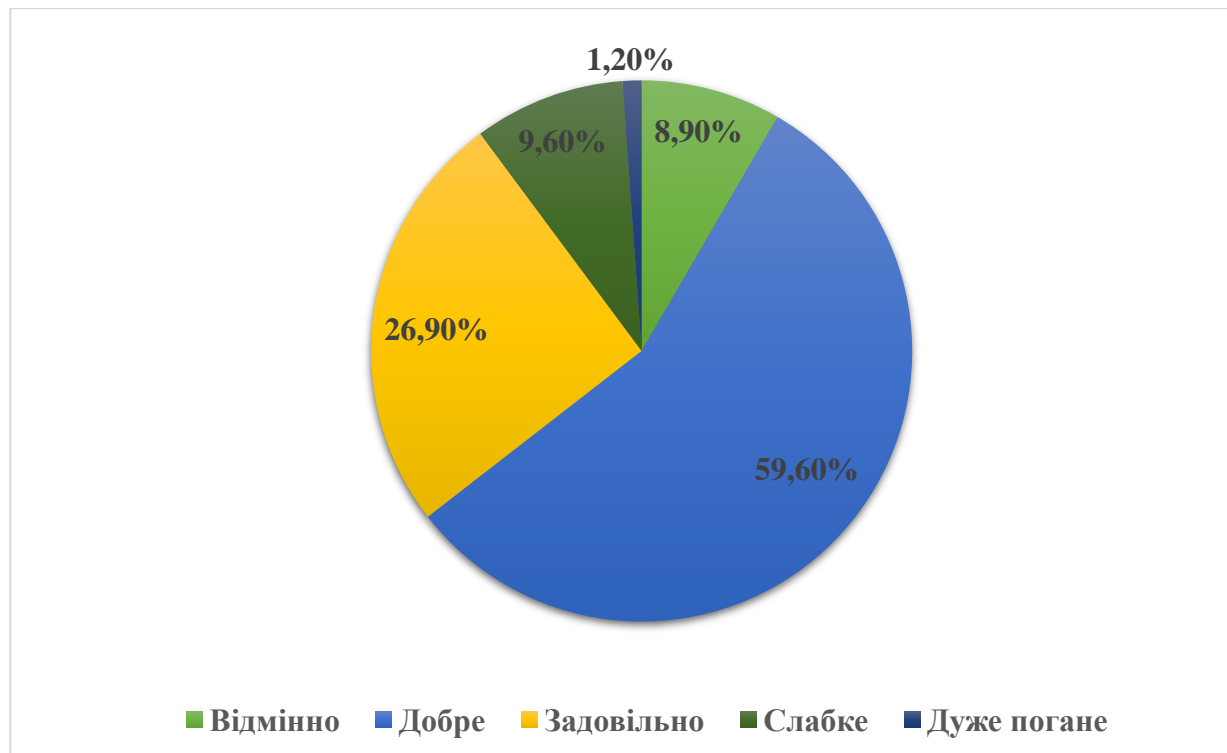


Рис. 3.1. Результати суб'єктивної оцінки стану здоров'я студентів

На рис. 3.1 представлено розподіл відгуків студентів стосовно свого здоров'я. З діаграми видно, що переважна більшість студентів надає помірно

оптимістичні оцінки свого здоров'я. Близько чверті респондентів визнають своє здоров'я як «задовільне», тоді як лише 10% оцінюють його як «не задовільне».

Ці дані нагадують дослідження с Ю. Д. Бойчук, Я.Б. Гнутель, де було виявлено аналогічні показники: лише 20,9% респондентів вважали, що їх здоров'я «добре», у порівнянні з 44,4%, які вибрали формулювання «швидше хороше».

Автори дослідження пов'язують ці результати з даними Росстату, вказуючи на те, що загальний стан здоров'я населення залишається проблематичним.

Згідно рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я, студенти мають проходити регулярний медичний огляд принаймні один раз на рік.

Проте результати даного опитування вказують на те, що більшість студентів звертається до медичних спеціалістів лише у випадку екстреної потреби. Єдиними винятками є спортсмени, які регулярно проходять медичний огляд, та студенти з хронічними захворюваннями. Зокрема, ці останні становлять більшість з тих 17%, які звертаються до лікаря при перших симптомах хвороби.

2. Щодо самолікування, більшість респондентів вважає за краще не звертатися до медиків без безпосередньої необхідності, як це показано на рис. 3.2.

Отже, дослідження показало, що понад половина студентської спільноти уникає консультацій із лікарем при виявленні ознак захворювання. Це знаходить відображення в статистиці використання медикаментів: понад південна студентів вживають препарати без рекомендацій медика, тобто ініціюють самолікування.

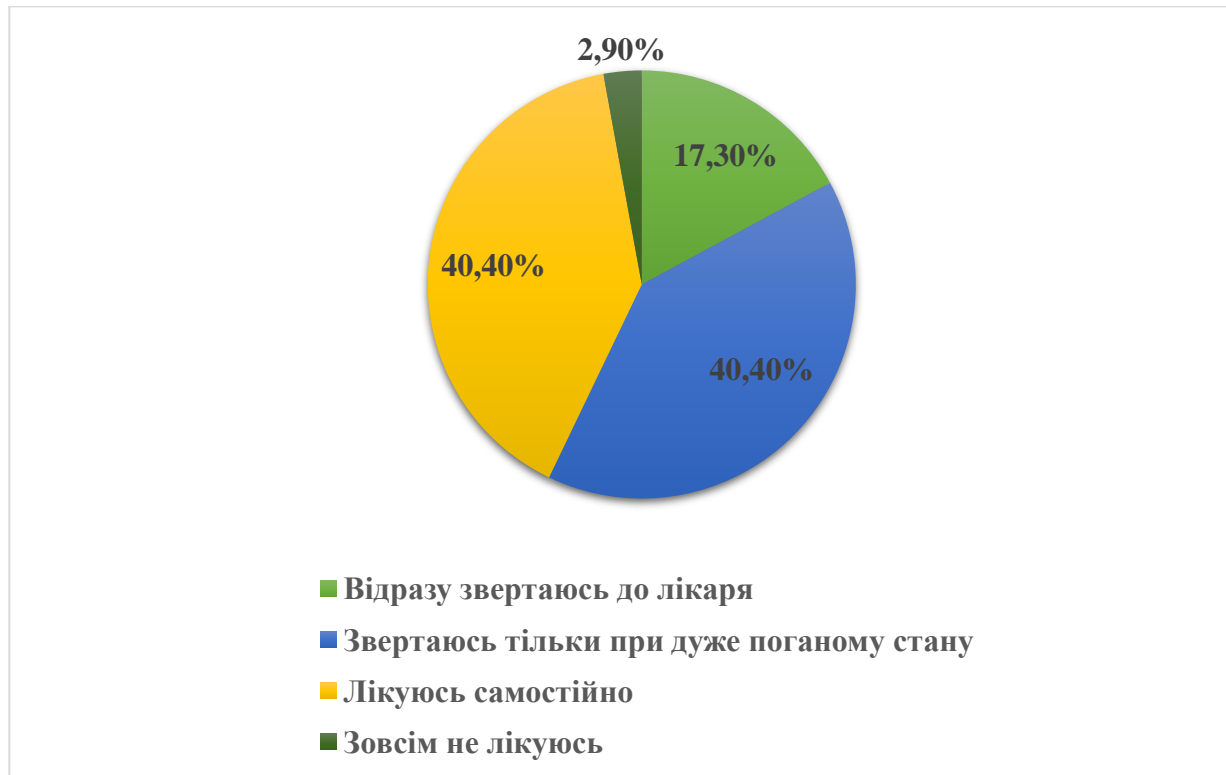


Рис. 3.2. Відповідь на питання: «При появі перших симптомів хвороби Ви:»

За результатами студентського опросу, 90% респондентів розглядають за необхідне дотримуватися принципів здорового способу життя. Однак лише третина з них (32,7%) дотримуються цих принципів впевнено, решта вибирає менш рішучу позицію. Хоча переважна більшість визнає важливість здорового способу життя, майже половина (48%) відчуває, що їх підхід до нього є недостатнім. Найбільше студентів виділяє проблеми з харчуванням (79,5%) як головну перешкоду для здорового життя, на другому місці - шкідливі звички (45%), а психологічний дисбаланс та інші чинники, такі як відсутність фізичної активності і можливостей для відпочинку, також отримали значущу увагу.

Респондентам було запропоновано визначити пріоритетність основних компонентів здорового способу життя. По результатам опросу, список виглядає наступним чином:

1. Правильне харчування

2. Відмова від шкідливих звичок
3. Спортивні заняття та підтримка фізичної активності
4. Стабільний психоемоційний стан
5. Дотримання режиму дня.

Відмітимо, що цей порядок основних принципів здоров'я відображає і контрастує з основними проблемами, які респонденти вважають перешкодами на шляху до здорового життя.

Хоча більшість студентів підкреслює важливість збалансованого харчування, саме невірний підхід до їжі є частою проблемою. Те саме можна сказати і про погані звички: багато молоді погоджуються, що мають такі звички, але також вважають їх відмову важливою для здорового життя.

Важливо зазначити, що лише мала частина опитаних відчуває, що їм не потрібно змінювати свій спосіб життя. Збалансована дієта, активний режим життя та добробут духовний дозволяють цим студентам вважати себе здоровими.

Однак, розглядаючи головну масу студентів, що відчувають необхідність поліпшення свого життєвого стилю, основними перепонами виявилися втому від навчання чи роботи, брак часу і недостатня мотивація. Враховуючи, що багато студентів комбінують навчання і роботу, ці результати не викликають здивування. Додаткові мотивуючі фактори, за словами студентів, можуть бути покращенням фінансового становища та отриманням більше вільного часу.

Що стосується поганих звичок, більшість студентів вважає відмову від них ключовим аспектом здорового життя. Щодо куріння, значна частина студентів відмовляється від цієї звички, хоча деякі інші визнають її як засіб релаксації. Щодо вживання алкоголю, більшість студентів обмежує його вживання лише до спеціальних подій та свят (рис.3.3).

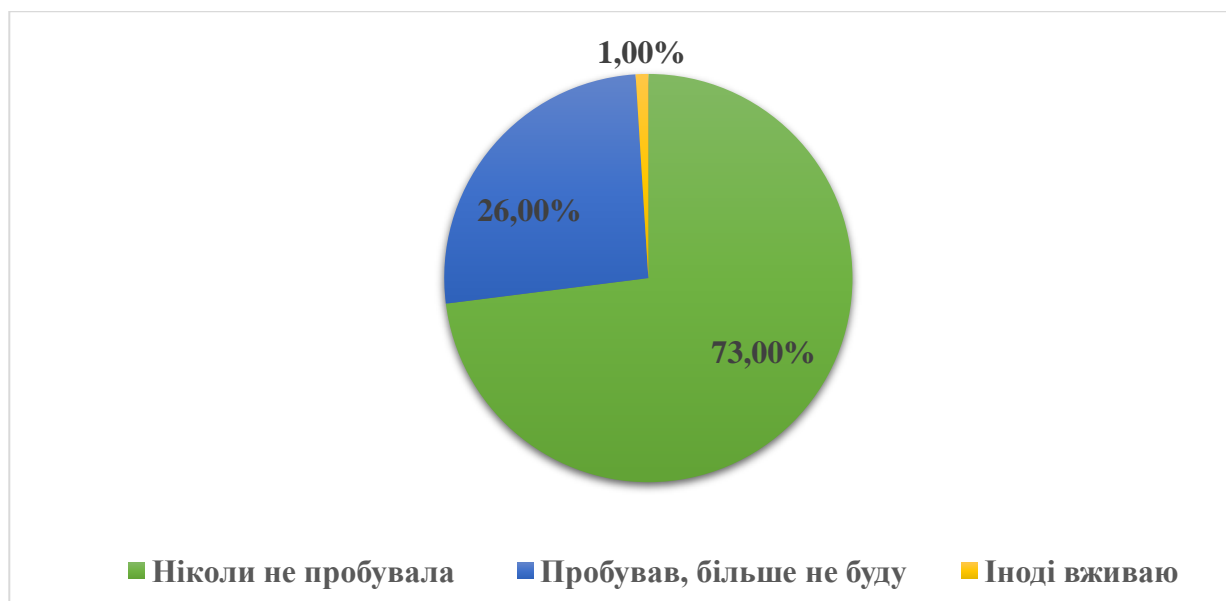
На питання про ставлення до вживання алкоголю під час прийому їжі, лише частина опитаних погоджується, що це є порушенням ЗСЖ. Більшість не бачить в цьому ніякої проблеми, тоді як деякі знаходяться на роздоріжжі.

Цікавим є той факт, що хоча питання було сформульовано достатньо ясно, деякі респонденти вже піднімали цю тему раніше, коли розглядали причини вживання алкоголю.



Рис. 3.3. Відповідь на питання про вживання алкогольних напоїв

Щодо питання про наркотики, жоден із респондентів не висловив позитивне ставлення до них. Однак, значна частина вказала на своє нейтральне ставлення до цієї проблеми (рис. 3.4).



### Рис. 3.4. Відповідь на питання про вживання наркотичних засобів

Університетське життя неодмінно вносить свої корективи у ритм дня студентів, часто змушуючи їх жертвувати звичайним прийомом їжі. Багато студентів опиняються в ситуації, коли нормальний обід замінюється швидкими перекусами або зовсім пропускається, що в кінцевому підсумку призводить до вечірнього неправильного харчування.

Згідно опитування, більше половини опитаних їдять лише 2-3 рази на день, тоді як майже чверть має 4 прийоми їжі. Важливо відзначити, що лише 25% не стикаються із проблемою переїдання. Для 10% студентів їхнє харчування є збалансованим. А основна маса вважає своє харчування неправильним через порушення режиму дня і перевагу продуктів високого вмісту вуглеводів.

При виборі їжі, основний акцент студенти роблять на смакові властивості, потім враховують свої фінансові можливості, а також думку батьків чи асортимент у їдальні. Фінансовий аспект стає особливо актуальним для тих, хто приїхав навчатися з інших міст (рис.3.5).

Опитування також акцентувало увагу на важливості правильного харчування, називаючи це терміном «дієта». У цьому контексті, «дієта» має позитивне значення, яке символізує збалансоване харчування.

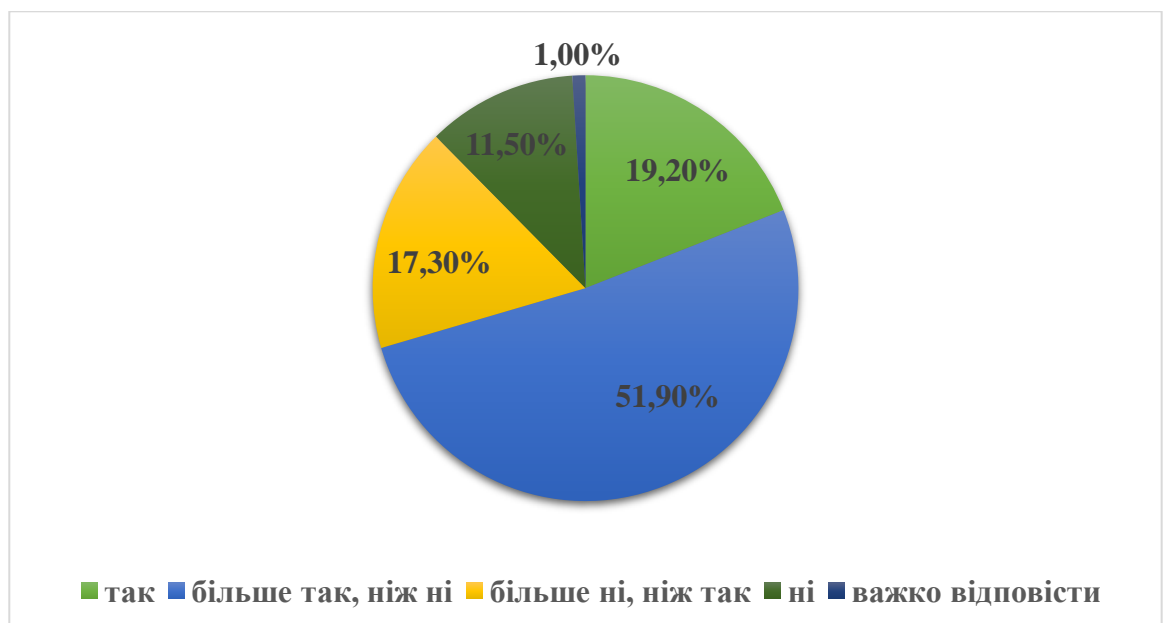


Рис. 3.5. Відповідь на питання «Чи вважаєте, що Вам потрібно дотримуватись дієти?»

В таблиці наведені конкретні цифри, але основний момент, який слід виділити: більшість респондентів відчуває потребу в дієті через бажання мати ідеальну фігуру. Звертає на себе увагу той факт, що більшість опитаних - це дівчата.

Фізичне навантаження та спортивні заняття:

Стосовно рухової активності, ситуація також залишає бажати кращого. Понад половина опитаних оцінює свою активність як середню, і тільки 15% вважають, що їхній рівень фізичної активності є високим. Водночас лише третина вважає своє фізичне навантаження адекватним. Чверть тих, хто позитивно ставиться до своєї активності, регулярно віддаються спортивним заняттям, наприклад, ходять до фітнес-центру. Ще чверть взагалі не займаються спортом, решта - не систематично. Про низьку активність студенти сказали, що причиною є нестача часу, виснаженість через навчання або роботу, а також просто лінощі (рис. 3.6).

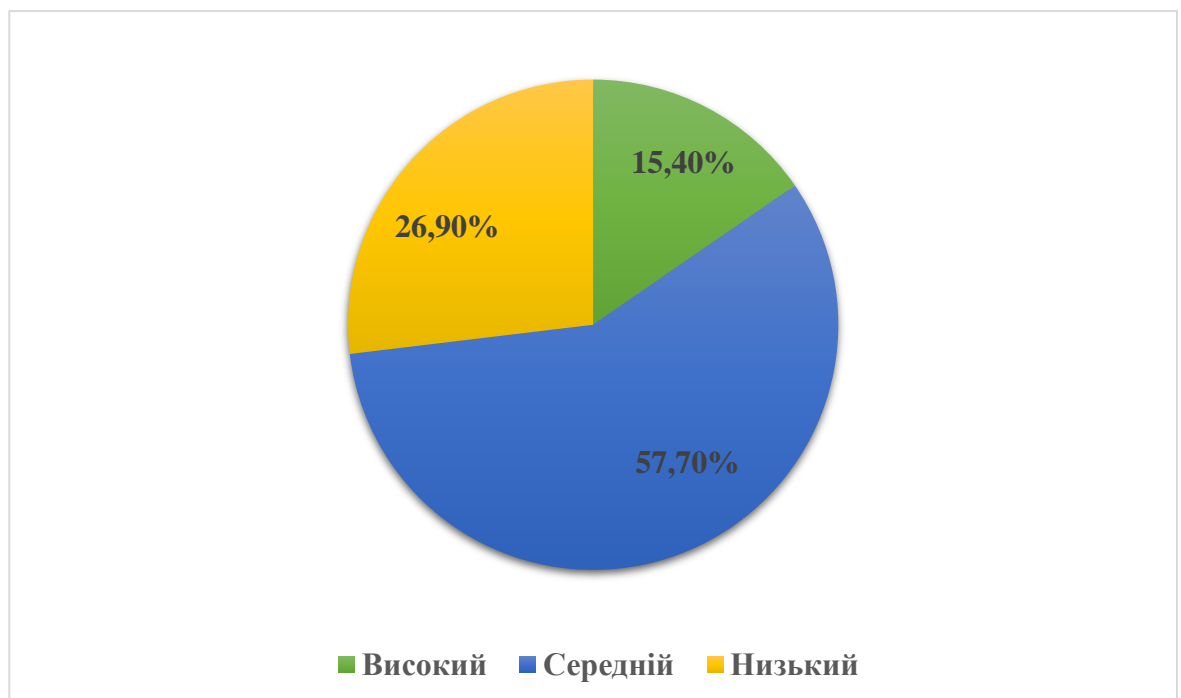


Рис. 3.6. Відповідь на питання про характеристику фізичної активності

Одним із ключових аспектів у визначенні режиму дня є тривалість сну. Згідно з результатами опитування, більшість студентів відчуває, що їм бракує достатньої кількості часу для відпочинку (рис. 3.7).

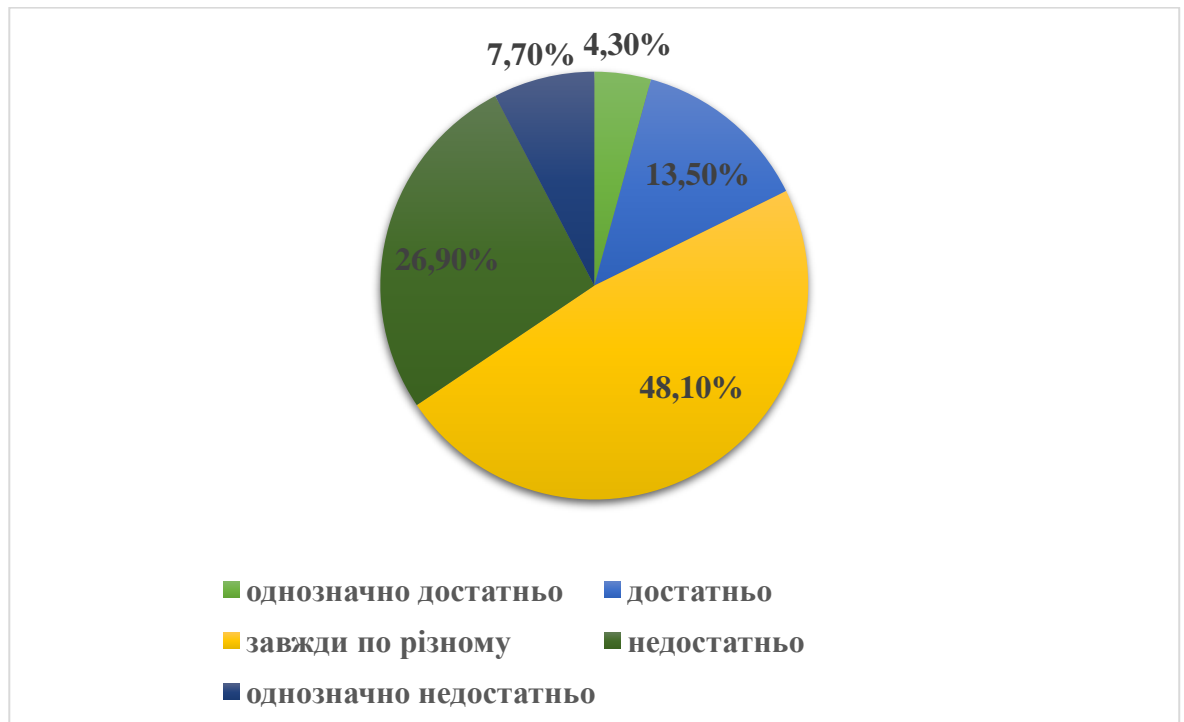


Рис. 3.7. Відповідь на питання «Достатньо часу ви витрачаєте на відпочинок, сон?»

Більшість опитаних (приблизно 50%) відзначили, що їх день проходить непередбачувано, що свідчить про відсутність стабільного режиму. 55,8% вказали, що вони часто відчувають втому та недосипання, а 21,2% відчувають це регулярно. Головними чинниками такого стану є раннє прокидання, пізнє залягання на сон, а також стресові ситуації через навчання чи роботу. Більшість (50%) відзначили, що іноді мають проблеми зі сном.

#### Емоційний баланс:

Різні аспекти здорового способу життя, такі як звички, раціон, активність і сон, безпосередньо пов'язані з психічним станом особи. Часті стресові ситуації через навчальний процес або роботу були названі основною причиною порушень здорового режиму дня. За даними

опитування, 15,4% студентів відчувають постійний стрес та тривогу, тоді як 59,6% зазнають цього стану часто (рис.3.8).

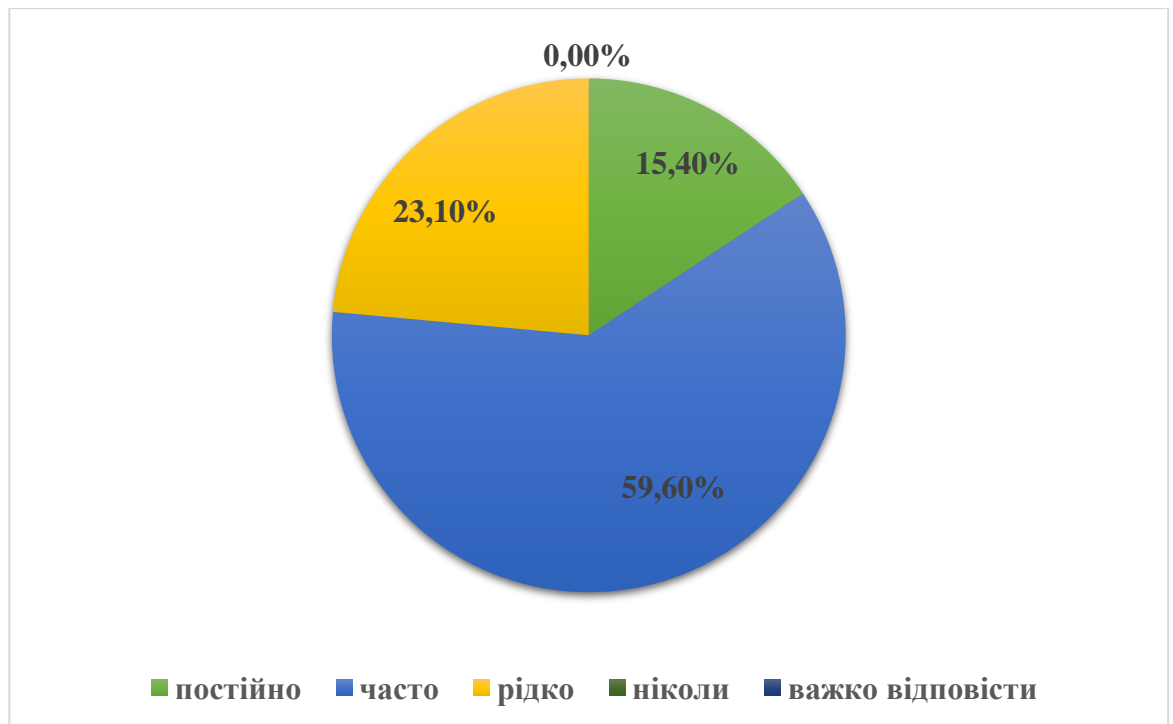


Рис. 3.8. Відповідь на питання «Як часто ви відчуваєте стрес, нервоз, тривогу?»

Зауваження: понад половина опитаних оцінює своє психічне здоров'я як досить стабільне, тоді як майже третина відчуває емоційні труднощі. Це може свідчити про те, що багато студентів сприймає деяке навантаження та стрес як звичайний етап їх життя.

Метою дослідження було також з'ясування основних інформаційних каналів, за допомогою яких студенти дізнаються про концепції здорового способу життя. Топ-3 джерел інформації, якими студенти довіряють, це: інтернет, ЗМІ, а також консультації з медичними експертами. Цікавий нюанс: студенти соціології зазначили, що велика частина їхніх знань з цієї тематики отримана завдяки вивченню дисципліни «Соціальна медицина». Це підтверджує ідею про важливість включення таких курсів до навчальних програм для підвищення обізнаності студентів щодо ЗСЖ.

Відомо, що 38,5% опитаних впевнені в своїх знаннях щодо принципів здорового життя, та ще стільки ж відчувають дефіцит таких знань. Це показує потребу в збільшенні обізнаності та розширенні інформаційних кампаній для студентів.

Більшість студентів (75,8%) найбільше цікавляться методами підтримки психічного здоров'я. Це вказує на актуальність питань психічного благополуччя в університетському середовищі. Також вони активно цікавляться правильним харчуванням, що є ключовим аспектом ЗСЖ (рис.3.9).

Можливо, навчальні заклади та університети повинні розглядати введення спеціалізованих курсів або семінарів, що зосереджуються на методах підтримки психічного здоров'я, основах здорового харчування та інших аспектах ЗСЖ.

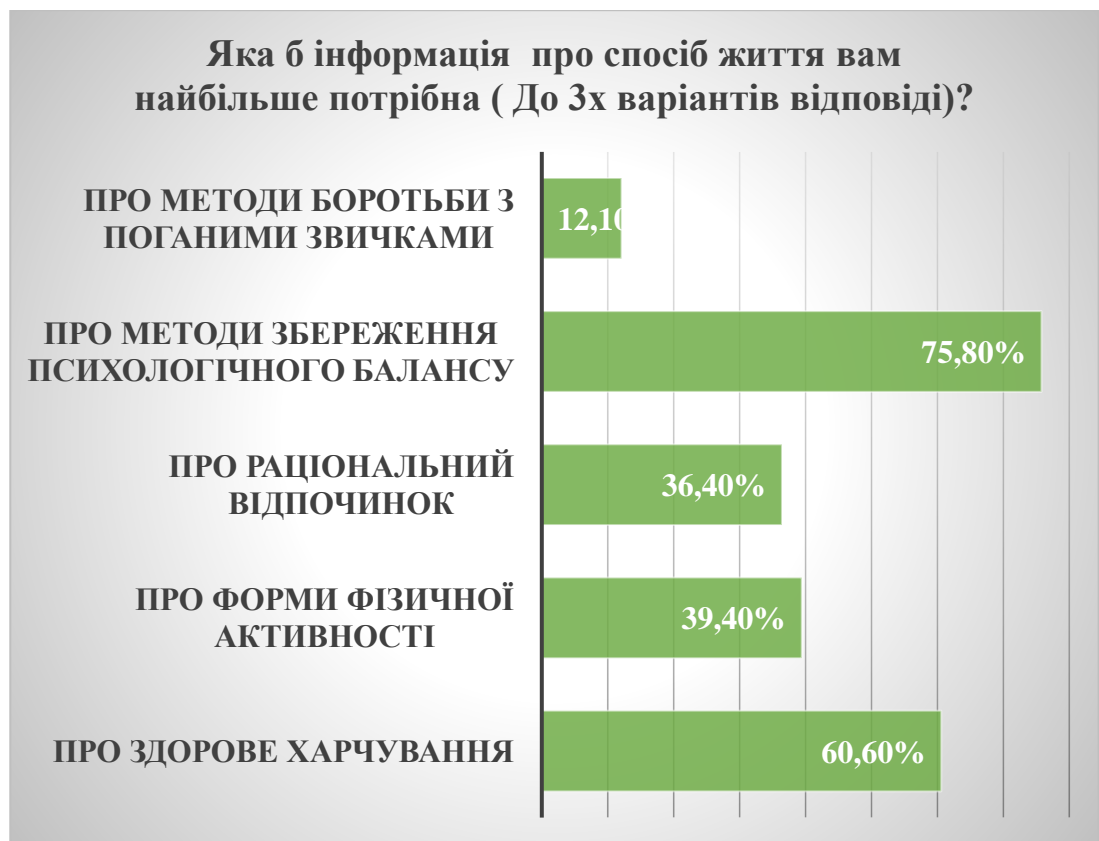


Рис. 3.9. Відповіді на питання

Студентське сприйняття власного здоров'я досить суперечливе. Вони розпізнають необхідність здорового способу життя, але часто не роблять відповідних кроків до його реалізації. Хоча багато з них усвідомлюють негативний вплив куріння, не всі готові його відкидати.

На питання про дії задля покращення здоров'я лише 19% відзначили, що не змінюють свій спосіб життя. Більшість акцентують на поліпшенні раціону (52%), налагодженні режиму сну (48%) та підвищенні рухової активності (42%). Ці дії відображають їх власне розуміння ключових аспектів здорового способу життя: харчування, відмова від шкідливих звичок та фізична активність.

Проте, хоча вони виділяють відмову від шкідливих звичок як важливий елемент здоров'я, 40% студентів продовжують палити. Щодо алкоголю, студенти мають своє бачення: вони не вважають споживання алкоголю разом із їжею за порушення принципів здорового життя.

З опитування стало зрозуміло, що більшість студентів їдять 2-3 рази на день, хоча лише 10% вважають своє харчування правильним. Щодо фізичної активності, більшість оцінюють її як середню. Недостатній рівень активності вони обґрунтовують нестачею часу, втому від навчання або просто лінощами.

Загалом, результати дослідження показують, що у студентів немає стабільного розпорядку дня, що проявляється у нерегулярному сні.

Дослідження показало, що студенти звертають велику увагу на свій психоемоційний стан. Їх психологічний комфорт тісно пов'язаний з іншими аспектами здорового способу життя. Негативний емоційний стан може заважати підтримці здоров'я в інших відносинах. Зокрема, многі студенти пов'язують шкідливі звички зі стресовими ситуаціями в академічному та особистому житті.

Студенти в основному дізнаються про здоровий спосіб життя з інтернету, ЗМІ та спілкуванням з медпрацівниками. Також вони зазначають, що дисципліни в університетах, що пропагують здоровий спосіб життя,

допомагають їм бути добре поінформованими з цього питання, що підкреслює значущість включення таких предметів у програми всіх напрямків навчання.

В представленому науковому дослідженні викладено також висновки, отримані внаслідок експерименту, який було здійснено 2023 року серед академічної спільноти України, використовуючи методику фокус-групи. Експериментальна сесія була реалізована в спеціалізованій фокус-лабораторії з семі-прозорим дзеркалом на території Центру моніторингу соціальних процесів України. Кожна групова дискусія була зафіксована за допомогою аудіо- та відеозасобів, із середньою тривалістю сесії приблизно 50 хвилин. Всього було зорганізовано 3 фокус-сесії, які включали деяких учасників попереднього етапу вивчення. Кожна група включала від 5 до 7 респондентів. Модератор дискусії користувався заздалегідь підготовленим планом обговорення.

Фокус-групи стали другим етапом дослідження після проведення анкетного опитування. Головна мета даного дослідження полягала у зборі деталізованої та комплексної інформації стосовно сприйняття та інтерпретації студентами поняття здорового способу життя.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні завдання:

1. Аналіз сприйняття студентами ідеї здорового способу життя.
2. Характеризація поведінкових звичок студентів в контексті ключових аспектів ЗСЖ.
3. Визначення основних джерел інформації стосовно концепту ЗСЖ.

Структура дискусії була організована за принципом «від загального до конкретного», із початковим обговоренням загальних аспектів здорового способу життя, переходячи до детального розгляду кожного елемента ЗСЖ.

Дослідницькі дані вказують на те, що студентське сприйняття концепції ЗСЖ базується головним чином на трьох критеріях: уникненні небезпечних звичок, регулюванні харчового режиму та фізичних

навантажень. Саме ці три аспекти найчастіше акцентувалися респондентами.

Для повноти картини слід нагадати, що концепція ЗСЖ включає в себе 5 основних елементів: раціональне харчування, уникнення шкідливих звичок, регулярна фізична активність, психічний комфорт та додержання режиму дня, включаючи контроль часу відпочинку та сну. Варто відзначити, що під час дискусії аспекти, як-от психічний баланс та режим дня, не були вказані жодним із учасників до моменту їх нагадування модератором. Навіть після цього вони залишалися поза основним фокусом дискусії.

Цікавим є той факт, що на початковому етапі дослідження питання психологічного стану отримало підвищену увагу від студентів. Більшість респондентів асоціювала порушення норм ЗСЖ із психологічною нестабільністю та вказувала на потребу отримати більше інформації про методи підтримки психологічного здоров'я.

На вступному етапі учасникам фокус-групи запропоновано висловити загальне уявлення про принципи здорового способу життя. На наступному етапі основна мета полягала в тому, щоб з'ясувати, наскільки вони відповідають зазначеним нормам ЗСЖ у своєму повсякденному житті. Під час початкової частини дискусії стало очевидним, що студенти не завжди в змозі з'єднати своє теоретичне розуміння ЗСЖ із реальними життєвими діями.

«Не можу коментувати своє харчування, адже в моєму раціоні переважають пельмені. Часто мені просто лінь приготувати щось інше. Так, моя дієтологія виглядає ось так: вчора пельмені зі сметаною, а сьогодні - з кетчупом.»

Хоча питання про правильне харчування стоїть на другому місці за важливістю після уникнення небезпечних звичок, велика частина студентів на ділі ігнорує принципи збалансованості та раціональності їх дієтичних звичок. Така ситуація є тривожною, але водночас відображає загальний тренд. Загалом сучасний дискурс щодо ЗСЖ можна розділити на два

аспекти: «що слід робити» та «чого слід уникати». Результати фокус-групового дослідження свідчать, що більшість студентів сприймають ЗСЖ як перелік обмежень: не палити, не вживати алкоголь, уникати шкідливих продуктів, не перебувати тривалий час за комп'ютером чи в смартфоні, не застосовувати медикаменти без рекомендації лікаря.

Цей підхід свідчить про те, що в студентів відсутнє позитивне сприйняття здорового способу життя, а ЗСЖ асоціюється з рядом заборон та обмежень. Це підтверджується в їхніх відповідях на запитання про головну мету ЗСЖ та його суть:

«Мабуть, щоб не захворіти?»

Цей негативний підтекст відображає основну концепцію здорового способу життя, сповнену обмежень. Використання частки «не» стає ключовим моментом у розмові про ЗСЖ і відображає головний настрій студентів. Так, поняття «не захворіти» і «бути здоровим» сприймаються як синоніми. Для глибшого розуміння причин такої установки необхідно провести детальний аналіз основних компонентів ЗСЖ.

#### Шкідливі Звички

Учасники обговорення одноголосно погодилися, що наявність шкідливих звичок відхиляє від здорового способу життя. Втім, в їхніх поглядах на це питання було багато нюансів.

«Мені здається, пити щодня - це, безумовно, погано. Але якщо, скажімо, ти відвідуєш ресторан і замовляєш келих вина, це не є катастрофою. Особливо, якщо таке трапляється рідко, скажімо, раз на тиждень.»

Таке ставлення було поширеним серед багатьох студентів. Помірне вживання алкоголю під час прийому їжі не розцінюється ними як відхилення від принципів здорового способу життя.

«Деякі люди сприймають алкоголь, наче отруту. Але, насправді, якісний віскі чи вино можуть бути кориснішими, ніж деяка нездорова їжа. Я не фанат алкоголю, але не бачу проблеми в тому, щоб випити його за

бажанням. Головне - знати свої межі. Абсолютне дотримання ЗСЖ також може бути надмірною стриманістю.»

Щодо куріння, студенти, які не палять регулярно, поділилися на два табори: одні зовсім відмовляються від цього звичаю, інші ж дозволяють собі покурити час від часу. Ті, хто абсолютно проти куріння, відносяться до нього дуже критично. Однак інша частина вважає, що «іноді можна собі дозволити покурити, це не буде катастрофою».

Незважаючи на те, що вживання алкоголю або тютюнових виробів більшістю студентів розглядається як несумісне із здоровим способом життя, вони також вважають, що рідкі винятки з цього правила не мають критичного впливу на здоров'я.

Правильне харчування:

Однією з ключових складових здорового способу життя є правильне харчування, яке, як показало фокус-групове дослідження, згадується студентами дуже часто. Проте, більшість із них не має детального розуміння цього поняття.

Правильне харчування може бути розглянуте через три основні аспекти: повноцінність, раціональність та різноманітність.

Повноцінність харчування передбачає збалансований прийом всіх необхідних макро- та мікроелементів, що можна отримати, споживаючи різні продукти — ось тут і виявляється значущість різноманітності у дієті.

Раціональний підхід до харчування включає у себе усвідомлений вибір продуктів, орієнтуючись на їхні корисні властивості та вміст. Це означає, що основні компоненти дієти, такі як білки, жири та вуглеводи, мають бути в правильній пропорції. Втім, чимало студентів визнали, що не мають чіткого уявлення про роль макронутрієнтів у їхній дієті.

«Я завжди дивлюсь на склад продуктів на упаковці. Хоча я і не завжди розумію значення всіх цих добавок та консервантів, але якщо бачу, наприклад, пальмову олію на початку списку, то такий продукт я не куплю», — зазначила одна із студенток.

«А я завжди слідкую за калорійністю, адже постійно сиджу на дієті», — додала інша.

Особлива проблема для студентів полягає в тому, що вони не мають можливості правильно харчуватись у навчальному закладі через відсутність відповідних умов: «Черги в їдальні завжди величезні. Іноді легше купити шоколадний батончик у автоматі, ніж чекати своєї черги».

Отже, багато студентів споживають основний прийом їжі або вдома вранці, або вже ввечері. Не всі навіть снідають, вважаючи, що краще додатково поспати.

Сучасна молодь часто стикається з проблемою вибору правильного харчування. Хоча це питання може здатися простим, дослідження показує, що воно є набагато складніше, ніж здається на перший погляд.

Більшість дівчат, зокрема, стежать за своєю дієтою з метою підтримки фігури. Це вимагає від них розуміння основ БЖУ та інших складових продуктів харчування. З іншого боку, молоді люди часто або ігнорують ці рекомендації, або дотримуються їх з тією ж метою - збереження зовнішнього вигляду.

Загальноприйнята у суспільстві думка про харчування полягає в тому, що важлива різноманітність продуктів, особливо вживання овочів та фруктів. Також існує уявлення, що уникнення шкідливих продуктів, таких як солодощі та газовані напої, автоматично робить дієту «правильною».

Проте, є і інші важливі аспекти здорового харчування, як-от водний баланс. Хоча рекомендована добова норма вживання води становить 1,5 літрів, більшість студентів цьому не відповідають, віддаючи перевагу таким напоям, як чай або кава.

Підсумовуючи, можна сказати, що для багатьох студентів правильне харчування асоціюється головним чином з дієтою та зовнішнім виглядом, а не як постійний здоровий спосіб життя. Це підкреслює необхідність забезпечення належної освіти з цього питання, щоб молодь могла приймати обгрунтовані рішення щодо свого здоров'я.

Рухова активність є ключовою частиною здорового способу життя. Багато студентів проводять чимало часу на навчання в університеті, і їх повсякденне життя часто асоціюється з сидячою роботою. Проте, вони намагаються компенсувати це, знаходячи моменти для фізичних вправ.

Деякі із студентів поділилися: «На будні дні часу на спорт майже не залишається. Але я намагаюсь користуватися кожною можливістю для прогулянок, особливо вихідними».

Для інших зовнішні обставини стають підштовхом до активності. Наприклад, економія на проїзді може стати причиною для пішохідних пересувань.

З іншого боку, є ті, хто займається спортом в спеціалізованих залах або секціях, зосереджуючись на вдосконаленні фізичних форм. Цікавий момент: більшість робить це ради зовнішності, а не для покращення загального фізичного стану.

Технології також мають вплив на мотивацію студентів. Додатки для відстеження кроків стають своєрідною грою, заохочуючи більше рухатися: «Коли бачу, що мені не вистачає кілька сотень кроків до своєї добової норми, я готовий зробити невеликий додатковий маршрут».

Час для відпочинку і сон також мають велике значення. Багато студентів відмічають, що не отримують достатньо сну через завантажений розклад. Оптимальний режим сну, згідно ВООЗ, має тривати близько 8 годин. Недосип може призвести до психологічних та фізіологічних незручностей, що підтверджено дослідженням.

Враховуючи все вищесказане, важливо, щоб студенти шукали баланс між навчанням, руховою активністю та відпочинком для підтримки здоров'я та благополуччя.

Цікаво, що студенти часто не пов'язують відсутність сну з навчальним навантаженням, але займаються тривалим використанням гаджетів. Вони витрачають багато часу на перегляд серіалів і спілкування в соціальних мережах.

Часто це відбувається так: «Спочатку говориш собі: 'Още один епізод і лягаю спати, а потім дивишся ще один, і ще один, і раптом виявляєшся, що дивився пів сезону. І коли дивишся на годинник, вже через годину треба вставати.»

Під час сесії студенти сплять всього 3-4 години на добу і часто ігнорують сон зовсім. Є випадки, коли вони не лягають спати перед іспитом і весь вечір навчаються, а потім вирушають в університет здавати іспит.

Дослідження показало, що нормальна кількість сну допомагає організму справлятися зі стресом, але під час сесії студенти відчують надмірний стрес і нервовість, особливо на усних іспитах.

Розклад дня студентів визначається графіком занять, і немає стійкого режиму. Якщо заняття починаються з 3-ї пари, то і підйом відбувається безпосередньо перед ними. Головною причиною недостатнього сну студенти вважають час, проведений в Інтернеті.

Загалом, студенти розглядають різні аспекти здорового способу життя, такі як правильне харчування, відмова від поганих звичок та фізична активність. Проте питання моніторингу здоров'я мало цікавить їх, особливо якщо вони не мають конкретних проблем. Лише стоматологічні огляди та фітнес-заняття привертають їхню увагу, оскільки вони цінують зовнішній вигляд.

Щодо джерел інформації про здоровий спосіб життя (ЗСЖ), варто враховувати, що студенти як соціально-демографічна група є особистостями, які вже сформували певні звички та стилі життя. У більшості випадків, студенти зауважують, що їхні погані звички часто виникають внаслідок спостережень за поведінкою батьків:

«Коли я була молодшою, я завжди спостерігала, як мої батьки прокидаються рано, варять каву і курять цигарку. Мені здавалося, що це особливий ритуал. А тепер я сама інколи роблю так само. Не завжди, звісно, але щось у цьому є, не знаю.»

Це підкреслює вплив моделі поведінки батьків на формування звичок серед молоді. Щодо інших аспектів ЗСЖ, важко визначити, які з них пов'язані з сімейним вихованням, оскільки під час обговорення такі зв'язки не були виявлені. Згідно з учасниками дискусії, школа повинна відігравати основну роль у навчанні принципів ЗСЖ, і вони вважають, що в школі повинна бути дисципліна, яка докладно розглядає ці аспекти. Зокрема, було визначено, що 5-7 класи є оптимальними для введення такої дисципліни:

«6-7 класи були б ідеальними. У початковій школі ти ще не розумієш, навіщо це потрібно, 5 клас теж здається перехідним, а от 6-7 класи саме вчасно.»

З іншого боку, вища освіта не обов'язково повинна включати в себе вивчення основ ЗСЖ як окремої дисципліни, але деякі студенти, зокрема на факультеті соціології, отримали значну кількість інформації про здоровий спосіб життя під час вивчення предмету «Соціологія медицини». Тобто, вища освіта також може внести свій вклад у формування ЗСЖ, хоча загальний інтерес студентів до цього питання залишається невеликим.

Джерелом інформації про здоровий спосіб життя є головним чином Інтернет, але важливо зауважити, що доступ до цієї інформації визнають особистою ініціативою кожної особи, яка бажає поповнити свої знання. Один з учасників фокус-групи відзначив це так:

«Коли ти вирішуєш займатися спортом і стаєш частиною спортивної спільноти, то починаєш краще розуміти всю цю систему. Наприклад, я підписана на Instagram на дівчат-інструкторів, які діляться інформацією про тренування та харчування, і там я дізнаюся багато корисного. Але спочатку ця інформація мені була незнайомою.»

Отже, інформація отримана через Інтернет не просто джерело інформації на невідомому веб-сайті, але визнана як експертна думка, якій довіряють учасники конкретної інтернет-спільноти.

Розуміння студентами концепції здорового способу життя базується на виділенні його типових рис, які, на жаль, часто суперечать принципам

ЗСЖ. Вони рідко спрямовані на збереження здоров'я через профілактику. Зазвичай студенти виділяють негативні аспекти і вважають їх ключовими, а поняття «не хворіти» та «бути здоровим» змішують між собою.

Результати дослідження показують, що основними елементами ЗСЖ, які розглядають студенти, є відмова від шкідливих звичок, контроль за харчуванням та фізична активність. Вони вважають вживання алкоголю і тютюну практично неприпустимим порушенням ЗСЖ, за винятком окремих випадків.

Більшість студентів позначають відсутність інформації про правильне харчування, що сприймається як дієта з тимчасовими обмеженнями та метою досягнення конкретних результатів. Також важливо відзначити, що відсутність шкідливих продуктів в раціоні харчування сприймається як позитивний аспект, не обов'язково пов'язаний зі ЗСЖ.

Рухова активність студентів розглядається від різних перспектив і залежить від вільного часу. Оптимальна кількість фізичної активності оцінюється кожним студентом по-своєму, і вона може варіюватися від обов'язкових занять у фітнес-клубі до простих прогулянок.

Розклад дня студентів регулюється розкладом занять, і стабільного режиму дня не існує. Головною причиною недостатнього сну студенти називають час, проведений в Інтернеті, зокрема спілкування у соціальних мережах і перегляд серіалів.

Загалом, студенти вважають, що основну інформацію про принципи ЗСЖ має надавати школа на рівні середніх класів, і цей підхід заслуговує на увагу. Водночас, студенти також активно використовують Інтернет, зокрема соціальні мережі, для пошуку інформації про ЗСЖ.

### 3.2. Рекомендовані методи та підходи до формування здорового способу життя

Сучасний ритм життя, велике навчальне навантаження, емоційний стрес можуть негативно впливати на здоров'я студентів. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) стає ключовим фактором у підтримці якісного життя. Процес формування ЗСЖ у студентів вимагає залучення додаткових ресурсів, як-от психологічної підтримки, інформаційної підготовки та розвитку практичних навичок.

Сучасність вже признала, що інформаційні складові повинні визначати майбутню систему вищої освіти. Освітня система має не лише постачати необхідні знання щодо нового інформаційного оточення суспільства, але й формувати новий світогляд [9].

Недавні дослідження вказують на те, що однією з причин погіршення стану здоров'я студентів є їхня нестача інформації про важливість здорового способу життя, ролі фізичної активності у зміцненні фізичного здоров'я та навичок самоконтролю за своїм фізичним станом [5].

Головною метою ініціативи щодо популяризації здорового способу життя є:

- Формування позитивної мотивації відносно здорового способу життя та культури здоров'я.
- Ознайомлення молоді з основами здорового стилю життя та розвиток їх власного стилю здорового життя, а також проведення профілактичної роботи щодо негативних проявів.
- Розвиток теоретичних і практичних навичок, пов'язаних зі здоровим способом життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти та самореалізації молоді.

Навчання здоровому способу життя має бути системним та сприяти гармонійному розвитку фізичних і психологічних здібностей молоді. Це не

обмежується простим освіченням стосовно здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

- Перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я особистості.
- Друге, формування усвідомленості та культури здорового способу життя.
- Третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [6].
- До основних аспектів здорового способу життя включають:
- Регулювання режиму праці і відпочинку.
- Організація нормального сну.
- Ведення збалансованого раціонального харчування.
- Активізація рухової активності.
- Дотримання санітарних та гігієнічних норм.
- Профілактика шкідливих звичок.
- Розвиток навичок міжособистісного спілкування.
- Підтримка психофізичної гармонії організму.
- Розвиток культури сексуальної поведінки.

Дуже важливим є включення спецкурсу «Профілактика СНІДу, наркоманії, тютюнопаління, венеричних хвороб та інших шкідливих звичок» до навчальних планів. Цей спецкурс базується на принципах державної політики у галузі охорони здоров'я та принципах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Основними джерелами інформації для студентів є:

- Теоретичні і практичні заняття з фізичного виховання (38-51%).
- Вплив засобів масової інформації, таких як газети, теле- і радіорепортажі (25-44%).
- Спеціальна література і відвідини спортивних подій (14-23%) [22, с. 83].

Заняття фізичними вправами мають особливе значення для студентів. Процес формування в них свідомого ставлення до здорового способу життя відбувається під час навчання дисципліни «Фізична культура».

Рухова активність впливає на життєдіяльність організму, його зростання та розвиток. Дослідники встановили, що студенти витрачають від 2550 до 2800 ккал на день, проте для нормальної функціонування організму ці витрати повинні складати від 3000 до 3800 ккал на день. Такий дефіцит енергії може бути скомпенсований лише збільшенням рухової активності.

Регулярна фізична активність має значний вплив на організм, підвищує інтелектуальну активність, покращує продуктивність розумової праці та сприяє психічному та емоційному благополуччю. Для цього студенти можуть користуватися різними формами фізичної культури, такими як ранкова гімнастика, прогулянки, біг, заняття різними видами спорту, танцями та гімнастичними вправами.

Фізична культура і спорт є необхідними складовими для соціального становлення молодого людини в сучасному суспільстві і відіграють ключову роль у його всебічному розвитку. Фізична культура в системі освіти та професійної підготовки майбутніх фахівців виконує не лише роль навчальної гуманітарної дисципліни, але і стає засобом спрямованого розвитку особистості в її цілісності.

Експерти визнають, що оптимальним рівнем фізичної активності для студентів є 8-10 годин фізичних навантажень на тиждень. Такий рівень фізичної активності сприяє запобіганню фізичній деградації серед студентської молоді. Вчені вважають, що низький рівень фізичної активності та підготовленості обмежує можливість особистості повністю реалізувати свій природний потенціал та виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, яку досить часто спостерігається серед студентів (90% студентів), призводить до патологічних змін в обміні речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і загалом негативно впливає на функціонування всіх органів і систем організму.

Гіподинамія призводить до активування закону «згортання функцій за непотрібністю»,

Питання збереження та зміцнення здоров'я студентів у системі професійної освіти завжди були актуальними через особливості як самої системи навчання, так і фізіологічних аспектів підліткового організму, їх способу життя та ціннісних орієнтацій. Зміни у поглядах сучасної студентської молоді на здоров'я і здоровий спосіб життя відображаються у розширенні нормативної бази, що регулює діяльність освітніх установ [41, с. 46]. Це свідчить про розуміння важливості здоров'я для молоді, яка є важливим ресурсом для країни і перебуває на ключовому етапі соціалізації.

У сучасний час існують різні програми та проекти, спрямовані на формування та підтримання здорового способу життя серед молоді. Наприклад, соціально-психологічний проект «Вибирай...», якого автори стверджують, що для сучасної студентської молоді здоров'я і здоровий спосіб життя є різними поняттями. Здоров'я частіше розглядається як особистісний ресурс, тоді як здоровий спосіб життя сприймається як «модний» стиль поведінки, який характерний для кожної конкретної особи. За думкою одного з авторів проекту, Рибалко, Л. М., щоб пропаганда стала ефективною, необхідні зусилля, перш за все, самої молоді. Тому питання просування здорового способу життя та профілактики ризикованої поведінки є одними з пріоритетних напрямів волонтерської діяльності. Для вирішення цих завдань і спрямованого підвищення активності учасників був обраний принцип «рівний – рівному». Активне застосування цього принципу у виховному процесі не є альтернативою традиційним педагогічним підходам, а доповнює їх, створюючи ефективну взаємодію [30].

Важливо враховувати, що при впровадженні проекту «Вибирай...», автори не відмовляються від традиційних основ освіти, адже їх доповнюють іншими методами.

Найбільш ефективним способом досягнення здорового способу життя є його комплексність. Важливо відзначити, що серед молоді існує розрив між здоров'ям і здоровим способом життя.

Останнім часом студенти стали більше усвідомлювати значення здорового способу життя, включаючи правильний режим дня та стрес-менеджмент. Однак студенти, які піддаються негативним факторам, можуть зіткнутися з важкістю у впровадженні здорового способу життя через високе навчальне навантаження.

Загалом, представники молоді використовують деякі компоненти здорового способу життя, такі як зайняття спортом та правильне харчування. Проте здоровий спосіб життя – це більше, ніж просто дієта чи фізична активність. Він є стилем життя, що враховує складну суспільну обстановку.

Мотивація до здорового способу життя у молоді повинна формуватися з раннього дитинства, враховуючи вікові та діяльнісні особливості. Багато молодих людей виявляють зацікавленість у веденні здорового способу життя та розуміють важливість береження свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя можна розглядати як систему, що включає культуру харчування, культуру руху та культуру емоцій, які взаємопов'язані між собою.

Для досягнення здорового способу життя важливо вживати конкретні заходи, які враховують потреби, інтереси і цінності особистості, сприяють підвищенню мотивації до формування здорового способу життя. Це можливо завдяки навчанню, здобуттю знань, навичок та умінь, пов'язаних із збереженням здоров'я.

Важливо виховувати у молоді нормальне ставлення до власного здоров'я. Не завжди потреби людини у здоров'ї узгоджуються з її діями, і ця недорозуміння може мати негативні наслідки. Багато молодих людей мають обтяжливі хронічні захворювання, проте не завжди діють для їх запобігання

або лікування. Це може пояснюватися низьким рівнем знань про фізіологічні можливості свого тіла, відсутністю інформації про методи збереження та поліпшення здоров'я, недостатньою практикою у веденні здорового способу життя. Також, багато студентів надають перевагу навчанню та матеріальному добробуту, іноді на шкоду здоров'ю, вкладаючи цінності в інші сфери життя.

Пропаганда здорового способу життя є важливою частиною освіти і спрямована на виховання студентської молоді у питаннях збереження здоров'я. Процес формування здорового способу життя є складним і тривалим, і він включає різні фактори, які впливають на державність, суспільство та біологію. Молодим людям іноді важко відмовитися від шкідливих звичок, таких як фастфуд, алкоголь чи куріння, які вони сприймають як задоволення та розвагу. Також вони можуть відчувати труднощі у підтриманні постійного режиму дня, правильного харчування та регулярної фізичної активності.

У розгляді ціннісного ставлення до свого здоров'я можна виділити різні компоненти, які включають:

1. Мотиваційний компонент: це внутрішній стимул та бажання зберегти та покращити своє здоров'я.
2. Пізнавальний компонент: знання про принципи здорового життя та вплив різних факторів на організм.
3. Діяльнісний компонент: активність у веденні здорового способу життя, включаючи фізичну активність, правильне харчування та інші практики збереження здоров'я.
4. Емоційно-вольовий компонент: здатність контролювати свої емоції та волю для досягнення здорового способу життя.
5. Естетичний компонент: бажання досягти естетичних цілей через здоровий спосіб життя, такі як фізична привабливість.
6. Рефлексивний компонент: вміння аналізувати свої дії та виправляти їх для досягнення кращого стану здоров'я.

У заняттях фізичною культурою та спортом важливо розглядати нові організаційні форми, що спрямовані на включення фізичної активності та здорового способу життя в навчальний процес та поза ним. Формування потреби до фізичної культури сприяє підвищенню функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових навичок і навичок. Фізкультурно-оздоровча робота також сприяє розвитку інтелектуальних, емоційних, духовних, та естетичних аспектів особистості та творчих здібностей.

У сучасному суспільстві молодіжна політика відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя. Різні технології, такі як здоров'язберігаючі, проектне навчання, інформаційні, розвиток критичного мислення та інші, допомагають впливати на молодь та формувати їхнє ціннісне ставлення до здорового способу життя. Враховуючи біологічні, психофізичні, економічні, екологічні, та соціальні фактори, система освіти повинна бути комплексною для збереження здоров'я студентської молоді.

### 3.3. Розроблення програми «Активний студент» та проектів для студентів сучасної освіти в Україні

Сучасний ритм життя, завдяки стрімкому розвитку технологій та збільшенню обсягу інтелектуальної роботи, призводить до зменшення рівня фізичної активності великої частини суспільства. Особливо актуальна ця проблема стає для молоді, зокрема для студентів, які проводять більшість свого часу за партою чи комп'ютером.

Проблема відсутності регулярної фізичної активності серед студентів не є лише питанням здорового способу життя, але й відіграє ключову роль в емоційному та психічному стані особи. Недостатня фізична активність може викликати стрес, депресію, зниження концентрації та інші проблеми зі здоров'ям.

Незважаючи на всесвітньо відому рекомендацію Всесвітньої організації охорони здоров'я про необхідність забезпечення щонайменше 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень для дорослих, статистика свідчить про те, що лише невелика частина студентів дотримується цих рекомендацій. За даними досліджень, проведених у ряді українських вищих навчальних закладів, більше 60% студентів ведуть малоактивний спосіб життя.

Зважаючи на ці дані та розуміючи важливість проблеми, було ініційовано розробку програми «Активний студент». Метою цієї програми є стимулювання студентської молоді до регулярної фізичної активності, розуміння її значущості для здоров'я та загалом для якісного життя. Завданням програми є виявлення та усунення бар'єрів, що заважають студентам бути активними, розробка мотивуючих заходів та сприяння створенню сприятливого середовища для фізичних навантажень у навчальних закладах. «Активний студент» - залучення студентів до регулярних фізичних навантажень.

Таблиця 3.1.

## Цілі та завдання програми «Активний студент»

№	Завдання/Дія	Відповідальний	Час	Опис
1.	Організація майстер-класів з відомими спортсменами.	Відділ спортивних заходів університету.	Два рази на семестр.	Запрошення відомих спортсменів для проведення майстер-класів та лекцій.
2.	Організація спортивних конкурсів з цінними призами.	Студентський спортивний клуб.	Один раз на місяць.	Про проведення конкурсу повідомляти за два тижні. Призи: спортивне обладнання, абонементи.

Продовж.табл.3.1

3.	Розробка мотиваційних програм для студентів.	Відділ спортивних ініціатив.	Постійно.	Угода з магазинами та фітнес-центрами про знижки для студентів учасників програми.
4.	Регулярні заняття на спортивних майданчиках університету.	Департамент фізичного виховання.	3 рази на тиждень.	Заняття проводять кваліфіковані тренери: розминка, кардіо, вправи на групи м'язів, розтяжка.
5.	Створення мобільного додатка для самостійних занять.	ІТ-відділ університету.	Протягом 6 місяців.	Додаток: відеоуроки, плани тренувань, щоденник тренувань, рекомендації.
6.	Облаштування зон для розтяжки та релаксації.	Відділ інфраструктури університету.	Протягом року.	Зони з матами для розтяжки, лежаками, куточками для медитації та релаксації.

Важливо регулярно інформувати студентів про графік занять, залучати їх до активної участі. Це можна робити через студентське самоврядування, соціальні мережі університету, плакати та буклети на території вузу. Для проведення занять важливо залучити кваліфікованих тренерів. Наприклад, для занять йогою можна запросити сертифікованого інструктора, який має досвід роботи з молоддю. Для спортивних занять - викладачів кафедри фізичного виховання.

Після кожного тримісяччя варто провести анкетування серед студентів, щоб дізнатися їх відгуки, побажання та пропозиції щодо покращення занять.

Такий підхід не лише допомагає підтримувати здоров'я студентів, але й сприяє соціалізації, взаємодії студентів різних спеціальностей та формуванню корпоративного духу в університеті.

Таблиця 3.2.

## План лекцій з правильного харчування для студентів

№	Тема лекції	Основний зміст	Приклади та практична частина
1	Вступ до правильного харчування	Дефініція збалансованого харчування, його роль у збереженні здоров'я, переваги для студентського організму	Презентація візуальних матеріалів, що ілюструють користь від збалансованого харчування
2	Макро- та мікроелементи: основи балансу	Роль основних макроелементів: білків, жирів, вуглеводів, важливість мікроелементів та вітамінів	Аналіз раціону студента і корекція з урахуванням макро- та мікроелементів
3	Принципи формування щоденного раціону	Рекомендації щодо розподілу їжі протягом дня, значення сніданку	Складання оптимального щоденного раціону для студента
4	Особливості харчування під час сесії	Продукти для розумової діяльності, запобігання стресовому переїданню	Список продуктів, рекомендованих для періоду іспитів

Продовж.табл.3.2

5	Вода у правильному харчуванні	Рекомендована добова норма води, її вплив на обмін речовин	Експеримент з гідратацією шкіри
6	Дієтологічні міфи та спростування	Розбір популярних дієт та їх вплив на організм	Аналіз «модних» дієт та наукова оцінка
7	Харчування та спорт	Продукти для енергії перед тренуванням і відновлення після нього	Складання раціону для дня з інтенсивним тренуванням
8	Харчування в умовах студентського гуртожитку	Прості рецепти для збалансованого харчування	Майстер-клас з приготування здорового сніданку за 10 хвилин

Залучення лікарів-дієтологів допоможе зробити лекції не лише інформативними, але й практично корисними, таким чином студенти отримають не лише теоретичні знання, а й приклади та практичну частину для кращого засвоєння матеріалу. В рамках розроблення програми, також визначено 8 ключових аспектів, які можуть спонукати студентів до більш активного здорового способу життя.

Таблиця 3.3.

## Методи та способи заохочування студентів

Заохочування	Наприклад, як працює
Бонусні бали за активність	Студенти, які відвідують 80% уроків з фізичної культури або відвідують спортивні секції, отримують додаткові бонусні бали до їхнього загального рейтингу в університеті.

Продовж.табл.3.3

Знижки в спортивних магазинах	Співпраця з місцевими магазинами спортивного приладдя, де студенти можуть отримати знижки при пред'явленні студентського квитка або сертифіката участі в спортивних заходах університету.
Безкоштовний доступ до спортивних заходів	Студенти, які регулярно займаються спортом, отримують безкоштовний доступ до університетських спортивних заходів, таких як матчі чи турніри.
Організація конкурсів та чемпіонатів	Проведення щорічних спортивних ігор між факультетами, де переможці отримують матеріальні призи та грамоти.
Індивідуальний підхід	Організація індивідуальних консультацій з фітнес-тренерами або дієтологами для студентів, які хочуть отримати персоналізовані рекомендації.
Створення мотиваційних груп у соцмережах	Створення групи в Telegram або Facebook, де учасники можуть ділитися своїми досягненнями, ставити питання та отримувати підтримку від спільноти.
Проведення майстер-класів від професіоналів	Запрошення відомого спортсмена або фітнес-інструктора для проведення відкритого майстер-класу для студентів.
Бонуси за рекомендації	Якщо студент приводить свого друга на тренування або в спортивну секцію, він отримує певні бонуси (наприклад, додатковий час у спортзалі).

Розглянуті аспекти заохочення відіграють важливу роль у формуванні мотивації студентів до здорового способу життя. Кожен із них має свою специфіку та може бути ефективним для певної групи студентів.

Додаткові бали за активність можуть стати важливим стимулом для тих, хто прагне отримати високий академічний рейтинг. Знижки в спортивних магазинах, з свого боку, заохочують студентів до придбання спортивного спорядження та одягу. Безкоштовний доступ до спортивних заходів стимулює активний відпочинок та спілкування з однолітками.

Вищий навчальний заклад, як центр освіти і виховання, має можливість впливати на спосіб життя студентів, сприяючи формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Основна вага в цій системі покладається на кафедру фізичного виховання та спортивний клуб.

Основні завдання роботи кафедри фізичного виховання та спорту включають:

1. Покращення якості навчального процесу з фізичної культури через підвищення мотивації студентів до участі в заняттях, вирішуючи важливі оздоровчі та виховні завдання.

2. Підвищення рівня спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентського колективу.

3. Проведення занять з фізичного виховання та оздоровчих заходів, які враховують професійно-прикладну фізичну підготовку та інтереси студентів.

4. Забезпечення програмами та методиками навчального процесу і масової фізкультурно-оздоровчої роботи.

5. Виховання в студентів потреби в здоровому способі життя.

Таким чином, врахування цих аспектів та їх впровадження у повсякденне життя університету може стати вирішальним кроком у створенні здорового студентського середовища. На практиці важливо адаптувати кожний з цих підходів до конкретних умов університету та особливостей студентської аудиторії.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації для формування здорового способу життя у студентів сучасної освіти в Україні можуть включати такі заходи та дії:

1. Створення інформаційно-освітньої кампанії:

Організувати регулярну інформаційно-просвітницьку роботу, включаючи лекції, семінари, та інформаційні брошури, що стосуються здорового способу життя.

Підтримувати роботу волонтерських груп та загонів, які будуть пропагувати здоровий спосіб життя серед студентів.

2. Сприяння фізичній активності:

Залучити студентів до різних спортивних секцій та гуртків для підвищення фізичної активності.

Організувати спортивні заходи, змагання та фізичні тренування для студентської громадськості.

3. Формування індивідуального підходу:

Проводити психологічні тести або анкетування студентів для визначення їхніх потреб та мотивації до здорового способу життя.

Розробляти індивідуальні плани для студентів, спрямовані на покращення їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

4. Співпраця з медичними фахівцями:

Підтримувати співпрацю з лікарями-наркологами та іншими медичними фахівцями для проведення консультацій та надання медичної допомоги студентам у разі потреби.

5. Екологічна освіта:

Проводити роботу з екологічного виховання, щоб студенти розуміли важливість збереження природи та власного здоров'я.

6. Акції та заходи:

Організовувати акції та заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, такі як Дні здоров'я, екологічні ярмарки, тощо.

7. Створення інформаційного банку:

Заснувати інформаційний банк даних для обміну досвідом роботи з молоддю з питань здорового способу життя та відповідальної поведінки.

8. Залучення громадських організацій:

Співпрацювати з громадськими організаціями, які працюють у сфері здорового способу життя та пропагують ці цінності серед молоді.

9. Патріотичне виховання:

Формувати національно-патріотичні якості серед студентів, що сприяє розвитку відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я суспільства.

Ці рекомендації мають на меті створення інтегрованої системи для формування здорового способу життя серед студентів та сприяння збереженню та покращенню їхнього фізичного, психологічного та соціального здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Здоров'я населення є важливим показником розвитку будь-якої країни та потребує особливої уваги. Державна політика має бути спрямована на розвиток та стимулювання системи охорони здоров'я, у тому числі на профілактику хвороб через інформування жителів країни принципам здоров'язберігаючої поведінки.

На даний момент основні сили української держави спрямовані на вирішення проблем, що вже існують, і явно відчують брак превентивних дій. Незважаючи на те, що в останнє десятиліття значно збільшилася кількість державних постанов у галузі охорони здоров'я, цей напрямок державної політики залишається далеко не основною статтею видатків бюджету країни.

У розділі 1 було досліджено сутність поняття «здоровий спосіб життя». З'ясовано, що це комплексне поняття, що об'єднує фізичні, психологічні та соціокультурні аспекти життя особистості. Аналіз зарубіжного досвіду вивчення даного поняття показав, що багато країн акцентують увагу на просуванні здорового способу життя через різноманітні освітні та соціальні програми. Дослідження сучасної студентської молоді дозволило зрозуміти, що їхні пріоритети та ставлення до здоров'я зазнають змін через динаміку суспільства та технологічний розвиток. Велика частина студентів розуміє важливість збереження здоров'я, але часто відкладає це на другий план заради навчання або соціального життя. Зокрема, сучасний стан та особливості формування здорового способу життя студентів України в умовах впливу пандемії covid-19 та війни мають свої специфіки. Пандемія та війна призвели до психологічного та фізичного стресу серед студентів, що, в свою чергу, вплинуло на їхнє ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

У другому розділі надано науковий підхід до дослідження освідомленості студентів України в контексті здорового способу життя. Інтенсивний інтерес до теми спонукає звертатися до сучасних методологічних підходів і технік.

У підрозділі 2.1 розглядаються задачі та методи дослідження. Із застосуванням методу анкетування вдалося виявити ключові аспекти сприйняття студентами питань здорового способу життя. Основні завдання дослідження включали в себе аналіз самооцінки студентів свого здоров'я, розкриття практик підтримки здоров'я, дослідження мотиваційних аспектів та виявлення джерел інформації, до яких студенти звертаються.

У третьому розділі здійснено дослідження дозволило зрозуміти, наскільки студенти сучасної освіти в Україні освідомлені у питаннях здоров'я та які фактори впливають на їхнє ставлення до здорового способу життя. З'ясовано, що активне вивчення і популяризація здорового способу життя серед студентів є актуальним та важливим завданням, що потребує системного підходу та розробки конкретних рекомендацій для вищих навчальних закладів країни.

Зробили поглиблений підхід до практичних методів та інструментів, що спрямовані на формування здорового способу життя серед студентської молоді. Виявлено, що ключем до успішного впровадження здорового способу життя є комплексний підхід, який об'єднує різні методики і техніки, враховуючи індивідуальні особливості кожного студента.

У підрозділі 3.2 акцентовано на рекомендованих методах та підходах. Зокрема, пропонуються засоби, які забезпечують гармонійний розвиток фізичного, психоемоційного та соціального компонентів здоров'я. Визначено важливість регулярного фізичного навантаження, розвитку емоційної резиліентності, а також залучення студентів до соціальних проектів та активностей.

Підрозділ 3.3 присвячено розробці програми «Активний студент» та інших проектів для студентів сучасної освіти в Україні. Програма

розроблена з метою стимулювання активної участі молоді у процесах, що сприяють покращенню їх фізичного та психічного благополуччя.

В рамках цього проекту пропонуються різноманітні тренінги, майстер-класи, спортивні заходи та соціальні ініціативи, які надають студентам можливість розширити свої горизонти, розвивати лідерські якості та отримувати досвід в реалізації здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць*. ХДАДМ (ХХІІІ). 2012. № 11. с. 14- 18.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2. С. 28-33.
3. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ. Центр учбової літератури. 2019. 379 с.
4. Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів *Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1)(56). С. 63–66.
5. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г. 2017. 342 с.
6. Бойко Г., Міщук Д. Алгоритм контролю фізичного стану студентської молоді у вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 4 (23). С. 157–162.
7. Вакуленко О. В. Світогляд здорового способу життя як соціальнопедагогічна проблема. *Науковий вісник: зб. наук. праць*. 2001. Вип. 10-11. С. 44-49.
8. Вакуленко О. В. Світогляд здорового способу життя як соціальнопедагогічна проблема *Науковий вісник: зб. наук. праць*. 2001. Вип. 12-13. С. 48-52.
9. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / под ред. І. Д. Бех. Чернівці : Букрек, 2015. 840 с.

10. Гакман А., Медвідь А., Вілігорський О., Первухіна С., Прекурат О. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2019Вип. 8(27). С. 25–31.

11. Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. 2022. 56 с.

12. Грибан Г. П., Отрошко О. В., Солодовник О. В., Крук А. З., Засік Г. В., Пуздимір М. І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. 151. С. 46-51.

13. Грибан Г. П., Солодовник, О. В., Крук, А. З., Пилипчук, Павло Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти як чинник підвищення рухової активності та збереження здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. 12. С. 5-13.

14. Дідик Т., Порядіна В., Сорокіна Н. Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 2015. 19 (Т. 1). С.124-129.

15. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 62–65.

16. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейнопобутової культури». *Вісник Сумського національного аграрного університету : наук. журн. Серія «Економіка і менеджмент»*. 2015. Вип. 4 (63). С 67-74.

17. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне*

*виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк. 2010. № 2 (10). С. 50–54.*

18. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір (за результатами національного соціологічного опитування підлітків та молоді 10-22 років). Київ: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2015. 256 с.

19. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Вип. 30. с. 69 – 73.

20. Коломієць Анастасія, Бойко Алла. Формування здорового способу життя: моделі та підходи. Мапстеріум. *Соціальна робота і охорона здоров'я*. 2006. Вип. 25. С.34-39.

21. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. 217 с.

22. Костюкевич В., Перепелиця, О., Поліщук, В., Гудима, С. Моніторинг складу тіла хокеїстів на траві різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017. Вип. 3(22). С. 332–340.

23. Красова І. Шляхи вирішення проблем здорового способу життя школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017. Вип. 4(23). С. 185–190.

24. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: Навчальний посібник. За редакцією В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук. Вид. 2-е бз змін. Київ. Національний університет фізичного вихованні і спорту вид-во «Олимпийская литература», 2019. 528 с.

25. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 8. С. 59-63
26. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
27. Основи здорового способу життя / за ред. М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
28. Опитувальник на визначення стану здоров'я та відношення до нього / Розроблений автором (Черевко С.В.) на основі матеріалів ВООЗ та бліц-тесту С.М. Бубновського [1, с. 45; 2, с. 124-125]. Дніпро, 2021.
29. Павленко І. О., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. *Теорія і практика фізичного виховання: науковометодичний журнал*. 2010. № 4. С. 605-610.
30. Рибалко, Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. 3 (351), 60–69. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-60-69](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69).
31. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Левківський К.М. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес: матеріали до першої лекції. Київ : Вид. центр МОН України, 2016. 24 с
32. Сергатий М. О., Кий О. Г. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 74. Т. 3. С. 121-126.
33. Сікорська Л. Фізичне виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична*

*культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* 2020. Вип. 9(28). С. 68-77.

34. Солодовник О. В., Горбаченко В. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища медичного коледжу в умовах воєнного стану в Україні. *Сучасна освіта: стратегії та технології навчання: зб. наук. праць у 2 частинах.* 2023. С. 167-175.

35. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. К.: Паливода А. В., 2015. 324 с.

36. Фера О. В., Палко А.І., Фера М.О. Вплив факторів, що формують спосіб життя, на ризик виникнення захворювань та донозологічних станів студентів медичного факультету Ужгородського національного університету. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія „Медицина”.* 2010. Вип. 39. с. 195-197.

37. Федоріщева А. Оцінка фізичної підготовленості студенток 17-19 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* 2018. Вип. 5(24). С. 68–77.

38. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. Державне управління: удосконалення та розвиток. 2010. № 5. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur\\_2010\\_5\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2010_5_3).

39. Хлус Н. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (теоретичний аспект). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2016. Вип. 20. С. 199-203.

40. Черевко С.В., Індиченко Л.С. Здоров'я як життєва цінність студентської молоді. Гуманітарний вісник ДВНЗ —Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди. 2017. Вип.38, Том VI (74). С. 258–268.

41. Черевко С.В., Демченко О.О., Суркова О.Б., Подолкіна З.К. Здоров'язбереження нації в контексті реформи системи охорони здоров'я в Україні. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. Наук. пр.* / [редкол.: Т.І. Суцценко (гол. ред.) та ін.] Запоріжжя: КПУ, 2017. Вип. 55 (108). С. 369-374
42. Ярошенко П. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки.* 2017. № 3 (308). С. 91-100.
43. Aigner A., Ledl-Kurkowski E., Hörl S., y Salzman K. Effekte von nordic walking bzw. normalem gehen auf herzfrequenz und arterielle laktatkonzentration. *Österreichisches Journal für Sportmedizin.* 14(3), 2004. 32-36.
44. DeVries H.A., Housh T.I.. *Physiology of exercise for Phycise*, 5th ed. Madison, Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ. 2014. 636 p.
45. Green K., Hardman K. *Physical education.* Mayer & Mayer Verlag. 2005. 248.
46. Ilhan N., Batmaz M., Akhan L. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art.* 2010. № 3 (3). P. 34–44.
47. Page R.M., Lee C.M., Miao N.F. Self-perception of body weight among high school students in Taipei, Taiwan. *Int. J. Adolesc.* 2018. 432 p.
48. Ilnytska G., Kozina Z., Kabatska O., Kostiukevych V., Goncharenko V., Bazilyuk T., Abdel-Baset Al-Rawashdeh. Impact of the combined use of health-improving fitness methods ("Pilates" and " Bodyflex") on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport* (1), 2016. P. 234–240.
49. Horton W. *E-Learning by Design.* San Francisco : Pfeiffer, 2006. 639 p.
50. Kirk D. *Physical Education Futures,* London: Routledge, 2010. 184 p.

51. Krumsvik R. J. Teacher educators' digital competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2014. Vol. 58(3). P. 269-280. Цифрова компетентність педагогів-педагогів
52. Martin W. J. *The Global Information Society*. USA : Aslib Gower, 1995. 233 p.
53. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Human Kinetics, 2014. 136 p.
54. Robinson K., Aronica L. *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education*. London : Penguin Publishing Group, 2016. 320 p.
55. Shimon J. M. *Introduction to Teaching Physical Education*. Human Kinetics, 2011. 240 p.
56. Suleiman I., Rahman A. Educational leapfrogging in the mlearning time. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. 2014. Vol. 15, P.10-17.
57. Toner J.B., Claire A.B. *Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior*. Magination Press, 2021. 256 p.
58. Ward P., Lehwald H. *Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource. An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach*. Human Kinetics, 2018. 552 p.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А АНКЕТА СТУДЕНТА «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Шановний респондент! Перед Вами анкета, метою якої є з'ясування вашої поінформованості щодо проблем здорового способу життя. Опитування проводиться анонімно. Виберіть, будь ласка, у кожному питанні/затвердженні один або кілька варіантів відповідей та позначте їх «галочками» у спеціально відведеному полі. Заздалегідь дякуємо за співпрацю!

1. Порахуйте від 1 до 5 елементи, що входять у поняття «здоровий спосіб життя» відповідно до ваших пріоритетів (1-найзначніше, 5-менш значуще):

- відмова від шкідливих звичок
- здорове харчування
- дотримання режиму дня
- психологічний добробут
- заняття спортом, підтримання оптимальної фізичної форми

2. Які фактори, на Вашу думку, найбільше впливають на здоров'я (виберете не більше 3-х варіантів):

- спосіб життя людини
- зовнішні фактори (умови побуту, навчання, екологія тощо)
- спадковість
- якість та своєчасність медичної допомоги

3. Чи вважаєте Ви за необхідне дотримуватися принципів здорового способу життя?

- так
- скоріше так, ніж ні
- швидше ні, ніж так
- ні

4. Хто найбільше несе відповідальність за Ваше здоров'я (виберете не більше 3 варіантів):

- держава
- система охорони здоров'я
- батьки
- Ви самі
- інше \_\_\_\_\_

5. Чи вважаєте Ви достатнім рівень інформованості з питань охорони свого здоров'я:

- так (перехід до питання 8)
- ні
- важко відповісти

6. Чи потребуєте Ви додаткову інформацію з питань охорони свого здоров'я:

- так
- ні (перехід до питання 9)
- важко відповісти

7. Яка інформація про спосіб життя Вам найбільш потрібна (виберіть не більше 3 варіантів відповідей):

- про здорове харчування
- про форми фізичної активності
- про раціональний відпочинок
- про методи збереження психологічного благополуччя
- про методи боротьби зі шкідливими звичками

8. З яких джерел Ви найчастіше отримуєте інформацію про здоров'я та спосіб життя (виберіть не більше 3-х варіантів відповідей):

- популярна медична література
- навчальна література
- бесіди та рекомендації медичних працівників
- засоби масової інформації
- оповідання друзів
- інтернет
- інше \_\_\_\_\_

9. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?

так (перехід до питання 22)

- скоріше так, ніж ні
- швидше ні, ніж так
- ні

10. Які фактори дозволяють говорити про те, що Ваш спосіб життя недостатньо здоровий (виберіть не більше 3 варіантів відповідей):

- неповноцінне та нераціональне харчування
- недостатня рухова активність
- психологічне неблагополуччя
- відсутність можливостей для повноцінного відпочинку
- наявність шкідливих звичок

11. Чи курите Ви?

- ні
- більше не курю
- так
- іноді

12. Куріння для Вас – це (виберіть усі можливі варіанти відповідей):

- усталена звичка
- спосіб зняття напруги на навчанні/роботі (курить у перервах)
- спосіб боротьби зі стресами, пов'язаними з особистими проблемами
- солідарність з друзями/колегами (палить тільки в компанії)
- інше \_\_\_\_\_

13. Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?

- регулярно
- 1-2 рази на тиждень
- один або кілька разів на місяць
- кілька разів за півроку
- не вживаю зовсім (перехід до питання 16)

14. Які обставини спонукають Вас вживати спиртні напої (виберіть усі можливі варіанти відповідей):

- свята та урочистості
- запрошення друзів
- стреси, пов'язані з проблемами на роботі/навчання
- усталена звичка
- інше \_\_\_\_\_

15. Чи вважаєте Ви порушенням ЗСЖ вживання спиртних напоїв під час їжі (келих вина, пляшка пива)?

- так
- ні
- важко відповісти

16. Як Ви ставитеся до наркотичних чи токсичних речовин?

- позитивно
- негативно
- нейтрально

17. Чи є у Вас досвід вживання наркотичних чи токсичних речовин?

- ніколи не пробував
- пробував, але більше не буду
- іноді вживаю (люблю розслабитися/в компанії друзів)

18. Чи вважаєте Ви за необхідне змінити свій спосіб життя на краще:

- так
- скоріше так, ніж ні
- швидше ні, ніж так

- ні

19. Що заважає Вам вести здоровий спосіб життя (виберіть не більше 3 варіантів відповіді):

- дефіцит часу
- втома після навчання/роботи
- відсутність мотивації
- відсутність умов
- впевненість, що хвороби Вам не загрожують
- відсутність інтересу до свого здоров'я
- відсутність однодумців
- матеріальні труднощі
- важко відповісти

20. Що може вплинути на рішення змінити Ваш спосіб життя на краще (виберіть не менше 2-х варіантів відповіді):

- погіршення у стані здоров'я
- невдоволення своїм способом життя
- засудження родичів/друзів
- грамотна пропаганда ЗСЖ
- зміна умов життя
- матеріальні стимули (додаток до стипендії за ЗСЖ)

21. Які умови необхідні для ведення здорового способу життя (виберіть не менше 2-х варіантів відповіді):

- вільний час
- доступна та повноцінна інформація про ЗСЖ
- фінансові можливості
- доступність спортивно-оздоровчих об'єктів

- доступність консультацій фахівців з питань ЗСЖ, що цікавлять саме Вас.

- інше \_\_\_\_\_

22. Які фактори дозволяють говорити про те, що Ваш спосіб життя здоровий (виберіть не більше 3 варіантів відповідей):

- повноцінне та раціональне харчування

- достатня рухова активність

- психологічний добробут

- повноцінний відпочинок

- відсутність шкідливих звичок

23. Дайте оцінку стану вашого здоров'я:

- відмінне

- гарне

- задовільний

- слабке

- дуже погане

24. Як часто ви відвідуєте лікаря?

- обов'язково проходжу огляд раз на рік

- ходжу у зв'язку з хронічними захворюваннями

- регулярно проходжу диспансеризацію (наприклад, спортивну)

- тільки у разі потреби

- не відвідую лікарів

- інше \_\_\_\_\_

25. У разі виникнення перших ознак захворювання Ви:

- відразу звертаєтесь до лікаря

- звертаєтеся тільки за дуже поганого самопочуття
- лікуйтеся самостійно
- взагалі не лікуєтесь

26. Як часто Ви без призначення лікаря вживаєте лікарські препарати:

- завжди
- часто
- рідко
- ніколи
- важко відповісти

27. Скільки разів на день Ви зазвичай харчуєтесь:

- один
- два-три
- чотири
- п'ять і більше разів
- завжди по-різному

28. Чи властиве Вам переїдання:

- так
- періодично
- ні

29. Чи вважаєте Ви своє харчування раціональним:

- так (перехід до питання 31)
- ні
- важко відповісти

30. Назвіть причину, чому Ви вважаєте харчування нераціональним (виберіть щонайменше 2-х варіантів відповіді):

- постійне порушення режиму
- одноманітне харчування
- надлишок вуглеводів (солодкий, випічка)
- рідкісне вживання гарячої їжі
- часте вживання гострої, жирної, солоної їжі

31. Які продукти переважають у Вашому харчуванні (виберіть щонайменше 2 варіанти відповіді):

- зерно-борошняні товари
- плодо-овочеві товари та гриби
- цукор, мед, крохмаль та кондитерські товари
- харчові жири
- м'ясні товари
- рибні товари
- молочні товари
- яйця та яєчні
- все в рівних частках

32. Чим визначається Ваш вибір продуктів харчування (виберіть не більше 3 варіантів відповіді):

- матеріальні можливості
- вибір батьків/асортимент страв у їдальні
- бажанням дотримуватися принципів правильного харчування
- смаковими уподобаннями
- не замислювався

33. Чи вважаєте Ви, що Вам необхідно дотримуватися дієти:

- так
- скоріше так, ніж ні
- швидше ні, ніж так
- ні (перехід до питання 35)
- важко відповісти

34. З чим це пов'язано Ваше бажання дотримуватись дієти (виберіть не більше 3-х варіантів відповідей):

- проблеми зі здоров'ям
- дотримання принципів ЗСЖ
- турбота про фігуру
- соціальні переконання (наприклад, вегетаріанство)
- релігійні переконання (наприклад, дотримання посту)
- інше \_\_\_\_\_

35. Як Ви можете охарактеризувати свою фізичну активність?

- висока
- середня
- низька

36. Чи вважаєте Ви свою фізичну активність достатньою?

- так
- ні
- не замислювався

37. Як часто ви займаєтесь фізкультурою (фітнес зал, спорт тощо):

- регулярно (перехід до питання 39)

- нерегулярно
- не займаюся

38. Виберіть основну причину низької фізичної активності (виберіть трохи більше 3-х варіантів відповідей):

- не вважаю це за необхідне
- немає часу
- немає коштів
- не люблю спорт
- я втомлююся на роботі/навченні
- заважає лінь
- протипоказання щодо здоров'я

39. Чи достатньо часу Ви витрачаєте на сон:

- однозначно достатньо
- достатньо
- завжди по-різному
- недостатньо
- однозначно недостатньо

40. Чи страждаєте Ви безсонням:

- постійно
- періодично
- ніколи (перехід до питання 42)

41. Що викликає Ваші порушення сну (виберіть не більше 3 варіантів відповіді):

- пізно лягайте
- занадто раннє піднесення
- стреси, пов'язані з навчанням/роботою

- стреси, пов'язані з особистими проблемами
- перегляд телепередач і фільмів допізна
- довге сидіння за комп'ютером/у телефоні
- інше \_\_\_\_\_

42. Як часто вранці Ви відчуваєтеся невиспаним, розбитим:

- постійно
- часто
- рідко
- ніколи
- важко відповісти

43. Як Ви можете оцінити свій психологічний стан?

- переважно благополучне
- переважно неблагополучне
- важко відповісти

44. Як часто Ви відчуваєте стреси, нервуєте, турбуєтеся:

- постійно
- часто
- рідко
- ніколи
- важко відповісти

45. Що саме на сьогоднішній момент Ви робите для оздоровлення свого способу життя:

- намагаюся зробити харчування більш повноцінним та раціональним
- збільшую рухову активність (займаюся спортом, оздоровчою гімнастикою, ходжу в басейн тощо)

- раціоналізую час сну (намагаюся спати більше, якщо недосипаю; вставати/лягати одночасно)

- освоюю психологічні методики виходу зі стресу та релаксації

- намагаюся позбутися шкідливих звичок

- нічого не роблю

- інше \_\_\_\_\_

Будь ласка, вкажіть:

Ваша стать:

- Чоловічий

- Жіночий

Ваш вік (вкажіть повну кількість років) \_\_\_\_\_

Вкажіть тип зайнятості:

- Навчаюся

- Працюю

- Навчаюся та працюю

Факультет, на якому Ви навчаєтесь: \_\_\_\_\_

Дякую