УДК 613.8:378

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

К. Гегамян, група ФС-25
Центральноукраїнський національний технічний університет

У сучасних умовах питання здорового способу життя набуває особливої ваги. Інтенсивний ритм життя, урбанізація, екологічні проблеми та постійний інформаційний тиск створюють нові виклики для фізичного й психічного благополуччя людини. Здоров'я перестає бути лише індивідуальною справою – воно стає суспільною цінністю, що визначає стабільність і розвиток держави.

Особливу увагу слід приділити студентській молоді, адже саме вона формує інтелектуальний і професійний потенціал країни. Період навчання у виші – це час активного становлення особистості, професійного вибору та соціальної інтеграції. Формування культури здоров'я серед студентів сприяє їхній адаптації до майбутніх викликів, підтримує працездатність, допомагає долати стрес і створює основу для розвитку суспільства.

Здоровий спосіб життя можна розглядати як систему звичок і практик, що забезпечують фізичний, психічний та соціальний добробут. Він включає кілька взаємопов'язаних складових, які формують цілісну модель підтримання здоров'я.

• Фізична активність як шлях до довголіття

Регулярні рухові навантаження – від прогулянок до занять спортом – позитивно впливають на серцево-судинну систему, зміцнюють м'язи й кістки, покращують роботу дихальної системи. Вони нормалізують обмін речовин і допомагають підтримувати оптимальну масу тіла [2; 6]. За результатами опитувань, понад 70% студентів визнають, що спорт допомагає їм краще справлятися зі стресом та підвищує концентрацію уваги.

• Раціональне харчування як основа здоров'я

Збалансований раціон – це не лише набір продуктів, а й культура ставлення до їжі. Овочі, фрукти, білкові продукти та цільнозернові забезпечують організм необхідними речовинами. Для студентів особливо важливо уникати фаст-фуду та енергетичних напоїв, які дають короткочасний ефект, але шкодять організму. Натомість варто формувати культуру здорового харчування: обирати домашні страви, додавати сезонні продукти, пити достатньо води [1; 3].

• Психологічне благополуччя

Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального добробуту. Повноцінний сон, уміння керувати стресом, позитивне мислення та підтримка соціального оточення сприяють стабільності емоційного стану [4; 5]. У багатьох університетах вже впроваджують практики mindfulness та короткі заняття з релаксації, що допомагають студентам зберігати баланс у період іспитів та навчального навантаження.

• Відмова від шкідливих звичок

Уникнення тютюну, алкоголю та психоактивних речовин значно покращує якість життя. Для студентів це питання особливо актуальне, адже саме в молодому віці часто відбувається перше знайомство з такими практиками. Усвідомлення ризиків і формування культури відповідального ставлення до здоров'я допомагає уникнути негативних наслідків [6; 7].

• Комплексність та особиста відповідальність

Здоровий спосіб життя слід розглядати як багатовимірний процес, що охоплює фізичні, психічні, духовні та соціальні аспекти. Він передбачає усвідомлення людиною власної відповідальності за стан свого здоров'я. Для студентів це означає не лише дотримання правил,

а й формування внутрішньої мотивації: розуміння, що здоров'я є ресурсом, який визначає якість життя та професійний успіх [1; 5].

• Виклики сучасності

Цифрова залежність, малорухливий спосіб життя та інформаційне перевантаження стають головними бар'єрами для формування здорових практик. Додатково впливають екологічні чинники: забруднене повітря, низька якість продуктів, нестача зелених зон. Подолати ці виклики можна лише через комплексні рішення: розвиток екологічної культури, програми цифрової гігієни та створення умов для активного відпочинку [4; 7].

• Перспективи розвитку

Подальший розвиток культури здоров'я серед студентів можливий лише за умови системного підходу. Важливим напрямом є інтеграція програм зі здорового способу життя у навчальний процес: лекції, тренінги, практичні заняття. Перспективним є розвиток студентських спортивних клубів і секцій, а також використання цифрових технологій для моніторингу стану здоров'я (мобільні додатки, фітнес-трекери). Важливу роль відіграє державна політика: фінансування спортивної інфраструктури, популяризація здорового харчування, інформаційні кампанії [1; 5].

Отже здоровий спосіб життя – це багатовимірна система, що включає фізичну активність, раціональне харчування, психологічну рівновагу, відмову від шкідливих звичок та морально-соціальні чинники. Його формування можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує індивідуальні практики з освітніми та суспільними програмами.

Для студентської молоді він є не лише фактором особистого розвитку, а й важливим чинником соціальної стабільності та інтелектуального потенціалу країни. В умовах сучасних викликів – війни, екологічних криз та цифрової трансформації – культура здоров'я стає стратегічним ресурсом суспільства, що визначає його майбутнє.

Список літератури

1. Герасименко, Л. В. Здоров'я людини: сучасні підходи до формування культури здоров'я. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 198 с.
2. Комашняк, М. В. Формування здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти: сучасні виклики. Ужгородський національний університет. Серія «Педагогіка, соціальна робота». 2023. Вип. 34. С. 70–76.
3. Литвинова, Н. В. Формування здорового способу життя у студентської молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2022. Вип. 150. С. 42–49.
4. Малахова, С. М. Здоров'я нації з точки зору студентської молоді. Запорізький державний медичний університет. 2022. С. 45–52.
5. Шуба, Л. В., Шуба, В. О., Шуба, В. В. Формування здорового способу життя у студентів у сучасному світі. Journal of Pedagogy and Psychology (Alfred Nobel University). № 2 (30), 2025. С. 53–61. DOI: https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-4
6. Зубрицький, Б. Д., Бірук, І. Д., Сініцина, О. В., Петрук, Л. А. Особливості формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПДУ. Серія 15 «Фізична культура і спорт». № 3 (123). Київ, 2020. С. 112–118.
7. Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя. Київ, 2024. URL: https://moz.gov.ua/zdorovyi-sposib-zhyttia (дата звернення: 15.04.2026).