

УДК 613.71:796.011.3-057.875  
DOI 10.31499/2618-0715.2(17).2026.361317

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**Крижановська Олена**, старший викладач, керівник фізичного виховання, циклова комісія суспільних дисциплін та фізичного виховання, Черкаський державний фаховий бізнес-коледж.

**ORCID:** 0009-0008-4539-7749

**E-mail:** kryzhnivska@gmail.com

**Матусевич Андрій**, старший викладач, кафедра фізичного виховання та основ національного спротиву, Черкаський державний технологічний університет.

**ORCID:** 0000-0002-4987-5196

**E-mail:** matusevych@gmail.com

*У статті обґрунтовано актуальність формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури в умовах трансформації освітнього простору, зростання навчального навантаження, поширення дистанційного та змішаного навчання. Фізичну культуру розглянуто як важливий педагогічний і соціально орієнтований ресурс, що сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці гіподинамії, підвищенню працездатності та розвитку психоемоційної стійкості студентів. Акцентовано, що культура здорового способу життя охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, ціннісний і рефлексивний компоненти. Підкреслено значення навчальних занять, спортивно-масових заходів, фітнес-технологій, самостійної рухової активності та здоров'язберезувального педагогічного середовища.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізична культура, фізичне виховання, рухова активність, здоров'язберезувальне середовище.

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG STUDENT  
YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN CONDITIONS**

**Kryzhanovska Olena**, Head of Physical Education, Cycle Commission of Social Disciplines and Physical Education, Senior Lecturer, Cherkasy State Professional Business College.

**ORCID:** 0009-0008-4539-7749

**E-mail:** kryzhnivska@gmail.com

**Matusevych Andrii**, Department of Physical Education and Fundamentals of National Resistance, Senior Lecturer, Cherkasy State Technological University.

**ORCID:** 0000-0002-4987-5196

**E-mail:** matusevych@gmail.com

*The article substantiates the relevance of forming a healthy lifestyle culture among student youth by means of physical culture in modern conditions characterized by the transformation of higher education, increased academic workload, distance and blended learning, and social and psycho-emotional challenges. It is emphasized that students' health depends not only on physical activity, but also on a value-based attitude to personal health, awareness of the importance of physical culture, readiness for independent health-improving activity, and the ability to integrate health-*

*preserving practices into everyday life. Physical culture is considered as an important pedagogical, social, and personality-oriented resource that ensures the harmonious development of students, contributes to improving working capacity, preventing physical inactivity, strengthening psycho-emotional resilience, and forming responsible behavior aimed at preserving and improving health. Particular attention is paid to the fact that the healthy lifestyle culture of student youth has a complex structure and includes motivational, cognitive, activity-based, value-oriented, and reflective components. It is determined that the effectiveness of its formation depends on the systematic use of physical culture means in higher education institutions, including physical education classes, sports events, recreational activities, fitness technologies, independent exercises, digital monitoring of motor activity, and individualized physical development programs. The need to create a health-preserving educational environment is emphasized, as such an environment combines pedagogical support, motivational guidance, an individual approach, interdisciplinary cooperation, and the practical orientation of health-related work. The article concludes that the formation of a healthy lifestyle culture among student youth through physical culture is an important condition for improving the quality of higher education, developing students' personal potential, enhancing social activity, supporting professional self-realization, and strengthening readiness to maintain a responsible attitude to their own health throughout life.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, student youth, physical culture, physical education, physical activity, health-preserving environment, motivation, health-improving activity.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** За цих умов проблема формування культури здорового способу життя студентської молоді набуває особливого наукового, педагогічного та соціального значення. Студентський вік - важливий період особистісного розвитку, професійного самовизначення, формування ціннісних орієнтацій, моделей поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Саме в цей період формуються стійкі звички, які визначають майбутню якість життя, рівень працездатності, соціальної активності та професійної самореалізації майбутнього фахівця. Водночас на сучасних студентів впливає низка негативних чинників: збільшення навчального навантаження, поширення малорухливого способу життя, тривале використання цифрових технологій, психоемоційне напруження, дистанційні та змішані формати навчання, а також недостатній рівень мотивації до систематичної фізичної активності.

Актуальність проблеми підтверджують результати сучасних наукових досліджень, які наголошують на необхідності посилення здоров'язбережувальної спрямованості освітнього процесу у закладах вищої освіти. Зокрема, у працях В. Данилко та Т. Кравченко увага зосереджена на важливості фізичного виховання як ефективного інструменту формування здорового способу життя студентів [1].

Автори зазначають, що фізичне виховання не можна розглядати лише як навчальну дисципліну, пов'язану з розвитком фізичних якостей, оскільки його потенціал є значно ширшим і охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної поведінки, свідомого ставлення до рухової активності та потреби у фізичному самовдосконаленні.

Важливим елементом дослідження проблеми є застосування оздоровчо-реабілітаційних форм рухової активності, що забезпечує не лише фізичне вдосконалення студентів, а й психоемоційне розвантаження, відновлення працездатності, профілактику перевтоми та підвищення рівня життєвої активності. Т. Омельченко та О. Боженко-Курило доводять, що оздоровчо-рекреаційні заходи є ефективним засобом формування здорового способу життя студентів, оскільки вони поєднують фізичну активність, позитивну мотивацію, емоційну привабливість та можливість індивідуального вибору форм діяльності [2].

Дослідники також вивчають ціннісний аспект фізичного виховання. В. Максимченко, В. Романенко, Д. Кулик, А. Турчинов та М. Супронюк вважають, що

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА



фізичне виховання є важливою цінністю здорового способу життя студентської молоді [3].

Такий підхід є принципово важливим, оскільки формування культури здорового способу життя - це не лише засвоєння певних знань про здоров'я чи виконання фізичних вправ, а й внутрішнє прийняття здоров'я як особистісної та соціальної цінності. Без сформованої мотиваційно-ціннісної основи фізична активність часто має ситуативний характер і не перетворюється на стабільну життєву потребу.

Як зазначають Д. Безкоровайний, І. Звягінцева, Є. Кравчук та інші дослідники, дистанційна форма навчання суттєво змінює щоденну активність студентської молоді, зменшує обсяг організованої рухової активності, збільшує час, проведений за комп'ютером, і може негативно впливати на показники здорового способу життя [4]. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук нових педагогічних підходів до організації фізичного виховання, які забезпечують залучення студентів до фізичної активності незалежно від формату навчального процесу.

Водночас формування культури здорового способу життя студентської молоді тісно пов'язане з розвитком здоров'язбережувальної компетентності. З. Сироватко та В. Єфременко наголошують, що у процесі фізичного виховання важливо не лише підвищувати рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а й формувати в них знання, уміння, навички та ціннісні установки, необхідні для збереження й зміцнення здоров'я [5]. Такий підхід дає змогу розглядати фізичну культуру як складову цілісної системи особистісного розвитку студента, а не як ізольований компонент освітньої програми.

Сучасні дослідження також засвідчують, що проблема здорового способу життя студентської молоді має комплексний характер. А. Моца та Н. Олаг розкривають необхідність формування здорового способу життя студентів через поєднання освітніх, виховних, мотиваційних і практико-орієнтованих впливів [6]. Г. Грибан акцентує увагу на сучасних проблемах здоров'я здобувачів закладів вищої освіти, що вказує на потребу системного моніторингу фізичного стану студентів, профілактики гіподинамії, формування навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного організму [7].

Особливе місце у формуванні культури здорового способу життя посідає мотивація. Я. Зорій, В. Богатирець та Р. Пшибила доводять, що саме мотиваційний компонент є одним із ключових чинників формування звичок здорового способу життя студентської молоді [8].

Наявність знань про користь фізичної активності не завжди забезпечує реальну поведінкову зміну. Тому завдання закладу вищої освіти полягає у створенні таких педагогічних умов, за яких студент не лише усвідомлює значення фізичної культури, а й відчуває особисту потребу в регулярній руховій активності, оздоровчій діяльності та саморозвитку.

Міжнародні дослідження підтверджують актуальність цієї проблеми у ширшому освітньому контексті. У працях С. Brown та співавторів визначено ключові чинники, що впливають на фізичну активність студентів університетів, зокрема мотивацію, соціальне середовище, доступність умов для занять, поведінкові установки та підтримку з боку освітньої інституції [12]. С. Herbert підкреслює важливість фізичної активності для покращення ментального здоров'я, добробуту та активного способу життя студентів [13]. Дослідження К. Huang та співавторів засвідчує ефективність рухових інтервенцій у підтримці психічного здоров'я студентської молоді [14], що є особливо важливим в умовах посилення стресових чинників і психоемоційного навантаження.

Отже, аналіз сучасних наукових джерел дає підстави стверджувати, що формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури є складною міждисциплінарною проблемою, яка охоплює педагогічний, соціальний,

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

мотиваційний, оздоровчий і ціннісний аспекти. Попри значну увагу науковців до питань фізичного виховання, рухової активності та здоров'язбереження, недостатньо розкритими залишаються питання комплексного використання засобів фізичної культури для формування сталої культури здорового способу життя студентів у сучасних умовах трансформації вищої освіти. Це визначає необхідність подальшого наукового осмислення цієї проблеми, удосконалення педагогічних умов, ефективних форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

**Аналіз останніх наукових досліджень.** У сучасних наукових дослідженнях важливе місце посідає проблема формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури, що безпосередньо визначає якість професійної підготовки здобувачів вищої освіти, збереження їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я, розвиток мотивації до рухової активності та формування відповідальної поведінки щодо власного способу життя.

У науковому дискурсі останніх років спостерігається зростання уваги до здоров'язбережувальної функції фізичного виховання, необхідності оновлення його змісту, використання оздоровчо-рекреаційних технологій, розвитку мотиваційної сфери студентів та адаптації фізкультурно-оздоровчої роботи до сучасних умов організації навчального процесу.

В. Данилко та Т. Кравченко, досліджуючи формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання, зробили вагомий внесок у розроблення окресленої проблеми. Такий підхід дає змогу розглядати фізичну культуру як важливий чинник особистісного розвитку студентської молоді та формування її здоров'язбережувальної поведінки. На думку дослідників, фізичне виховання у закладі вищої освіти має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування у студентів стійкої потреби в руховій активності, розуміння цінності здоров'я та готовності до самостійної оздоровчої діяльності [1].

Питання використання оздоровчо-рекреаційних занять у формуванні здорового способу життя студентів розкрито у праці Т. Омельченко та О. Боженко-Курило. Дослідниці підкреслюють, що рекреаційна діяльність має значний педагогічний потенціал, оскільки поєднує рухову активність, позитивний емоційний вплив, відновлення працездатності та можливість індивідуального вибору форм фізкультурної діяльності [2]. У цьому контексті оздоровчо-рекреаційні заняття можуть виступати ефективним засобом подолання гіподинамії, профілактики перевтоми та підвищення загального рівня життєвої активності студентської молоді.

Ціннісний аспект фізичного виховання досліджено В. Максимченком, В. Романенком, Д. Куликом, А. Турчиновим та М. Супронюком. Науковці розглядають фізичне виховання як важливу складову здорового способу життя студентської молоді та наголошують на необхідності формування у здобувачів освіти усвідомленого ставлення до фізичної культури як до особистісної й соціальної цінності [3]. Особливо важливим є положення про те, що ефективність фізичного виховання залежить від переходу студентів від зовнішньої мотивації до внутрішньої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Актуальним напрямом сучасних досліджень є вивчення особливостей здорового способу життя студентів в умовах дистанційного навчання. Д. Безкоровайний, І. Звягінцева, Є. Кравчук та інші автори аналізують показники здорового способу життя студентів під час дистанційного освітнього процесу та звертають увагу на ризики зменшення рухової активності, збільшення часу перебування за цифровими пристроями, порушення режиму дня та зниження рівня фізичної активності [4].

Ці висновки є особливо значущими для сучасної вищої освіти, оскільки дистанційний і змішаний формати навчання стали невід'ємною частиною освітньої практики, що потребує переосмислення організації фізичного виховання.

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

Проблему формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання розглядають З. Сироватко та В. Єфременко. Автори зазначають, що фізичне виховання має забезпечувати не лише фізичний розвиток студентів, а й формування системи знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я [5]. Такий підхід поглиблює розуміння фізичної культури як складової загальної культури особистості та підкреслює її значення в системі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Комплексний характер проблеми формування здорового способу життя студентської молоді висвітлено у праці А. Моци та Н. Олаг. Науковці наголошують, що здоровий спосіб життя студентів формується під впливом освітніх, соціальних, мотиваційних, поведінкових і середовищних чинників [6]. Це дає підстави стверджувати, що формування культури здорового способу життя не може обмежуватися лише навчальними заняттями з фізичного виховання, а має охоплювати ширший спектр педагогічних впливів, зокрема самостійну рухову активність, спортивно-масову роботу, просвітницьку діяльність, індивідуальний супровід і створення здоров'язбережувального середовища.

Важливе значення для осмислення досліджуваної проблеми мають праці Г. Грибана, у яких проаналізовано сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Автор звертає увагу на необхідність системного підходу до збереження здоров'я студентів, моніторингу їхнього фізичного стану, профілактики гіподинамії та формування навичок самоконтролю [7]. З огляду на це фізична культура постає не лише як навчальна дисципліна, а як важливий компонент здоров'язбережувальної політики закладу вищої освіти.

Мотиваційний аспект формування здорового способу життя студентської молоді розкрито у дослідженні Я. Зорія, В. Богатирця та Р. Пшибили. Автори доводять, що мотивація відіграє провідну роль у формуванні звичок здорового способу життя, адже саме вона визначає сталість поведінки, регулярність занять фізичними вправами та готовність студента до самостійної оздоровчої діяльності [8]. Це положення є важливим для нашого дослідження, оскільки культура здорового способу життя передбачає не лише знання про користь фізичної активності, а й внутрішню готовність особистості реалізувати ці знання у повсякденній практиці.

У працях Л. Шуби, В. Шуби та В. Шуби досліджено особливості формування здорового способу життя студентів у сучасному світі. Автори акцентують увагу на необхідності модернізації підходів до фізичного виховання, врахування інтересів студентської молоді, використання сучасних оздоровчих технологій та підвищення практичної значущості фізкультурної діяльності [9]. Подібні ідеї розвивають В. Пиж'янов і М. Мазенко, які розглядають фізичне виховання як важливий інструмент формування здорового способу життя студентів, здатний впливати на фізичний розвиток, самодисципліну, поведінкові установки та загальну культуру особистості [10].

Заслугує на увагу й дослідження І. Браславського та Н. Браславської, у якому здоровий спосіб життя студентської молоді розглянуто крізь призму самоменеджменту. Автори підкреслюють, що сучасний студент має не лише отримувати знання про здоров'я, а й опанувати навички планування власної рухової активності, контролю режиму дня, раціонального розподілу навчального навантаження, відпочинку й оздоровчої діяльності [11]. Такий підхід є важливим для формування суб'єктної позиції студента щодо власного здоров'я.

Міжнародний науковий досвід також підтверджує актуальність досліджуваної проблеми. С. Brown та співавтори у систематичному огляді визначають ключові чинники, які впливають на фізичну активність студентів університетів, зокрема мотивацію, соціальну підтримку, освітнє середовище, поведінкові установки та доступність умов для занять [12].

С. Herbert наголошує на значенні фізичної активності для покращення ментального здоров'я, психологічного добробуту та активного способу життя студентів [13]. К. Huang та співавтори доводять ефективність фізкультурно-оздоровчих інтервенцій для підтримки психічного здоров'я студентів, що є особливо актуальним в умовах зростання стресових чинників у молодіжному середовищі [14]. Дослідження М. Zadarko-Domagadzka та співавторів доповнює наукове бачення проблеми аналізом поведінкових практик студентів, які беруть участь в обов'язкових заняттях із фізичного виховання, та підкреслює значення системної організації фізичної активності у закладах вищої освіти [15].

Водночас, попри наявність значної кількості досліджень, недостатньо розкритими залишаються окремі аспекти загальної проблеми. Зокрема, потребує подальшого наукового обґрунтування питання формування саме культури здорового способу життя студентської молоді як цілісного особистісного утворення, що поєднує ціннісні орієнтації, мотивацію, знання, практичні навички, поведінкові звички та здатність до самостійної оздоровчої діяльності. Недостатньо висвітлено також можливості комплексного використання засобів фізичної культури в умовах трансформації освітнього процесу, поєднання аудиторної, дистанційної, самостійної, рекреаційної та цифрово підтриманої рухової активності. Потребують уточнення педагогічні умови, за яких фізична культура стає не лише засобом фізичного розвитку, а й чинником формування стійкої здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури в сучасних умовах доцільно розглядати як цілісний педагогічний процес, спрямований не лише на підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, а й на розвиток їхньої свідомої позиції щодо збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я. У цьому контексті фізична культура виступає важливим чинником особистісного розвитку, засобом профілактики гіподинамії, формування здоров'язбережувальної компетентності, розвитку самодисципліни, стресостійкості, соціальної активності та готовності до відповідальної життєдіяльності.

Сучасна студентська молодь перебуває в умовах значних освітніх, соціальних і психоемоційних навантажень. Інтенсивне навчання, тривале використання цифрових технологій, дистанційний або змішаний формат освітнього процесу, недостатня рухова активність, порушення режиму праці та відпочинку негативно впливають на фізичний стан, працездатність і психологічне благополуччя студентів. У таких умовах фізичне виховання має виконувати не лише навчальну, а й оздоровчу, виховну, мотиваційну та профілактичну функції. Саме тому важливо переорієнтувати фізкультурно-оздоровчу діяльність у закладах вищої освіти з формального виконання навчальних вимог на формування сталої культури здорового способу життя.

Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає усвідомлення студентами здоров'я як особистісної та соціальної цінності, формування позитивного ставлення до фізичної культури, потреби у регулярній руховій активності та прагнення до самовдосконалення. Без внутрішньої мотивації навіть якісно організовані заняття фізичним вихованням не забезпечують тривалого результату. Саме тому важливо, щоб студент розумів не лише обов'язковість фізичної активності, а й її практичну користь для навчальної працездатності, емоційної рівноваги, зовнішньої активності, соціальної взаємодії та майбутньої професійної діяльності. На важливості мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді наголошують Я. Зорій, В. Богатирець та Р. Пшибила [8].

Когнітивний компонент культури здорового способу життя пов'язаний із засвоєнням студентами знань про закономірності функціонування організму, значення рухової активності, принципи раціонального режиму дня, профілактику перевтоми,

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

основи самоконтролю фізичного стану, вплив фізичних вправ на психоемоційне здоров'я. Важливо, щоб здобувачі вищої освіти володіли не фрагментарною інформацією, а цілісною системою знань, яка дозволяє їм самостійно планувати оздоровчу діяльність, добирати адекватні фізичні навантаження, контролювати власне самопочуття та коригувати спосіб життя. У цьому аспекті фізичне виховання виступає не лише практичною, а й освітньо-просвітницькою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців.

Діяльнісний компонент передбачає практичне залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої активності: навчальних занять з фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами, спортивно-масових заходів, оздоровчо-рекреаційної діяльності, фітнес-програм, туристичних активностей, рухливих ігор, занять у спортивних секціях. Саме систематична практична діяльність забезпечує перехід від знань і мотивів до реальної поведінки. В. Данилко та Т. Кравченко підкреслюють, що фізичне виховання є важливим засобом формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки створює умови для поєднання теоретичних знань, рухової практики та особистого досвіду оздоровчої діяльності [1].

Емоційно-вольовий компонент відображає здатність студентів долати пасивність, втому, нестачу часу, низьку самоорганізацію та інші бар'єри, що перешкоджають регулярній фізичній активності. У сучасних умовах важливо формувати не лише інтерес до фізичної культури, а й вольові якості, самодисципліну, наполегливість, відповідальність за власний фізичний стан. Значну роль у цьому відіграють такі форми роботи, які викликають позитивні емоції, створюють ситуацію успіху, дають можливість студенту обирати вид рухової активності відповідно до власних інтересів, фізичних можливостей і потреб.

Рефлексивний компонент передбачає здатність студентів аналізувати власний спосіб життя, оцінювати рівень фізичної активності, відстежувати зміни у самопочутті, працездатності, емоційному стані, визначати індивідуальні цілі оздоровчої діяльності. Формування рефлексивної позиції є особливо важливим, оскільки культура здорового способу життя не може бути нав'язана зовні. Вона формується лише тоді, коли студент усвідомлює особисту відповідальність за здоров'я та здатен приймати самостійні рішення щодо його збереження.

Одним із провідних засобів формування культури здорового способу життя студентської молоді є навчальні заняття з фізичного виховання. Їхній потенціал полягає в системності педагогічного впливу, можливості дозування фізичних навантажень, контролю за станом студентів, формуванні базових рухових умінь і навичок. Однак сучасні заняття з фізичного виховання мають бути орієнтовані не лише на нормативні показники, а й на індивідуальні особливості здобувачів освіти, рівень їхньої фізичної підготовленості, стан здоров'я, мотивацію та інтереси. Фізичне виховання як цінність здорового способу життя студентської молоді розглядається у працях В. Максимченка, В. Романенка, Д. Кулика, А. Турчинова та М. Супронюка [3].

Важливим напрямом є впровадження оздоровчо-рекреаційних занять, які мають значний потенціал для залучення студентів до рухової активності. Їхня перевага полягає у доступності, емоційній привабливості, варіативності та можливості поєднання фізичного навантаження з відпочинком, спілкуванням і відновленням психоемоційного стану. До таких форм можна віднести оздоровчу ходьбу, фітнес, йогу, пілатес, танцювальні програми, рекреаційні ігри, туристичні походи, активні перерви, спортивні флешмоби, дні здоров'я. Т. Омельченко та О. Боженко-Курило доводять ефективність оздоровчо-рекреаційних занять у формуванні здорового способу життя студентської молоді [2].

У сучасних умовах особливого значення набуває самостійна рухова активність студентів. Обмеження аудиторного часу, дистанційне навчання, індивідуальний графік освітньої діяльності потребують формування у здобувачів освіти здатності самостійно

організувати фізкультурно-оздоровчу роботу. Йдеться про вміння складати індивідуальний руховий режим, планувати тренування, виконувати комплекси вправ у домашніх умовах, використовувати цифрові додатки для контролю фізичної активності, аналізувати власні результати. У цьому контексті важливим є розвиток самоменеджменту здорового способу життя, на чому наголошують І. Браславський та Н. Браславська [11].

Значний вплив на формування культури здорового способу життя має здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу вищої освіти. Воно передбачає створення умов, за яких фізична активність стає природною частиною студентського життя. До таких умов належать наявність доступних спортивних і рекреаційних форм роботи, інформаційна підтримка здорового способу життя, мотиваційні заходи, залучення студентів до спортивних подій, просвітницька діяльність, партнерська взаємодія викладачів і здобувачів освіти, популяризація позитивних прикладів активного способу життя. З. Сироватко та В. Єфременко підкреслюють, що формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання потребує системного педагогічного супроводу [5].

Окремої уваги потребує вплив дистанційного та змішаного навчання на рухову активність студентів. За таких умов зростає ризик гіподинамії, порушення режиму дня, зниження працездатності, погіршення постави, зорового напруження, психоемоційного виснаження. Дослідження Д. Безкоровайного, І. Звягінцевої, Є. Кравчук та інших авторів засвідчує, що дистанційний формат навчання змінює показники здорового способу життя студентів і потребує відповідної корекції фізкультурно-оздоровчої роботи [4]. Тому в умовах онлайн-навчання доцільно використовувати короткі комплекси фізичних вправ, рухові паузи, відеозаняття, індивідуальні фітнес-завдання, онлайн-моніторинг активності, рекомендації щодо організації робочого місця та режиму рухової активності протягом дня.

До педагогічних умов ефективного формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури доцільно віднести: формування позитивної мотивації до рухової активності; оновлення змісту фізичного виховання відповідно до сучасних потреб студентів; поєднання обов'язкових і варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності; використання оздоровчо-рекреаційних і фітнес-технологій; упровадження цифрових засобів самоконтролю; створення здоров'язбережувального освітнього середовища; забезпечення індивідуального підходу; активне залучення студентів до спортивно-масових і просвітницьких заходів.

Не менш важливою є просвітницька складова. Вона може реалізовуватися через мінілекції, тематичні бесіди, тренінги, інтерактивні заняття, інформаційні матеріали, студентські проекти, вебінари, флешмоби, дні здоров'я. Тематика таких заходів має охоплювати питання рухової активності, профілактики гіподинамії, раціонального режиму дня, впливу фізичних вправ на психічне здоров'я, самоконтролю фізичного стану, профілактики професійного вигорання, культури харчування, відновлення та сну. А. Моца та Н. Олаг зазначають, що формування здорового способу життя студентської молоді потребує комплексного підходу, який поєднує освітні, мотиваційні та практичні впливи [6].

Міжнародні дослідження підтверджують, що на рівень фізичної активності студентів впливають не лише особисті мотиви, а й освітнє середовище, доступність спортивної інфраструктури, підтримка з боку викладачів, соціальне оточення, попередній досвід занять фізичною культурою. С. Brown та співавтори визначають мотиваційні, поведінкові, соціальні та середовищні чинники як ключові у формуванні фізичної активності студентів університетів [12]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу, у якому відповідальність за здоровий спосіб життя студентів поєднує особистісний вибір здобувача освіти та організаційну підтримку закладу вищої освіти.

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

**Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури є актуальною педагогічною проблемою, значущість якої зростає в умовах трансформації сучасної вищої освіти, поширення дистанційного та змішаного навчання, зниження рівня рухової активності, посилення психоемоційного навантаження та необхідності збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. Фізична культура в цьому контексті виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до рухової активності, навичок самоконтролю, саморегуляції та відповідальної здоров'язбережувальної поведінки.

З'ясовано, що культура здорового способу життя студентської молоді має комплексний характер і охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, емоційно-вольовий та рефлексивний компоненти. Її формування передбачає не тільки засвоєння студентами знань про значення фізичної активності, раціонального режиму дня, профілактики гіподинамії та збереження психоемоційного здоров'я, а й набуття практичного досвіду систематичних занять фізичними вправами, участі в оздоровчо-рекреаційній, спортивно-масовій і самостійній руховій діяльності.

Обґрунтовано, що ефективність формування культури здорового способу життя студентів залежить від системного використання засобів фізичної культури у закладі вищої освіти. До найбільш результативних напрямів належать навчальні заняття з фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційні форми активності, фітнес-технології, спортивно-масові заходи, самостійні заняття фізичними вправами, цифровий моніторинг рухової активності, індивідуальні оздоровчі програми та просвітницька робота з питань збереження здоров'я.

Визначено, що важливою умовою формування культури здорового способу життя є створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке забезпечує мотиваційну підтримку студентів, варіативність форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, урахування індивідуальних потреб і можливостей здобувачів освіти, міждисциплінарну взаємодію та практичну спрямованість фізичного виховання. Особливого значення набуває формування внутрішньої мотивації студентів до регулярної рухової активності, оскільки саме вона забезпечує сталість здоров'язбережувальної поведінки та перехід від епізодичних занять до усвідомленого способу життя.

Отже, фізична культура в сучасних умовах повинна розглядатися як дієвий ресурс збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її навчальної працездатності, психоемоційної стійкості, соціальної активності та готовності до професійної самореалізації. Формування культури здорового способу життя студентів є важливою складовою якості вищої освіти, оскільки сприяє розвитку гармонійної, активної, відповідальної та здоров'язбережувально орієнтованої особистості.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні та експериментальній перевірці педагогічних умов, моделей і програм формування культури здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури з урахуванням сучасних освітніх форматів, цифрових технологій, індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти та специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данилко В., Кравченко Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. Т. 2, № 1. С. 55–61. DOI: [10.31470/2786-6424-1/2023-55-61](https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-55-61).
2. Омельченко Т. Г., Боженко-Курило О. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3К(162). DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).63](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63).
3. Максимченко В. І., Романенко В. В., Кулик Д. Г., Турчинов А. В., Супронюк М. В. Фізичне виховання як цінність здорового способу життя студентської молоді. Перспективи та інновації науки. 2024. № 1(35). С. 239–248. DOI: [10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-239-248](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-239-248).
4. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Кравчук Є. В., Мащенко О. М., Горошко Н. І., Клюка А. М., Садовська І. Ю. Дослідження особливостей показників здорового способу життя студентів під час дистанційного навчання. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 1(173). DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01).
5. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К(176). DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).93](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).93).
6. Моца А., Олаг Н. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Вісник науки та освіти. 2024. № 10(28). С. 1025–1036. DOI: [10.52058/2786-6165-2024-10\(28\)-1025-1036](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)-1025-1036).
7. Грибан Г. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. Т. 181, № 25. DOI: [10.58407/visnik.242530](https://doi.org/10.58407/visnik.242530).
8. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Т. 1, № 1. С. 235–245. DOI: [10.31891/pcs.2025.1\(1\).31](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31).
9. Шуба Л. В., Шуба В. О., Шуба В. В. Формування здорового способу життя у студентів у сучасному світі. Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology. 2025. № 2. DOI: [10.32342/3041-2196-2025-2-30-4](https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-4).
10. Пиж'янов В., Мазенко М. Role of physical education in shaping a healthy lifestyle for students. Theory and Practice of Physical Culture and Sports. 2025. Vol. 4, No. 2. P. 88–100. DOI: [10.69587/tppcs/2.2025.88](https://doi.org/10.69587/tppcs/2.2025.88).
11. Браславський І. О., Браславська Н. В. Самоменеджмент здорового способу життя студентської молоді – важлива компонента підготовки сучасного фахівця. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 26. DOI: [10.5281/zenodo.18408079](https://doi.org/10.5281/zenodo.18408079).
12. Brown C. E. B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health. 2024. Vol. 24. Article 418. DOI: [10.1186/s12889-023-17621-4](https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4).
13. Herbert C. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. Frontiers in Public Health. 2022. Vol. 10. Article 849093. DOI: [10.3389/fpubh.2022.849093](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093).
14. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S. R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. Health Promotion International. 2024. Vol. 39, Issue 3. Article daae054. DOI: [10.1093/heapro/daae054](https://doi.org/10.1093/heapro/daae054).
15. Zadarko-Domaradzka M., Nizioł-Babiarz E., Barabasz Z., Zadarko E. Health behaviours of students from Polish universities participating in obligatory physical education classes. Physical Education of Students. 2025. Vol. 29, No. 5. DOI: [10.15561/20755279.2025.050](https://doi.org/10.15561/20755279.2025.050).

## REFERENCES

1. Danylo, V., & Kravchenko, T. (2023). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu - Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 2(1), 55-61. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-55-61> [in Ukrainian].
2. Omelchenko, T. H., & Bozhenko-Kurylo, O. V. (2023). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinykh zaniat [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of health and recreational activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 3K(162). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).63](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63) [in Ukrainian].
3. Maksymchenko, V. I., Romanenko, V. V., Kulyk, D. H., Turchynov, A. V., & Suproniuk, M. V. (2024). Fizyчне vykhovannia yak tsinnist zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Physical education as a value of a healthy lifestyle of student youth]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky - Perspectives and Innovations of Science*, 1(35), 239-248. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-239-248](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-239-248) [in Ukrainian].
4. Bezkorovainyi, D. O., Zviahintseva, I. M., Kravchuk, Ye. V., Mashchenko, O. M., Horoshko, N. I., Kliuka, A. M., et al. (2024). Doslidzhennia osoblyvosti pokaznykiv zdorovoho sposobu zhyttia studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia [Study of the peculiarities of healthy lifestyle indicators of students during distance learning]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 1(173). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01) [in Ukrainian].
5. Syrovatko, Z. V., & Yefremenko, V. M. (2024). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia [Peculiarities of forming health-preserving competence of higher education students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 - Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(176). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).93](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).93) [in Ukrainian].
6. Motsa, A., & Olah, N. (2024). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi [Formation of a healthy lifestyle among student youth]. *Visnyk nauky ta osvity - Bulletin of Science and Education*, 10(28), 1025-1036. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10\(28\)-1025-1036](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)-1025-1036) [in Ukrainian].
7. Hryban, H. (2024). Suchasni problemy zdorovia zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [Current health problems of students of higher education institutions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka - Bulletin of T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"*, 181(25). <https://doi.org/10.58407/visnik.242530> [in Ukrainian].
8. Zorii, Ya., Bohatyrets, V., & Pshybyla, R. (2025). Rol motyvatsii u formuvanni zvyчок zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [The role of motivation in forming healthy lifestyle habits of student youth]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 235-245. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).31](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31) [in Ukrainian].
9. Shuba, L. V., Shuba, V. O., & Shuba, V. V. (2025). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv u suchasnomu sviti [Formation of a healthy lifestyle among students in the modern world]. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*, 2. <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-4> [in Ukrainian].
10. Pyzhianov, V., & Mazenko, M. (2025). Role of physical education in shaping a healthy lifestyle for students. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 4(2), 88-100. <https://doi.org/10.69587/tppcs/2.2025.88>.
11. Braslavskiy, I. O., & Braslavskaya, N. V. (2026). Samomenedzhment zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi - vazhlyva komponenta pidhotovky suchasnoho fakhivtsia [Self-management of a healthy lifestyle of student youth as an important component of training a modern specialist]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky - Pedagogical Academy: Scientific Notes*, 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18408079> [in Ukrainian].



12. Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, Article 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>.
13. Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>.
14. Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., et al. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3), Article daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>.
15. Zadarko-Domaradzka, M., Nizioł-Babiarz, E., Barabasz, Z., & Zadarko, E. (2025). Health behaviours of students from Polish universities participating in obligatory physical education classes. *Physical Education of Students*, 29(5). <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0509>.

**Конфлікт інтересів.** Автор підтверджує відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

**Фінансування.** Дослідження виконане за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

**Доступність даних.** Це дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

**Використання штучного інтелекту.** Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї статті.

Дата першого надходження статті до видання – 29.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування – 11.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) – 19.05.2026