



**Фізична культура і спорт**

УДК 172. 378. 796

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18408079>

**Самоменеджмент здорового способу життя студентської молоді - важлива  
компонента підготовки сучасного фахівця**

**Браславський Ігор Олександрович,**

старший викладач кафедри управління персоналом і економіки праці

Одеський національний економічний університет,

вул. Преображенська 8, м. Одеса, 65000 Україна

ORCID: 0009-0009-1465-325X

**Браславська Наталія Володимирівна**

старший викладач кафедри управління персоналом і економіки праці

Одеський національний економічний університет,

вул. Преображенська 8, м. Одеса 65000 Україна

ORCID: 0009-0001-0664-0848

**Прийнято: 09.01.2025 | Опубліковано: 25.01.2026**

**Анотація.** У зв'язку зі зниженням показників здоров'я студентської молоді, сучасній людині необхідно вести здоровий спосіб життя, усвідомлювати особисту відповідальність у підвищенні рівня здоров'я. Студентський вік – це час великих можливостей для формування здорового життя. Але цей час є також великим ризиком для здоров'я. **Метою** дослідження є аналіз ставлення студентської молоді до здорового способу життя, особливостей дотримання оптимального балансу між навчальною діяльністю та відпочинком, а також визначення рівня самооцінки власного стану здоров'я. Стан здоров'я молодого



покоління виступає одним із ключових індикаторів суспільного добробуту держави, оскільки саме молодь формує її репродуктивний, інтелектуальний і культурний потенціал. На жаль, багато молодих людей не впроваджують здоровий спосіб життя у своє повсякденне життя. Тому у статті розглядається ставлення студентської молоді до здорового способу життя, дотримання ними правильного балансу відпочинку та праці, самоменеджменту стану здоров'я та ставлення до регулярних фізичних вправ. Дослідження проводилося **методом** анкетування студентів I-III курсів факультету міжнародної економіки ОНЕУ, середній вік яких становить 19,5 років. У результаті дослідження зафіксовано загалом позитивне ставлення сучасної студентської молоді до ідей здорового способу життя. Водночас виявлено суттєву невідповідність між задекларованими установками та реальною поведінкою здобувачів освіти: усвідомлюючи негативний вплив малорухливого способу життя на стан здоров'я, студенти все ж не приділяють достатньої уваги фізичній активності через дефіцит часу та недостатній рівень внутрішньої мотивації. Більшість студентів досить довго перебувають у сидячому положенні без перерви. Це дуже часто призводить до порушення постави. Правильна постава – запорука нормального функціонування всіх органів. Тому більшість студентів відзначають погіршення свого самопочуття наприкінці навчального року. Це проявляється втомі, головного болю, болю в спині та м'язах шиї. На жаль, немає студентів, самопочуття яких залишилося б на рівні початку навчального року. Також здоров'я людини взаємопов'язане з руховою активністю. Більшість студентів не займаються жодним видом спорту. **Висновок.** Необхідно постійно мотивувати молодь до покращення свого здоров'я, до ведення здорового способу життя, пропонувати різні підходи до кожного студента окремо та до окремих груп, що дозволить студентам зацікавитися фізичною культурою та спортом.



**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, саморегуляція, фізична активність, мотивація, фізичні здібності.

**Self-management of a healthy lifestyle for student youth is an important component of training a modern specialist**

**Braslavskiy Igor**

Senior Lecturer, Department of Personnel Management and Labor Economics

Odessa National Economic University,

8 Preobrazhenska St., Odesa 65000 Ukraine

ORCID: 0009-0009-1465-325X

**Braslavska Nataliia**

Senior Lecturer, Department of Personnel Management and Labor Economics

Odessa National Economic University,

8 Preobrazhenska St., Odesa 65000 Ukraine

ORCID: 0009-0001-0664-0848

**Abstract.** Due to the decline in health indicators student youth, a modern person needs to lead a healthy lifestyle, to be aware of personal responsibility in improving the level of health. Student age is a time of great opportunities for the formation of a healthy life. But this time is a great risk to health. **The purpose** of the study is the issue of students' attitude to a healthy lifestyle, their observance of the correct balance of rest/work and determining the self-assessment of the health status of student youth. The health status of the younger generation is the most important indicator of the well-being of the state, which is the reproductive, intellectual and cultural reserve of society. Unfortunately, many young people do not implement a healthy lifestyle in their everyday lives. Therefore, the article examines the attitude of student youth to a healthy



lifestyle, their observance of the correct balance of rest and work, self-management of health status and attitude to regular physical exercise. The study was conducted **by surveying** students of the I-III courses of the Faculty of International Economics, whose average age is 19.5 years. A positive attitude of modern youth towards a healthy lifestyle has been revealed. But the study reveals a contradiction between the desires of students and their actual behavior - they understand that a sedentary lifestyle has a harmful effect on health, but at the same time they do not have the desire and time for this. Most students spend a long time in a sitting position without a break. This very often leads to impaired posture. Correct posture is the key to the normal functioning of all organs. Therefore, most students note a deterioration in their well-being at the end of the academic year. This is the appearance of fatigue, headaches, pain in the back and neck muscles. Unfortunately, there are no students whose well-being remains at the level of the beginning of the academic year. Also, human health is interconnected with physical activity. Most students do not engage in any kind of sport. **Conclusion.** It is necessary to constantly motivate young people to improve their health, to improve a healthy lifestyle, to offer different approaches to each student individually and to individual groups, which will allow students to become interested in physical culture and sports.

**Keywords:** healthy lifestyle, health preservation, self-regulation, physical activity, motivation, physical abilities.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми здоров'я студентської молоді зумовлена сучасними соціально-економічними умовами, високим рівнем психоемоційного навантаження, гіподинамією, нераціональним харчуванням та поширенням шкідливих звичок. Період навчання у закладі вищої освіти є визначальним для формування стилю життя, ціннісних орієнтацій та поведінкових моделей, які значною мірою впливають на подальший стан здоров'я особистості.



У цих умовах особливої значущості набуває самоменеджмент здорового способу життя як здатність студента самостійно керувати власними ресурсами, часом, поведінкою та мотивацією з метою досягнення оптимального рівня здоров'я. Самоменеджмент виступає не лише інструментом особистісного розвитку, а й важливою складовою професійної компетентності майбутніх фахівців. Самоменеджмент здорового способу життя розглядається не лише як засіб збереження здоров'я, а як професійна компетенція.

На сьогодні провідну роль у формуванні культури здорового способу життя серед дітей та молоді відіграє освітня система. Відповідно до державної програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» пріоритетним завданням освітньої галузі визначено виховання освіченої особистості, комплексний розвиток людини, формування її духовного, психічного та фізичного благополуччя [2]. Відтак, невід'ємною складовою національної освітньої системи має стати система знань щодо формування, підтримання та зміцнення здоров'я.

У закладах вищої освіти освітньо-виховна діяльність орієнтована на багатогранний розвиток людини як особистості й найвищої суспільної цінності, розкриття її талантів, інтелектуального та фізичного потенціалу тощо [14; 15]. Саме тому питання культивування здорового способу життя студентської молоді посідає чільне місце в практичній педагогічній роботі.

Однак, сучасні соціальні, економічні та культурні умови часто сприяють поширенню нездорових звичок серед молоді, насамперед, таких як: недостатня фізична активність, незбалансоване харчування, тютюнопаління, зловживання алкоголем і наркотиками, а також постійний стрес. Це, зі свого боку, веде до зниження якості життя, погіршення здоров'я та зростання рівня захворюваності серед молодого покоління. Таким чином, проблема формування здорового способу життя серед студентської молоді потребує комплексного підходу.



Вирішення цієї проблеми сприятиме не лише покращенню здоров'я студентів, а й підвищенню їхньої навчальної та соціальної активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковцями досліджено значення фізичного виховання у становленні соціальних компетентностей студентської молоді [7; 11; 13]. Дослідники акцентують на важливості рухової активності в процесі пристосування до нових соціальних реалій та її ролі у розвитку комунікативних навичок і вміння співпрацювати. Okремо наголошується на потенціалі командних спортивних дисциплін як інструменту подолання соціальних бар'єрів і виховання почуття відповідальності [7; 12; 13]. Науковці розглядають особливості впливу програм з фізичного виховання на формування лідерського потенціалу, моральних цінностей та навичок командної взаємодії. Значну увагу зосереджено на ролі фізичного виховання у запобіганні девіантних проявів поведінки серед молоді. Дослідницька робота базується на аналізі емпіричних даних, що забезпечує наукову валідність отриманих результатів.

Практичний досвід демонструє, що студенти, які систематично залучені до фізичного виховання, демонструють підвищений рівень самовпевненості та здатності до саморегуляції. Це зумовлено регулярним подоланням викликів, що становлять органічну складову спортивної практики [16; 17; 18]. Рухова активність виступає дієвим засобом превенції девіантних проявів серед учнівської молоді. Спортивна діяльність культивує дисциплінованість, відповідальність та самоконтроль – ключові чинники профілактики ризикованих поведінкових патернів. Водночас фізична активність сприяє редукції стресового навантаження, яке нерідко провокує девіантну поведінку. Психоемоційне розвантаження під час спортивних занять уможливорює ефективніше опанування емоційних труднощів, що є суттєвим фактором уникнення конфліктних взаємодій [17; 19].

Інклюзивні спортивні ініціативи становлять значущий компонент фізичного виховання, покликаний гарантувати однакові можливості для всіх



студентів незалежно від їхніх фізичних чи соціальних особливостей. Подібні програми уможливають активну участь студентів з інвалідністю у фізичній активності нарівні з іншими, що сприяє їхній соціальній інтеграції [19; 20; 21].

Окрім цього, спортивні заходи можуть орієнтуватися на залучення студентів із соціально вразливих категорій, зокрема іммігрантів чи представників етнічних меншин. Через участь у спортивних програмах вони отримують можливість інтегруватися в академічну спільноту, сформувати позитивний образ і розвинути відчуття належності до колективу [21; 22; 23].

Залучення до спортивних змагань виступає одним із найдієвіших методів формування стресостійкості. Змагальна діяльність вимагає від учасників оперативного прийняття рішень, опанування психологічного навантаження та гнучкої адаптації до змінних обставин. Студенти, що систематично практикують фізичну активність, типово демонструють вищі показники академічної результативності. Спортивна практика сприяє підвищенню концентрації уваги та зміцненню дисциплінованості, що закладає основу для продуктивного навчання [7; 13; 18]. Учні, котрі регулярно виконують фізичні вправи, характеризуються підвищеним енергетичним рівнем, зниженим стресовим навантаженням та посиленою мотивацією до реалізації власних прагнень. Промоція здорового способу життя через фізичне виховання є не тільки ефективним інструментом збереження здоров'я, але й важливою складовою соціальної інтеграції молодого покоління [11; 12; 17].

У контексті дослідження самоменеджменту здорового способу життя Безверхня Г., Цибульська В. розкривають проблему формування готовності студентів закладів вищої освіти до самоорганізації здоров'язберезувальної поведінки як інтегрованої особистісної якості. Дослідники акцентують увагу на значенні усвідомленої мотивації, розвитку саморегуляції та формування відповідальності за власний стан здоров'я, що безпосередньо узгоджується з концепцією самоменеджменту здорового способу життя в освітньому



середовищі ЗВО. У роботі обґрунтовано доцільність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на розвиток навичок самоуправління здоров'язбережувальною поведінкою студентської молоді [1].

Проблематика формування здорового способу життя засобами фізичного виховання висвітлюється у дослідженні Данилко В. та ін., у якому фізичне виховання розглядається як провідний чинник оздоровлення студентської молоді. Автори підкреслюють значення систематичної рухової активності та виховного потенціалу занять фізичною культурою для формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності. Зроблено висновок, що фізичне виховання сприяє розвитку самодисципліни, організованості та здатності студентів свідомо управляти власним способом життя, що є важливими складовими самоменеджменту здоров'я [3].

Актуальні виклики формування здорового способу життя студентської молоді в умовах соціальних та освітніх трансформацій аналізує Кетова Н. В. У дослідженні звертається увага на суперечність між декларованою цінністю здоров'я та реальною поведінкою студентів, яка проявляється у низькому рівні фізичної активності, порушенні режиму дня та недостатній саморегуляції. Авторка наголошує на необхідності впровадження комплексних підходів до формування відповідального ставлення до власного здоров'я в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців [5].

Ціннісний вимір фізичного виховання як основи здорового способу життя студентів обґрунтовується у працях Максимченка В. І. та ін. Дослідники доводять, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють формуванню відповідального ставлення до здоров'я, розвитку самодисципліни та здатності студентів усвідомлено організовувати власну життєдіяльність. Фізичне виховання розглядається авторами як важлива складова професійної підготовки та ефективний інструмент розвитку самоменеджменту здоров'я [9].



Питання реального стану здоров'я та ставлення студентської молоді до здорового способу життя в сучасних умовах порушують Радаєва І. та ін. У роботі виявлено істотний розрив між усвідомленням цінності здоров'я та практичними здоров'язбережувальними діями студентів, що проявляється у недостатній руховій активності та нехтуванні профілактичними практиками. Автори підкреслюють необхідність посилення мотиваційного компонента та розвитку навичок саморегуляції як передумов ефективного самоменеджменту здорового способу життя [13].

Мотиваційні аспекти формування здоров'язбережувальних звичок у студентської молоді ґрунтовно проаналізовано у дослідженні Зорія Я. та ін. Автори встановлюють взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією, ціннісними орієнтаціями особистості та стійкістю здоров'язбережувальної поведінки. У роботі доведено, що цілеспрямований розвиток мотиваційної сфери студентів є ключовим чинником становлення самоменеджменту здоров'я та довготривалого дотримання здорового способу життя [4].

Особливості ставлення студентської молоді до власного здоров'я в умовах воєнного стану досліджує Кий-Кокарева В. Г. У роботі показано, що в умовах підвищеного психоемоційного навантаження зростає усвідомлення цінності здоров'я, водночас фіксується зниження рівня рухової активності та ускладнення дотримання здорового способу життя. Авторка наголошує на актуальності розвитку навичок саморегуляції та самоменеджменту здоров'я в кризових соціальних умовах [6].

Формування ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури розкривається у дослідженні Мосейчука Ю. та ін. Автори підкреслюють роль систематичної фізичної активності у розвитку відповідального ставлення до власного фізичного й психічного стану. Обґрунтовується доцільність інтеграції фізичної культури в освітній процес як



ефективного інструменту формування мотивації та самоменеджменту здорового способу життя студентської молоді [10].

Соціалізаційний потенціал фізичної культури і спорту аналізує Кравченко Т. В., розглядаючи їх як ефективний засіб інтеграції молоді в суспільство. У статті доведено, що участь у спортивній діяльності сприяє формуванню соціальних навичок, самодисципліни та відповідальності, які є важливими складовими саморегуляції поведінки. Авторка підкреслює значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості та підтримання здорового способу життя студентів [7].

У контексті формування особистісних і поведінкових компетентностей спорт як чинник соціалізації студентської молоді досліджує Кузнецова О. В. У роботі акцентовано увагу на впливі спортивної діяльності на розвиток лідерських якостей, комунікативних умінь та здатності до самоконтролю. Авторка зазначає, що систематичні заняття спортом створюють стійкі передумови для формування навичок самоменеджменту та відповідального ставлення до власного здоров'я [8].

### **Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених формуванню здорового способу життя студентської молоді, низка аспектів проблеми залишається недостатньо розкритою. У наукових працях переважає аналіз мотиваційних і ціннісних орієнтацій, ролі фізичного виховання та рухової активності, тоді як самоменеджмент здорового способу життя як інтегрована професійно значуща компетентність майбутнього фахівця досі не має цілісного теоретико-прикладного обґрунтування.

Невіршеною залишається суперечність між усвідомленням студентами цінності здоров'я та їхньою реальною поведінкою. Матеріали статті засвідчують, що за позитивного ставлення до здорового способу життя більшість студентів не дотримується систематичної рухової активності, що зумовлює погіршення



самопочуття наприкінці навчального року. Водночас механізми перетворення знань і установок у сталі здоров'язбережувальні практики через інструменти саморегуляції та планування залишаються недостатньо опрацьованими.

Потребують уточнення критерії та показники сформованості самоменеджменту здорового способу життя, а також організаційно-педагогічні умови його розвитку в освітньому процесі закладів вищої освіти. Недостатньо дослідженими є можливості індивідуалізації мотиваційних підходів, зменшення наслідків гіподинамії та поєднання фізкультурно-оздоровчих заходів із психологічною підтримкою студентів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

*Метою статті* є вивчення особливостей життєвої активності та стилю життя сучасної молоді, аналіз провідних методів і форм навчально-виховної діяльності, спрямованих на формування навичок самоорганізації здорового способу життя у студентському середовищі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Метою дослідження було визначення рівня сформованості самоменеджменту здорового способу життя у студентської молоді та виявлення взаємозв'язку між мотивацією до здоров'я і реальними поведінковими практиками.

У процесі дослідження застосовувалися наступні методи:

аналіз науково-методичних джерел для з'ясування сутності концепту «самоменеджмент здорового способу життя» та шляхів його формування під час занять з фізичного виховання;

- анкетне опитування;
- педагогічне спостереження;
- тестування для діагностики стану та проблематики культивування здорового способу життя у студентському середовищі;
- методи математичної статистики для опрацювання даних, здобутих під час анкетування.



З метою з'ясування сприйняття здоров'я сучасною молоддю та рівня дотримання студентами принципів здорового життя нами було розроблено анкету та проведено опитування. Учасниками анкетування стали студенти факультету міжнародної економіки ОНЕУ із середнім віком 19,5 років. Згідно з отриманими анкетними даними, переважна більшість студентів ідентифікують здоровий спосіб життя як комплекс практик: раціональне харчування, систематичні заняття спортом, дотримання режиму дня, додержання норм особистої гігієни.

*Таблиця 1*

### Самооцінка здоров'я студента (%)

Відмінний стан здоров'я	Добрий стан здоров'я	Задовільний стан здоров'я	Незадовільний стан здоров'я
17 %	50 %	33 %	0 %

*Джерело розроблено авторами*

Згідно таблиці 1 половина студентів вважає, що має добрий стан здоров'я (50%), свій стан здоров'я як задовільний оцінили 33% студентів. І тільки 17 % студентів вважають свій стан здоров'я відмінним.

*Таблиця 2*

### Самопочуття студентів наприкінці навчального року (%)

Почуття втоми	Зниження уваги	Втома органив зору	Біль у спині	Головний біль	Самопочуття не змінюється
100%	33%	23%	30%	42%	0%

*Джерело розроблено авторами*

Стиль життя сучасного студентства характеризується недостатньою руховою активністю, значним інформаційним та інтелектуальним навантаженням, що спричиняє зниження адаптаційно-компенсаторних механізмів організму та розвиток різноманітних патологій. Зокрема, наприкінці



навчального року спостерігається погіршення самопочуття студентів: 100% респондентів зафіксували виникнення втоми, 42% – головного болю, менша частка відзначила зниження концентрації уваги. На жаль, жоден студент не зберіг рівень самопочуття, характерний для початку навчального року (0%).

Варто наголосити, що негативний вплив на здоров'я справляє саме той час, який людина проводить у стані пасивності. У середньому одна пара у студентів триває 90 хвилин, що становить 4,5-6 годин щоденного перебування в сидячій позі. Найпоширенішим форматом дозвілля є використання комп'ютера або телефону. Через тривале перебування в сидячому положенні у студентів розвиваються такі патологічні процеси, як ослаблення серцево-судинної системи, атрофія м'язової тканини та збільшення маси тіла. Окрім того, це часто провокує порушення постави. Правильна постава у дітей і молоді – запорука нормального функціонування всіх органічних систем, здоров'я опорно-рухового апарату. За умови правильної постави скелет отримує рівномірне навантаження, яке коректно розподіляється на суглоби та м'язові групи.

Порушення постави є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату та посідає провідні позиції не лише за частотою виявлення, а й за різноманіттям і складністю клінічних проявів. За результатами опитування більшість респондентів мають ознаки неправильної постави, хоча значна частина з них свідомо намагається контролювати положення тіла й уникати сутулості.

Навчальний процес у закладах вищої освіти характеризується нерівномірним розподілом навантаження, при цьому завершальні тижні семестру є найбільш напруженими для студентів. Молодий організм, виснажений тривалим інтелектуальним навантаженням упродовж навчального року, у цей період часто функціонує на межі своїх можливостей. Робота в умовах постійного стресу, яка триває кілька днів або навіть тижнів, створює передумови для перевантаження нервової системи, що може спричиняти як емоційні зриви, так і розвиток різних захворювань.

У такому контексті рухова активність набуває особливого значення, оскільки виступає необхідною умовою збереження здоров'я та складовою здорового способу життя, що сприяє гармонійному фізичному й психічному розвитку людини незалежно від віку. Системне фізичне виховання має формуватися ще на етапі дошкільної освіти та загальноосвітньої школи, однак сучасний стан його організації не забезпечує належного рівня фізичної підготовленості випускників.

Недостатній рівень фізичного розвитку, з яким учні закінчують школу, зумовлює труднощі адаптації студентів перших курсів до обов'язкових занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, де вони часто не здатні повноцінно виконувати запропоновані фізичні навантаження. Проведене дослідження спортивних уподобань засвідчило, що переважна більшість студентів (83 %) не залучені до жодного виду спорту. Водночас близько 80 % опитаних висловили бажання займатися спортивною діяльністю в майбутньому. Основні мотиви, які спонукали б студентів відвідувати спортивні клуби, узагальнено та подано в таблиці 3.

*Таблиця 3*

Причини відвідування спортклубу (%)

Це модно	Підтримка здоров'я	Для покращення настрою	Підвищення самооцінки	Для спілкування
0%	100%	56%	53%	30%

*Джерело розроблено авторами*

Формування здорового способу життя студентської молоді доцільно реалізовувати за двома взаємопов'язаними напрямками. Перший із них охоплює організацію оздоровчої діяльності та створення соціального, психологічного й санітарно-гігієнічного середовища, сприятливого для збереження здоров'я, яке слугує підґрунтям для розвитку усвідомленого ставлення молоді до власного фізичного й психічного стану. Другий напрям передбачає



цілеспрямовану виховну роботу, орієнтовану на формування позитивної мотивації до збереження здоров'я, розвиток потреби у веденні здорового способу життя, а також засвоєння знань, умінь і навичок, необхідних для його підтримання, зміцнення та відновлення [11; 14; 15].

Рухова активність є невід'ємною умовою повноцінної життєдіяльності людини, оскільки забезпечує її фізичний розвиток і функціональне вдосконалення організму. Регулярне залучення м'язової системи до рухової діяльності чинить комплексний вплив на всі системи організму, активізує інтелектуальні процеси, сприяє зростанню працездатності та ефективності розумової праці студентів. Водночас фізична активність справляє позитивний вплив на психічний та емоційний стан здобувачів вищої освіти, підвищуючи рівень їхньої адаптації до навчального навантаження та стресових чинників освітнього середовища [12; 17; 18].

**Висновки:** Самоменеджмент здорового способу життя студентської молоді є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я, підвищення якості життя та професійної готовності майбутніх фахівців. Він ґрунтується на усвідомленій відповідальності особистості за власне здоров'я та здатності ефективно управляти своїми ресурсами.

Заклади вищої освіти мають значний потенціал у формуванні самоменеджменту здорового способу життя студентської молоді. Реалізація цього потенціалу можлива через:

- інтеграцію питань здоров'я та самоменеджменту в освітні програми;
- використання інтерактивних методів навчання;
- організацію спортивно-оздоровчих заходів;
- створення психологічної підтримки та консультативних служб;
- формування культури здоров'я в студентському колективі.

Формування самоменеджменту потребує системного підходу з боку закладів вищої освіти, поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю та



створення сприятливого здоров'язбережувального середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку та апробацію інноваційних педагогічних технологій розвитку самоменеджменту здоров'я студентської молоді.

### Список використаних джерел

1. Безверхня Г. П., Цибульська В. В. Формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 148–156. URL: <https://www.academia.edu/download/104274045/60.pdf>
2. Ганущак Т. М. Фізичне виховання як чинник соціалізації студентів. *Освіта України*. 2020. URL: <https://osvita-ukraine.com.ua>
3. Данилко В. М., Кравченко Т. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 55–61. URL: <https://tppcs.com.ua/web/uploads/pdf/Theory%20and%20Practice%20of%20Physical%20Culture%20and%20Sports,%20Vol.%202,%20No.%201,%202023-55-61.pdf>
4. Зорій Я. П., Богатирець В. А., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1(1). С. 235–245. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).31](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31)
5. Кетова Н. В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. 2021. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/d4f98653-c142-4640-b101-acca2e86e32b/download>
6. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3. С. 63–67. URL: <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/download/775/902>
7. Кравченко Т. В. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у суспільство. *Науковий вісник Ізмаїльського державного*



гуманітарного університету. 2021. Вип. 48. С. 66–72. URL:  
<http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666>

8. Кузнєцова О. В. Спорт як чинник соціалізації студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3К(133). С. 45–48. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2456>

9. 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. 239–249. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43586/164042.pdf>

10. Мосейчук Ю. О., Королянчук А. О., Абдула А. Б. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1(1). С. 183–187. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/download/181/154>

11. Петренко О. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування здорового способу життя. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. № 1. С. 221–223.

12. Петренко О. В. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям соціалізації студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152(1). С. 123–126. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/451729>

13. Радаєва І. М., Устянська О. А., Поліщук Л. В., Еберле Л. Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя. *Молодий вчений*. 2023. № 12(124). С. 17–21. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/6049/5917>

14. Топчієва Г. О., Смовженко А. М. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. URL:



<https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa5ebd72-f144-42d1-86f1-cdde6d43b2dc/content>

15. Фурдуй С. М., Ніфака Я. І. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 1(53). С. 395–399. URL: <https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5320>

16. Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*. 2013. Vol. 10(3). P. 289–308. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>

17. Chatzipanteli A., Digelidis N., Papaioannou A. Self-Regulation, Motivation and Social Behavior in Physical Education. *Educational Psychology*. 2015. Vol. 35(3). P. 347–363. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.920079>

18. European Commission. Study on the Contribution of Sport to Economic and Social Development in the EU. 2020. URL: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39d5f519-1208-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

19. National Center on Safe Supportive Learning Environments. How Physical Education Promotes Social and Emotional Learning. 2021. URL: <https://safesupportivelearning.ed.gov>

20. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. 2018. URL: <https://health.gov/paguidelines/second-edition>

21. Sport England. Tackling Inactivity and Social Isolation through Physical Activity. 2019. URL: <https://sportengland.org>

22. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. 2015. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>

23. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>