

**II Міжнародна науково-
практична конференція**

**II International scientific
and practical conference**



10 лютого 2025 р.
м. Дніпро, Україна

February 10, 2025
Dnipro, Ukraine

**Сучасний стан та тенденції
розвитку науки та освіти**

**Current state and development
trends of science and education**





II Міжнародна
науково-практична
конференція

**Сучасний стан та
тенденції розвитку
науки та освіти**

Матеріали

10 лютого 2025 р.

м. Дніпро, Україна

Павлюк І. С.,
канд. фіз. вих., доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових
технологій, м. Київ

УДК 796.011

Гирич Д. І.,
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових
технологій, м. Київ

Кульгук Д. І.,
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових
технологій, м. Київ



ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я молоді. Здоров'я студентів є важливим чинником успішного розвитку особистості, професійного становлення та соціальної активності. Однак низький рівень фізичної активності, неправильне харчування, стреси та шкідливі звички значно погіршують стан здоров'я молоді. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки ефективної системи розвитку основ здорового способу життя у закладах вищої освіти[3,4].

Мета. Визначити шляхи вдосконалення системи розвитку здорового способу життя серед студентів через інтеграцію фізичної культури, раціонального харчування, психологічного комфорту та профілактики шкідливих звичок у навчальний процес.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це сукупність свідомих дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, фізичного, психічного та соціального благополуччя. Основними компонентами ЗСЖ є:

- фізична активність;
- раціональне харчування;
- психологічний комфорт;
- відмова від шкідливих звичок.

Вища освіта відіграє ключову роль у формуванні культури здоров'я, оскільки саме в студентські роки закладаються основи поведінки, які впливають на подальше життя людини.

Дослідження показують, що стан здоров'я студентів залишається незадовільним. Зростає кількість захворювань, пов'язаних із низькою фізичною активністю, неправильним харчуванням та стресами. Наприклад, за даними ВООЗ, понад 60% студентів мають недостатній рівень фізичної активності, а 30% страждають від хронічного стресу [1].

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у вузах часто обмежується традиційними підходами, які не враховують індивідуальні потреби студентів. Крім того, недостатньо уваги приділяється питанням раціонального харчування та психологічного комфорту [5].

Для ефективного формування ЗСЖ у студентів необхідно використовувати комплексний підхід, який включає:

- інтеграцію здорового способу життя до навчальних програм;
- використання інноваційних методів навчання (онлайн-курси, майстер-класи, тренінги);
- розробку індивідуальних програм для студентів з урахуванням їхніх потреб.

Важливим елементом є активна участь студентів у спортивних заходах, таких як турніри, змагання та фестивалі.

Фізична активність є одним із ключових чинників збереження здоров'я. У вузах необхідно створювати умови для занять спортом, зокрема:

- обладнання сучасних спортивних залів та майданчиків;
- організація секцій та клубів за інтересами;
- проведення масових спортивних заходів.

Співпраця зі спортивними клубами та організаціями дозволяє залучити студентів до професійного спорту та популяризувати активний спосіб життя.

Раціональне харчування є важливим елементом ЗСЖ. У вузах необхідно:

- забезпечити якісне та доступне харчування у студентських їдальнях;
- проводити просвітницьку роботу щодо здорового харчування;

- запроваджувати програми зі зниження цін на здорові продукти.

Прикладом успішної практики є впровадження "зелених їдалень", які пропонують страви з натуральних продуктів.

Стрес є одним із головних чинників, який впливає на здоров'я студентів [2,5]. Для профілактики стресу необхідно:

- створювати умови для релаксації та медитації;
- забезпечувати психологічну підтримку через спеціалізовані служби;
- проводити тренінги з управління стресами.

Психологічна служба у вузах повинна бути доступною для всіх студентів.

Шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, значно погіршують здоров'я студентів. Для боротьби з цими явищами необхідно:

- проводити просвітницькі кампанії;
- впроваджувати програми профілактики;
- залучати студентів до альтернативних форм дозвілля.

Адміністрація та викладачі відіграють ключову роль у формуванні ЗСЖ. Таким чином, вони повинні:

- забезпечувати умови для здорового способу життя;
- мотивувати студентів до участі у спортивних та оздоровчих заходах;
- підтримувати ініціативи студентів щодо покращення здоров'я.

Важливим є підготовка викладачів до роботи зі студентами щодо формування культури здоров'я.

Висновки. Формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів є важливим завданням, яке вимагає комплексного підходу. Для досягнення успіху необхідно інтегрувати зусилля адміністрації, викладачів, студентів та громадськості. Запропоновані шляхи вдосконалення системи розвитку ЗСЖ дозволять покращити стан здоров'я молоді та сприятимуть їхньому успішному розвитку.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2023.

2. Бойко Г. Л. Проблематика збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3К(147). С. 58–62.

3. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль : Богдан, 2012. 125 с.

4. Aceijas C., Waldhäusl S., Lambert N., Cassar S., Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*. 2017. Vol. 137. P. 227–236.

5. Andrés-Villas M., Díaz-Milanés D., Remesal-Cobrerros R., Vélez-Toral M., Pérez-Moreno P. J. Dimensions of Leisure and Perceived Health in Young University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, № 23. P. 8750.