

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, ОНС та здорового способу життя

**«КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗВО: ОСНОВИ ТА МЕТОДИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Методичні рекомендації

для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей

Кропивницький 2026

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя

**«Культура здоров'я здобувачів закладів вищої освіти: основи та методичні
рекомендації з формування здорового способу життя»**

Методичні рекомендації

для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу
життя

протокол № 1 від 27.08.2026р.

Кропивницький

2026

УДК 613:378.147

Методичні рекомендації з основ здорового способу життя у вищих навчальних закладах і, зокрема, студентів ЦНТУ, (для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей) Савченко В.В., Мотузенко Т.Є., Липчанська Л.М., Махно В.В. - Кропивницький: ЦНТУ, 2026, 81с.

Укладачі:

ст. викладачі Володимир Савченко

Тетяна Мотузенко

Лілія Липчанська

викладач Вікторія Махно

Рецензент: заслужений працівник фізичної культури та спорту України
Ковальов Володимир Олексійович

Анотація

Методичні рекомендації присвячені викладанню дисципліни «Основи здорового способу життя» у закладах вищої освіти. У роботі висвітлено актуальність формування культури здоров'я студентської молоді, визначено місце дисципліни в освітньо-професійній програмі та її зв'язок зі стандартами вищої освіти. Представлено структуру та зміст курсу, що охоплює теоретичні основи здоров'я, фізичну активність, раціональне харчування, психічне благополуччя та профілактику шкідливих звичок. Окрему увагу приділено методичним рекомендаціям до лекційних і практичних занять, організації самостійної роботи здобувачів та системі оцінювання результатів навчання.

Ключові слова здоровий спосіб життя, фізична активність, психічне здоров'я, раціональне харчування, профілактика шкідливих звичок, самоконтроль, комплексний підхід

1. ВСТУП
2. Актуальність дисципліни у системі вищої освіти
3. Місце дисципліни в освітньо-професійній програмі
4. Зв'язок із стандартом вищої освіти
5. Компетентнісний підхід у викладанні дисципліни

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ

- 1.1. Мета дисципліни
- 1.2. Завдання дисципліни
- 1.3. Загальні компетентності
- 1.4. Фахові компетентності
- 1.5. Програмні результати навчання
- 1.6. Обсяг дисципліни (кредити ECTS, години)
- 1.7. Форми організації навчального процесу
- 1.8. Форми контролю

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

КОМПОНЕНТ 1. Теоретичні основи здоров'я

- 2.1.1. Поняття здоров'я та його складові
- 2.1.2. Біологічні та соціальні чинники здоров'я
- 2.1.3. Адаптаційні можливості організму
- 2.1.4. Стрес та механізми адаптації

КОМПОНЕНТ 2. Фізична активність як основа здорового способу життя

- 2.2.1. Фізична активність і здоров'я
- 2.2.2. Кардіореспіраторна витривалість
- 2.2.3. Силова підготовка
- 2.2.4. Пульсові зони та самоконтроль
- 2.2.5. Організація індивідуальної програми тренувань

КОМПОНЕНТ 3. Раціональне харчування

- 2.3.1. Основи нутриціології
- 2.3.2. Енергетичний баланс
- 2.3.3. Макро- і мікронутрієнти

2.3.4. Гідратація

2.3.5. Профілактика порушень харчової поведінки

КОМПОНЕНТ 4. Психічне здоров'я

2.4.1. Психічне благополуччя

2.4.2. Сон і відновлення

2.4.3. Управління стресом

2.4.4. Профілактика емоційного вигорання

КОМПОНЕНТ 5. Профілактика шкідливих звичок

2.5.1. Тютюнопаління

2.5.2. Алкоголь

2.5.3. Гіподинамія

2.5.4. Формування здорових поведінкових моделей

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Загальні методичні підходи

3.2. Структура лекції

3.3. Використання мультимедійних засобів

3.4. Проблемне навчання

3.5. Дискусійні методи

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

4.1. Структура практичного заняття

4.2. Організація роботи студентів

4.3. Приклади практичних занять:

- Визначення ІМТ
- Розрахунок пульсових зон
- Оцінка фізичного стану
- Складання індивідуальної програми фізичної активності
- Аналіз харчового раціону

4.4. Критерії оцінювання практичних робіт

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

- 5.1. Форми самостійної роботи
- 5.2. Тематика індивідуальних завдань
- 5.3. Проєктні роботи
- 5.4. Ведення щоденника фізичної активності
- 5.5. Самоконтроль і самооцінка

РОЗДІЛ 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

- 6.1. Поточний контроль
- 6.2. Модульний контроль
- 6.3. Підсумковий контроль
- 6.4. Критерії оцінювання
- 6.5. Шкала переведення балів

РОЗДІЛ 7. ФОНД ОЦІНОЧНИХ ЗАСОБІВ

- 7.1. Тестові завдання
- 7.2. Ситуаційні задачі
- 7.3. Контрольні питання
- 7.4. Приклади залікових завдань

РОЗДІЛ 8. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ТА ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 8.1. Основна література
- 8.2. Додаткова література
- 8.3. Нормативні документи
- 8.4. Інтернет-ресурси

ДОДАТКИ

- Додаток А. Анкета оцінки способу життя
- Додаток Б. Таблиці пульсових зон
- Додаток В. Формули розрахунку ІМТ
- Додаток Г. Зразок щоденника фізичної активності
- Додаток Д. Приклад індивідуальної програми здорового способу життя

ВСТУП

Актуальність дисципліни у системі вищої освіти

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням психоемоційного навантаження, гіподинамією, поширенням нерационального харчування, порушеннями режиму праці та відпочинку, що негативно впливають на стан здоров'я молоді. За даними Всесвітньої організація охорони здоров'я, спосіб життя є одним із провідних чинників, що визначають рівень здоров'я населення, а частка хронічних неінфекційних захворювань у структурі захворюваності постійно зростає.

У цих умовах особливої актуальності набуває формування у студентської молоді культури здоров'я, відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану, навичок самоконтролю та саморегуляції. Заклад вищої освіти виступає не лише середовищем професійної підготовки, а й соціальним простором формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця.

Дисципліна «Основи здорового способу життя» спрямована на формування системи знань про закономірності збереження та зміцнення здоров'я, механізми адаптації організму до фізичних і психоемоційних навантажень, принципи раціонального харчування, організацію фізичної активності та профілактику шкідливих звичок. Її викладання забезпечує інтеграцію медико-біологічних, соціально-психологічних і педагогічних аспектів здоров'я людини.

Місце дисципліни в освітньо-професійній програмі

Дисципліна «Основи здорового способу життя» є складовою освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти та належить до циклу загальної підготовки. Вона виконує інтегративну функцію, поєднуючи фундаментальні знання з практичною діяльністю щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Зміст дисципліни забезпечує міждисциплінарні зв'язки з такими галузями знань, як фізична культура, гігієна, фізіологія, психологія, безпека

життєдіяльності та валеологія. Набуті знання та сформовані практичні навички є базовими для подальшої професійної діяльності та сприяють підвищенню рівня особистої організованості, працездатності та професійної надійності майбутнього фахівця.

Дисципліна має практико-орієнтований характер і спрямована на формування здатності застосовувати принципи здорового способу життя в умовах навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Зв'язок із стандартом вищої освіти

Зміст дисципліни розроблено відповідно до вимог чинного законодавства України у сфері освіти, зокрема положень Закон України «Про вищу освіту», а також на основі Стандарту вищої освіти відповідного рівня та спеціальності.

Дисципліна забезпечує формування загальних компетентностей, зокрема:

- здатності до збереження та примноження моральних, культурних і наукових цінностей суспільства;
- здатності до самоорганізації та саморозвитку;
- здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатності приймати обґрунтовані рішення щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.

Крім того, дисципліна сприяє досягненню програмних результатів навчання, пов'язаних із умінням аналізувати стан здоров'я, оцінювати рівень фізичної підготовленості, здійснювати самоконтроль та планувати індивідуальні здоров'язбережувальні заходи.

Отже, дисципліна відповідає компетентнісній моделі підготовки фахівця та інтегрується у систему внутрішнього забезпечення якості вищої освіти.

Компетентнісний підхід у викладанні дисципліни

Викладання дисципліни здійснюється на засадах компетентнісного підходу, який передбачає орієнтацію не лише на засвоєння теоретичних знань, а й на формування практичних умінь, ціннісних орієнтацій і відповідальної поведінки.

Реалізація компетентнісного підходу забезпечується через:

- використання інтерактивних методів навчання;
- аналіз практичних ситуацій;
- виконання індивідуальних і групових проєктів;
- проведення самооцінки фізичного стану;
- розроблення індивідуальної програми здорового способу життя.

Особлива увага приділяється формуванню здоров'язбережувальної компетентності як інтегративної характеристики особистості, що охоплює систему знань, умінь, мотиваційних установок і відповідальності за власне здоров'я.

Таким чином, дисципліна «Основи здорового способу життя» спрямована на формування цілісної системи знань і практичних навичок, необхідних для підтримання високого рівня фізичного, психічного та соціального благополуччя майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Мета дисципліни

Метою дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти системи науково обґрунтованих знань, практичних умінь і навичок щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, а також розвиток здоров'язбережувальної компетентності як складової професійної підготовки майбутнього фахівця. Згідно із сучасними дослідженнями, здоров'язбережувальна поведінка та активний спосіб життя є визначальними чинниками якості життя студентської молоді [6].

У процесі викладання дисципліни акцент робиться на педагогічному аспекті, що передбачає усвідомлення студентами ролі здорового способу життя як основи ефективного навчання та професійної діяльності. Важливою складовою є формування здатності до саморегуляції, планування та організації власної діяльності з урахуванням балансу між навчальним навантаженням, фізичною активністю, харчуванням і відпочинком.

Опанування дисципліни передбачає засвоєння знань про закономірності функціонування організму людини, механізми адаптації до фізичних і

психоемоційних навантажень, принципи раціонального харчування, рухової активності та режиму праці й відпочинку. Доведено, що збалансоване поєднання фізичної активності та раціонального харчування є суттєвим чинником зміцнення здоров'я студентів [3]. Важливим результатом навчання є формування навичок самоконтролю та самоорганізації, що забезпечують здатність оцінювати власний стан здоров'я, планувати індивідуальні оздоровчі програми та впроваджувати їх у повсякденну діяльність [10].

Отже, реалізація мети дисципліни передбачає:

- формування системи знань про здоров'я та чинники його збереження;
- розвиток умінь організації фізичної активності та режиму відпочинку;
- формування навичок самоконтролю і самоорганізації;
- здатність застосовувати отримані знання у навчальному й соціальному середовищі;
- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Таким чином, дисципліна забезпечує цілісне розуміння здорового способу життя як інтегративної системи біологічних, психологічних, соціальних і педагогічних чинників, що визначають фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості.

1.2. Завдання дисципліни

Завдання дисципліни полягають у формуванні у студентів теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для підтримання та зміцнення здоров'я, а також у розвитку здоров'язбережувальної компетентності в межах професійної підготовки.

У процесі навчання здобувачі освіти:

- оволодівають знаннями про функціонування організму та механізми адаптації до навантажень;
- засвоюють принципи раціонального харчування та організації фізичної активності;

- набувають умінь оцінювати власний стан здоров'я та планувати індивідуальні оздоровчі заходи [6].

Особлива увага приділяється розвитку педагогічних і комунікативних умінь, зокрема здатності мотивувати до дотримання здорового способу життя, аргументовано поширювати відповідні знання у професійному та соціальному середовищі [12].

Завдання дисципліни також передбачають формування навичок самоорганізації, планування режиму праці та відпочинку, самоконтролю й оцінювання ефективності власної діяльності [3].

Таким чином, дисципліна забезпечує не лише засвоєння знань, а й їх практичну реалізацію у професійній діяльності.

1.3. Загальні компетентності

Дисципліна спрямована на формування у студентів загальних компетентностей, що забезпечують здатність до збереження та зміцнення здоров'я, саморозвитку й ефективної взаємодії у соціальному та професійному середовищі.

Вони передбачають:

- здатність аналізувати та оцінювати власний фізичний і психоемоційний стан;
- приймати обґрунтовані рішення щодо оптимізації способу життя;
- планувати та реалізовувати заходи, спрямовані на підтримання здоров'я.

Особливого значення набуває розвиток соціально-комунікативних умінь, що забезпечують ефективну взаємодію та поширення знань про здоровий спосіб життя.

Компетентності також включають здатність до самоорганізації, управління часом, адаптації до навчального навантаження та стресових ситуацій.

Таким чином, сформовані загальні компетентності є основою професійного становлення майбутнього фахівця.

1.4. Фахові компетентності

Фахові компетентності спрямовані на практичне застосування знань про здоров'я у професійній діяльності.

Вони включають здатність:

- оцінювати фізичний та психоемоційний стан людини;
- організовувати фізичну активність і планувати харчування;
- впроваджувати профілактичні заходи;
- використовувати педагогічні та організаційні підходи до формування здорових звичок .

Студенти набувають умінь планувати оздоровчі заходи, контролювати їх результати та коригувати індивідуальні програми з урахуванням отриманих даних .

Таким чином, фахові компетентності забезпечують готовність до професійного застосування принципів здорового способу життя.

1.5. Програмні результати навчання

Програмні результати навчання відображають інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь і ціннісних орієнтацій.

Студенти повинні вміти:

- оцінювати стан здоров'я;
- планувати індивідуальні та групові заходи фізичної активності;
- розробляти рекомендації щодо харчування та профілактики шкідливих звичок;
- застосовувати педагогічні стратегії формування здорового способу життя.

Опанування результатів навчання передбачає розвиток критичного мислення, здатності аналізувати наукові дані та оцінювати ризики для здоров'я .

1.6. Обсяг дисципліни

Обсяг дисципліни становить 3 кредити ECTS (90 годин) відповідно до освітньо-професійної програми.

Структура навантаження включає:

- лекційні заняття;
- практичні та семінарські заняття;

- самостійну роботу студентів.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуальних завдань, розробку оздоровчих програм, ведення щоденника фізичної активності [5].

1.7. Форми організації навчального процесу

Навчальний процес реалізується через поєднання лекційних, практичних, семінарських та самостійних форм роботи.

Лекції мають інтерактивний характер і спрямовані на формування системних знань.

Практичні заняття забезпечують формування навичок оцінки фізичного стану та планування оздоровчих заходів.

Семінари сприяють розвитку комунікативної компетентності.

Самостійна робота формує навички планування та самоконтролю.

1.8. Форми контролю

Система контролю включає:

- поточний контроль (оцінювання активності, індивідуальних завдань, самостійної роботи);
- модульний контроль (тестові та практичні завдання);
- підсумковий контроль (іспит, тестування або захист проєкту).

Контроль спрямований на оцінювання рівня сформованості загальних і фахових компетентностей, а також здатності застосовувати знання на практиці [7].

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

КОМПОНЕНТ 1. Теоретичні основи здоров'я

2.1.1. Поняття здоров'я та його складові

Здоров'я є комплексним станом фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороб чи фізичних дефектів (ВООЗ, 2021). У сучасній педагогічній та медико-біологічній літературі виділяють ключові компоненти здоров'я: фізичний, психічний, соціальний і духовний.

1. **Фізичне здоров'я** характеризується оптимальним функціонуванням органів і систем, рівнем фізичної підготовленості та відсутністю патологій, що обмежують життєдіяльність.

2. **Психічне здоров'я** охоплює емоційну стійкість, здатність до самоконтролю, ефективну адаптацію до навчальних та соціальних навантажень.
3. **Соціальний компонент** відображає гармонійні взаємовідносини, комунікативні навички та здатність до співпраці.
4. **Духовний аспект** передбачає ціннісне самовизначення, відповідальність за власний стан і мотивацію до збереження життя та здоров'я.

Педагогічно важливим є формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я як інтегративну систему. Освітній процес спрямований не лише на передавання знань, а й на розвиток умінь самоконтролю, самооцінки та відповідального ставлення до власного організму.

Практичне застосування включає оцінку власного стану за допомогою фізичних тестів, опитувальників психоемоційного стану та аналізу соціальної взаємодії. Студенти вчаться виявляти фактори, що негативно впливають на здоров'я, та розробляти індивідуальні заходи для їх корекції, формуючи компетентність у підтримці здорового способу життя[10] .

2.1.2. Біологічні та соціальні чинники здоров'я

Стан здоров'я визначається комплексом біологічних і соціальних чинників.

1. **Біологічні чинники** включають генетичні особливості, функціональні резерви організму, імунну систему, обмін речовин, статеві та вікові характеристики, рівень фізичної підготовленості. Вони визначають природну основу здоров'я та впливають на адаптаційні можливості організму.
2. **Соціальні чинники** охоплюють умови життя та навчання, соціально-економічний статус, підтримку в колективі, рівень освіти, доступ до медичних і оздоровчих послуг, культурні та поведінкові моделі, прийняті в суспільстві. Дослідження підтверджують, що сприятливе соціальне середовище підвищує фізичне та психічне здоров'я, стимулює здорові звички і сприяє інтеграції у навчальний та соціальний простір.

Педагогічна цінність полягає у формуванні у студентів розуміння взаємозв'язку біологічних і соціальних чинників та навичок самоконтролю й саморегуляції, що дозволяє оптимізувати спосіб життя та підтримувати здоров'я [5].

2.1.3. Адаптаційні можливості організму

Адаптаційні можливості відображають здатність організму пристосовуватися до змін зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень, а також до навчальної і професійної діяльності. Адаптація — це структурно-функціональні зміни, що підтримують гомеостаз.

Фізіологічні механізми адаптації реалізуються через нервову, ендокринну та серцево-судинну системи. Особливе значення мають резервні можливості організму, що забезпечують ефективне функціонування при підвищених навантаженнях. У студентському віці адаптаційні процеси пов'язані з фізичною активністю, інтелектуальною діяльністю, соціальною адаптацією, режимом дня та психоемоційним станом.

Регулярні фізичні вправи підвищують функціональні резерви організму, удосконалюють нейрогуморальну регуляцію та формують стійкість до стресу. Надмірні або неправильно дозовані навантаження можуть призводити до перевтоми, тому важливий науково обґрунтований підхід до організації фізичної активності.

У педагогічному контексті знання адаптаційних можливостей формує у студентів усвідомлене ставлення до власного здоров'я та навички саморегуляції. Практично це реалізується через функціональні проби, моніторинг серцевого ритму, аналіз самопочуття та показників працездатності.

2.1.4. Стрес та механізми адаптації

Стрес — це неспецифічна реакція організму на вплив зовнішніх і внутрішніх подразників, що порушують рівновагу та вимагають мобілізації ресурсів. Класичне визначення Ганса Сельє розглядає стрес як загальний адаптаційний синдром із трьома стадіями: тривога, резистентність, виснаження. Сучасний підхід включає психоемоційний аспект, що залежить від оцінки ситуації та особистісної стійкості.

У студентському середовищі стресогенними факторами є навчальні перевантаження, іспити, дефіцит часу, соціальна адаптація, поєднання навчання з роботою та інформаційне перенасичення. Помірний стрес (еустрес) стимулює

активність і концентрацію уваги, тоді як хронічний дистрес негативно впливає на серцево-судинну, нервову та імунну системи, знижуючи працездатність [8]. Фізіологічні механізми адаптації до стресу включають активацію симпатико-адреналової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, що забезпечує вивільнення адреналіну та кортизолу. При достатній фізичній активності та раціональному режимі ці реакції мають короткочасний характер і не шкодять здоров'ю.

Систематична рухова активність підвищує стресостійкість, нормалізує діяльність нервової системи, зменшує тривожність, покращує сон і адаптаційний потенціал. Додатково ефективні психолого-педагогічні методи: саморегуляція, тайм-менеджмент, дихальні та релаксаційні вправи, розвиток емоційного інтелекту[5].

У педагогічному аспекті вивчення стресу спрямоване на формування у студентів здатності усвідомлювати власні реакції та управляти ними. Це забезпечує розвиток здоров'язберезувальної компетентності та готовності до професійної діяльності.

Завершення Модуля 1 створює базу для подальшого вивчення дисципліни, включаючи роль фізичної активності як засобу зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей організму.

КОМПОНЕНТ 2. Фізична активність як основа здорового способу життя

2.2.1. Фізична активність і здоров'я

Фізична активність є ключовим чинником збереження та зміцнення здоров'я людини. Вона визначається як будь-яка форма рухової активності, що призводить до витрати енергії та стимулює функціонування різних систем організму, включаючи серцево-судинну, дихальну, м'язово-скелетну та нервову. Регулярна фізична активність сприяє оптимізації обміну речовин, підтриманню здорової маси тіла, підвищенню імунного захисту, а також покращенню психоемоційного стану.

Основні аспекти впливу фізичної активності на здоров'я:

1. **Фізичний ефект:** підвищення витривалості, сили та гнучкості, зміцнення серцево-судинної системи, нормалізація артеріального тиску та рівня глюкози в крові, запобігання розвитку хронічних захворювань.
2. **Психоемоційний ефект:** зниження рівня тривожності та депресивних станів, покращення настрою, концентрації уваги та когнітивних функцій.
3. **Соціальний ефект:** розвиток комунікативних навичок, формування командного духу та підтримка активного способу життя у колективі.

Регулярні фізичні вправи стимулюють адаптаційні можливості організму, підвищують стресостійкість і допомагають підтримувати оптимальний рівень працездатності. Вони є важливою складовою профілактики захворювань та формування здоров'язбережувальної компетентності.

У педагогічному контексті важливо навчати студентів усвідомлювати роль фізичної активності як складової здорового способу життя, розуміти принципи безпечного та ефективного виконання фізичних вправ, а також вміння планувати власну рухову активність залежно від індивідуальних потреб і можливостей [8]

Таким чином, фізична активність виступає базовим елементом формування здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму та розвитку навичок саморегуляції студентів у навчальному та повсякденному житті.

2.2.2. Кардіореспіраторна витривалість

Кардіореспіраторна витривалість (КРВ) є однією з ключових складових фізичної підготовленості та здорового способу життя. Вона визначається здатністю серцево-судинної та дихальної систем ефективно забезпечувати організм киснем під час тривалих фізичних навантажень і підтримувати оптимальну працездатність тканин та органів.

Основні аспекти кардіореспіраторної витривалості:

1. **Фізіологічний ефект:** підвищення об'єму серцевого викиду, покращення кровопостачання тканин, оптимізація дихальної функції та збільшення максимального споживання кисню ($\text{VO}_2 \text{ max}$).

2. **Метаболічний ефект:** прискорення обміну речовин, ефективне використання енергетичних ресурсів організму, підтримка нормальної маси тіла та зниження ризику розвитку серцево-судинних і метаболічних захворювань.

3. **Психоемоційний ефект:** підвищення стресостійкості, покращення настрою, концентрації уваги та здатності до тривалої інтелектуальної діяльності.

Кардіореспіраторна витривалість формується завдяки систематичним аеробним навантаженням, таким як біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді та інші види активності середньої і високої інтенсивності. Регулярні вправи покращують адаптаційні можливості організму, зміцнюють серцево-судинну систему та підвищують загальний фізичний потенціал студентів.

У педагогічному контексті важливим є навчання студентів плануванню аеробних тренувань, контролю інтенсивності навантажень за пульсом і власними відчуттями, а також оцінці прогресу у розвитку кардіореспіраторної витривалості. Формування КРВ сприяє підвищенню працездатності, підтримці активного способу життя та розвитку здоров'язберезувальної компетентності.

Таким чином, кардіореспіраторна витривалість є базовим показником фізичного здоров'я та ефективності адаптаційних процесів організму, а її розвиток є важливою складовою системи здорового способу життя.

2.2.3. Силова підготовка

Силова підготовка є важливою складовою фізичної активності, що сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та загальної фізичної працездатності студентів. Вона впливає не лише на фізичний стан, але й на психоемоційне та соціальне благополуччя, оскільки регулярні силові вправи підвищують самооцінку, впевненість у власних можливостях та мотивацію до підтримки здорового способу життя.

Основними цілями силовій підготовки є:

- формування оптимального рівня м'язової сили та витривалості;
- підвищення функціональних резервів опорно-рухового апарату;
- розвиток координації рухів та пропріоцепції;

- профілактика травматизму та порушень постави.

У педагогічному процесі силові вправи включають роботу з власною вагою, гантелями, медичними м'ячами, тренажерами та іншими засобами, що дозволяють контролювати навантаження та поступово підвищувати інтенсивність тренування. Для студентів важливо поєднувати силові вправи з кардіореспіраторною активністю та гнучкістю, що забезпечує збалансований розвиток фізичних якостей і зміцнює адаптаційні можливості організму [1; 5].

Регулярна силова підготовка має позитивний вплив на метаболізм, сприяє підтриманню оптимальної маси тіла та покращує фізичну працездатність у повсякденному житті та навчальній діяльності. Крім того, вона підвищує стресостійкість та психоемоційну стабільність студентів, що особливо актуально в умовах навчальних навантажень та соціальної адаптації.

Практичне застосування силових вправ передбачає індивідуальний підхід, контроль техніки виконання та дотримання принципів поступового збільшення навантаження. Освітній процес має сприяти формуванню у студентів усвідомленого ставлення до розвитку сили, навичок самоконтролю та планування фізичної активності для збереження здоров'я та підвищення працездатності [6;7].

Таким чином, силова підготовка виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей, але й ефективним інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний та соціальний розвиток молоді.

2.2.4. Пульсові зони та самоконтроль

Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС) є важливим інструментом ефективного управління фізичним навантаженням та формування здорового способу життя студентів. Пульсові зони дозволяють визначати інтенсивність фізичної активності та оптимізувати тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, силових показників і загальної працездатності.

Для визначення пульсових зон спершу обчислюють **максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС)** за простою формулою:

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{вік (років)}$$

де МЧСС – максимальна частота серцевих скорочень, до якої організм може безпечно працювати під час фізичного навантаження.

На основі МЧСС визначають пульсові зони відповідно до відсотка від максимального пульсу:

1. **Зона відновлення (50–60 % МЧСС)** – легке навантаження, що сприяє поліпшенню загального самопочуття та нормалізації обміну речовин.
2. **Аеробна зона (60–70 % МЧСС)** – стимулює розвиток кардіореспіраторної витривалості, сприяє жироспалюванню та покращенню функціональних резервів серцево-судинної системи.
3. **Анаеробна зона (70–85 % МЧСС)** – підвищує силу та витривалість, активує адаптаційні механізми організму та підготовку до інтенсивних навантажень.
4. **Максимальна зона (>85 % МЧСС)** – використовується для короткочасних пікових навантажень, розвиває швидко-силові якості та реактивну витривалість.

Використання пульсових зон у студентському середовищі дозволяє не лише контролювати фізичне навантаження, але й розвивати навички самоконтролю та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Студенти вчаться оцінювати реакцію організму на тренування, визначати оптимальну інтенсивність та коригувати програму фізичної активності відповідно до власних фізіологічних можливостей і мети занять .

Самоконтроль включає моніторинг пульсу, аналіз самопочуття, оцінку втоми та динаміки відновлення після фізичного навантаження. Це дозволяє попереджати перевантаження, знижує ризик травматизму та сприяє формуванню стійкості до стресу та навчальних перевантажень [11].

Практична реалізація підходу полягає у використанні пульсомірів, фітнес-трекерів або ручного вимірювання пульсу під час тренувань, а також веденні

індивідуальних щоденників самоконтролю. Це допомагає студентам усвідомлено планувати тренування, регулювати навантаження та досягати цілей у розвитку фізичних якостей без шкоди для здоров'я [7].

Таким чином, інтеграція пульсових зон і самоконтролю у навчально-тренувальний процес формує у студентів компетентність у підтримці здорового способу життя та розвитку фізичних, психічних і адаптаційних можливостей організму.

2.2.5. Організація індивідуальної програми тренувань

Індивідуальна програма тренувань є ключовим елементом формування здорового способу життя студентів, оскільки дозволяє враховувати фізіологічні особливості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та особисті цілі щодо розвитку фізичних якостей [1]..

Розробка індивідуальної програми передбачає кілька основних етапів:

1. Оцінка фізичного стану та можливостей організму.

На цьому етапі проводиться визначення базових показників: маси тіла, індексу маси тіла, частоти серцевих скорочень у спокої, сили та витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Також враховуються наявні захворювання, обмеження рухливості та адаптаційні можливості організму.

2. Визначення цілей та пріоритетів тренування.

Цілі можуть включати розвиток кардіореспіраторної витривалості, силових показників, координації, гнучкості або зниження маси тіла. Встановлення конкретних і реалістичних цілей дозволяє ефективно планувати навантаження та оцінювати результати.

3. Вибір типу та інтенсивності фізичного навантаження.

Програма повинна включати різні види тренувань: аеробні вправи для розвитку кардіореспіраторної витривалості, силові вправи для зміцнення м'язів, вправи на гнучкість і координацію. Інтенсивність навантаження визначається на основі пульсових зон (50–85 % МЧСС) та рівня фізичної підготовленості студента.

4. Планування тривалості та частоти тренувань.

Оптимальна частота занять для студентів складає 3–5 разів на тиждень із

чергуванням навантажень різного типу. Тривалість сесії залежить від мети тренування та фізичних можливостей: від 30–40 хвилин для кардіо або загального розвитку до 60–90 хвилин для силових тренувань із комплексним підходом.

5. Моніторинг та корекція програми.

Регулярне оцінювання ефективності тренувань за допомогою самоконтролю пульсу, тестів на витривалість і силу, а також аналізу самопочуття дозволяє вносити зміни у програму, уникати перевантажень і підвищувати адаптаційні можливості організму.

Практична реалізація індивідуальної програми передбачає ведення щоденника тренувань, де студент записує тип і тривалість навантаження, пульсові показники та оцінку самопочуття. Такий підхід формує навички саморегуляції, відповідальності за власне здоров'я та сприяє підтриманню стабільного розвитку фізичних, психічних і адаптаційних якостей [6;7].

Таким чином, організація індивідуальної програми тренувань є ефективним педагогічним інструментом формування здорового способу життя студентської молоді та розвитку їх фізичних і психоемоційних ресурсів.

КОМПОНЕНТ 3. Раціональне харчування

2.3.1. Основи нутриціології

Раціональне харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя студентської молоді та впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан і адаптаційні можливості організму [13]. Основи нутриціології полягають у науково обґрунтованому підході до добору харчових продуктів, контролю їх калорійності та забезпечення організму всіма необхідними нутрієнтами.

Основними принципами збалансованого харчування є:

1. Повноцінність і різноманітність раціону.

Студентський раціон повинен містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні, яке відповідає віку, статі, рівню фізичної активності та меті тренувань. Крім макронутрієнтів, важливо забезпечувати достатнє надходження

вітамінів, мінералів і харчових волокон для підтримки обміну речовин та імунітету.

2. Оптимальна калорійність.

Калорійність раціону має відповідати енергетичним витратам студента, враховуючи рівень фізичної активності. Недостатнє або надмірне споживання калорій може призводити до порушень обміну речовин, зниження працездатності та змін маси тіла.

3. Регулярність прийомів їжі.

Рекомендується дотримуватися 4–5 прийомів їжі на день з рівномірним розподілом енергії та поживних речовин, що сприяє стабільному рівню глюкози в крові, покращенню концентрації уваги та ефективності навчальної діяльності.

4. Використання здорових продуктів.

Основу раціону мають складати овочі, фрукти, цільнозернові продукти, нежирні білки та корисні жири. Обмежується споживання продуктів з високим вмістом цукру, насичених жирів та штучних добавок.

5. Індивідуальний підхід.

Планування харчування повинно враховувати індивідуальні особливості організму, стан здоров'я, харчові звички та фізичну активність студента.

Індивідуальний підхід дозволяє коригувати раціон для підтримки оптимальної ваги, покращення працездатності та зміцнення імунітету.

Практична реалізація основ нутриціології включає ведення харчового щоденника, оцінку раціону за його енергетичною цінністю та складом, а також використання рекомендацій щодо вибору продуктів і способів їх приготування. Такий підхід формує у студентів навички самоконтролю, усвідомленого ставлення до харчування та підтримки здорового способу життя [6;7;14].

Таким чином, знання основ нутриціології дозволяє студентам підтримувати фізичне і психічне здоров'я, оптимізувати адаптаційні можливості організму та підвищувати ефективність навчальної та фізичної діяльності.

2.3.2. Енергетичний баланс

Енергетичний баланс визначає співвідношення між кількістю енергії, яку організм отримує з їжею, та енергією, що витрачається на фізіологічні процеси, фізичну активність і адаптаційні механізми. Його підтримка є ключовим аспектом здорового способу життя та профілактики надмірної маси тіла або виснаження організму.

Основні компоненти енергетичного балансу:

1. Енергетичні витрати організму.

До них входять базальний метаболізм, термогенез (витрати енергії на переварювання та засвоєння їжі), фізична активність та адаптаційні реакції організму на навантаження. У студентів рівень енергетичних витрат може варіюватися в залежності від інтенсивності навчальної та фізичної діяльності.

2. Енергетична цінність харчування.

Важливо забезпечувати організм енергією у вигляді білків, жирів та вуглеводів відповідно до віку, статі та фізичних потреб. Надлишок енергії веде до накопичення жирової тканини, а дефіцит — до виснаження резервів організму та зниження працездатності.

3. Регуляція енергетичного балансу.

Формування навичок самоконтролю харчування та фізичної активності дозволяє підтримувати баланс між спожитою та витраченою енергією. Це передбачає планування прийомів їжі, оцінку калорійності продуктів та корекцію фізичної активності залежно від енергетичних потреб.

4. Практичні методи контролю.

Студенти можуть використовувати харчові щоденники, мобільні додатки для підрахунку калорій та пульсоміри для оцінки витрат енергії під час фізичних занять. Такий підхід сприяє усвідомленому ставленню до харчування та оптимізації енергетичного балансу.

Підтримка енергетичного балансу забезпечує нормальне функціонування організму, оптимальну фізичну працездатність, психоемоційний комфорт та розвиток адаптаційних можливостей. Вона є основою формування здорового

способу життя студентів та профілактики негативних наслідків неправильного харчування [4;12].

2.3.3. Макро- і мікронутрієнти

Рациональне харчування передбачає забезпечення організму необхідними макро- та мікронутрієнтами, що є основою підтримки фізичного та психічного здоров'я, оптимальної працездатності та розвитку адаптаційних можливостей студентів [1;8].

Макронутрієнти – це поживні речовини, що забезпечують енергію та будівельний матеріал для організму:

- **Вуглеводи** – основне джерело енергії для мозку, м'язів та серцево-судинної системи. Рекомендоване споживання для студентів активного способу життя становить 50–60 % від загальної енергетичної цінності раціону.
- **Білки** – необхідні для росту, відновлення тканин та синтезу ферментів і гормонів. Джерела білка включають м'ясо, рибу, молочні продукти та бобові.
- **Жири** – забезпечують енергію, є джерелом жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К) та необхідні для синтезу гормонів. Рекомендована частка у раціоні – 25–30 % від загальної енергетичної цінності.

Мікронутрієнти – це вітаміни та мінерали, які беруть участь у біохімічних реакціях, підтримці імунітету, нервової та серцево-судинної системи. Серед ключових для студентів:

1. **Вітаміни групи В** – необхідні для енергетичного обміну та функціонування нервової системи.
2. **Вітамін D і кальцій** – забезпечують здоров'я кісткової системи та нормальну роботу м'язів.
3. **Залізо** – важливе для транспортної функції гемоглобіну та профілактики анемії, особливо у студентів жіночої статі.
4. **Магній, калій, цинк** – підтримують роботу серцево-судинної системи, обмін речовин та адаптаційні механізми.

Практичне застосування знань про макро - і мікронутрієнти включає планування раціону, підбір продуктів із достатнім вмістом необхідних речовин,

баланс між енергетичною цінністю та поживною цінністю страв, а також контроль за регулярністю харчування.

Використання підходу, що враховує потреби макро - та мікронутрієнтів, дозволяє студентам підтримувати енергетичний баланс, нормалізувати фізичний розвиток, покращувати когнітивні та психоемоційні функції, а також підвищувати стійкість до стресів та навчальних навантажень.

2.3.4. Гідратація

Гідратація є важливою складовою здорового способу життя та оптимальної фізичної та психічної працездатності студентів. Вода є ключовим компонентом клітин, тканин та органів, бере участь у терморегуляції, транспорті поживних речовин, виведенні продуктів обміну та підтриманні електролітного балансу.

Недостатнє споживання води може призводити до зниження фізичної витривалості, концентрації уваги, когнітивних здібностей, а також підвищення ризику перевтоми та стресу під час навчання та тренувань.

Оптимальна гідратація забезпечується регулярним вживанням чистої питної води протягом дня. Для студентів з помірною фізичною активністю рекомендовано споживати від 1,5 до 2,5 літрів води на добу, залежно від кліматичних умов, інтенсивності навчальної та спортивної діяльності.

Особливу увагу слід приділяти гідратації під час фізичних навантажень, коли втрати води через піт можуть бути значними. В таких умовах важливо відновлювати водно-електролітний баланс, включаючи в раціон напої, що містять натрій, калій та магній.

Педагогічний аспект формування культури гідратації у студентів включає навчання самоконтролю: спостереження за власним станом, оцінку рівня спраги, кольору сечі та адаптацію режиму споживання води до індивідуальних потреб і умов навчання та тренувань.

Таким чином, гідратація виступає базовим фактором підтримки здоров'я, працездатності та ефективності навчально-тренувального процесу, формуючи у

студентів усвідомлене ставлення до власного організму та здорового способу життя.

2.3.5. Профілактика порушень харчової поведінки

Профілактика порушень харчової поведінки є важливою складовою формування здорового способу життя студентської молоді. Неправильні харчові звички, такі як пропуск прийомів їжі, надмірне споживання швидких вуглеводів або недостатнє споживання поживних речовин, можуть призводити до порушень обміну речовин, зниження працездатності, психоемоційної нестійкості та розвитку хронічних захворювань .

Педагогічна робота зі студентами включає навчання принципам збалансованого харчування, своєчасного прийому їжі та усвідомленого вибору продуктів, що забезпечують оптимальний енергетичний баланс та задовольняють потреби організму в макро- і мікронутрієнтах [1;3].

Серед основних заходів профілактики порушень харчової поведінки виділяють:

- регулярне планування прийомів їжі та включення різноманітних продуктів;
- контроль порцій та калорійності раціону відповідно до фізичної активності;
- обмеження продуктів з високим вмістом цукру, насичених жирів та штучних добавок;
- розвиток усвідомленого харчування, що включає аналіз власного стану після їжі та відчуття ситості.

Практичне застосування цих принципів передбачає ведення харчового щоденника, моніторинг власних харчових звичок та корекцію режиму споживання їжі відповідно до фізичних навантажень і індивідуальних потреб. Такий підхід сприяє не лише профілактиці дефіцитів та надлишкової маси тіла, але й розвитку самоконтролю, усвідомленого ставлення до власного організму та формуванню стійких здорових звичок.

Таким чином, профілактика порушень харчової поведінки є ключовим елементом здоров'язбережувальної компетентності студентів і формує основу

для підтримки гармонійного фізичного та психічного стану, а також ефективності навчально-тренувального процесу.

КОМПОНЕНТ 4. Психічне здоров'я

2.4.1. Психічне благополуччя

Психічне благополуччя є важливою складовою загального здоров'я та необхідною умовою ефективної навчальної діяльності студентської молоді. Воно характеризується емоційною врівноваженістю, здатністю до саморегуляції, адекватною самооцінкою, соціальною активністю та адаптивністю до змін освітнього середовища.

Сучасні наукові підходи розглядають психічне благополуччя як динамічний стан, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Важливу роль відіграють адаптаційні резерви організму, які забезпечують стійкість до психоемоційних навантажень. Недостатній рівень адаптації може спричиняти підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження навчальної мотивації.

Дослідження підтверджують взаємозв'язок між здоровими поведінковими практиками та рівнем психічного здоров'я студентів. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній сон і відмова від шкідливих звичок асоціюються з вищими показниками психологічного благополуччя [9;14].

Фізичне виховання та оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяють зниженню психоемоційної напруги та розвитку навичок саморегуляції. В освітньому процесі важливо інтегрувати формування емоційної компетентності та створювати сприятливий психологічний клімат.

2.4.2. Сон і відновлення

Сон є базовим фізіологічним механізмом відновлення психічних і фізичних ресурсів організму. Повноцінний нічний відпочинок забезпечує стабілізацію нервової системи, покращення когнітивних функцій та підтримку адаптаційного потенціалу.

У студентському середовищі нерегулярний режим дня та дефіцит сну є поширеними чинниками зниження працездатності. Хронічне недосипання негативно впливає на концентрацію уваги, пам'ять і емоційну стабільність, підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів.

Сон також відіграє важливу роль у відновленні після фізичних навантажень, сприяючи гормональній регуляції та регенерації тканин. Студенти з більш сформованими здоровими звичками демонструють кращу якість сну та вищий рівень психічного благополуччя.

Формування культури сну передбачає дотримання стабільного режиму, обмеження використання електронних пристроїв у вечірній час, раціональне планування навчального навантаження та поєднання розумової діяльності з руховою активністю.

2.4.3. Управління стресом

Стрес є природною адаптаційною реакцією організму на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників. У помірному рівні він сприяє мобілізації ресурсів, проте тривалий психоемоційний тиск може призводити до виснаження адаптаційних механізмів.

Навчальна діяльність у закладі вищої освіти супроводжується інформаційними перевантаженнями, відповідальністю та необхідністю самостійної організації діяльності. Формування навичок управління стресом є важливою умовою підтримки психічної стійкості.

Ефективними засобами зниження психоемоційної напруги є регулярна рухова активність, дотримання режиму праці та відпочинку, розвиток навичок тайм-менеджменту, використання технік релаксації та соціальна підтримка. Комплекс здорових поведінкових практик пов'язаний із нижчим рівнем тривожності та вищою психологічною стійкістю [12;14].

2.4.4. Профілактика емоційного вигорання

Емоційне вигорання розглядається як стан психоемоційного виснаження, що формується внаслідок тривалого стресу та недостатнього відновлення ресурсів.

Воно проявляється зниженням мотивації, хронічною втомою, емоційною відстороненістю та зменшенням продуктивності.

Тривале напруження без адекватного відпочинку призводить до зменшення адаптаційного резерву організму. Ризик вигорання зростає за умов незбалансованого режиму навчання, недостатньої фізичної активності та порушень сну.

Профілактика емоційного виснаження передбачає раціональне планування навчального навантаження, чергування видів діяльності, розвиток емоційної компетентності, підтримання фізичної активності та формування соціальної підтримки [3;5;6].

Таким чином, психічне здоров'я є системною складовою здорового способу життя студентської молоді. Воно формується під впливом адаптаційних можливостей організму, якості сну, рівня стресостійкості та сформованості здорових поведінкових моделей. Інтеграція знань про психічне благополуччя, управління стресом, відновлення та профілактику емоційного виснаження в освітній процес сприяє підвищенню навчальної ефективності, зміцненню психологічної стійкості та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

КОМПОНЕНТ 5. Профілактика шкідливих звичок

2.5.1. Тютюнопаління

Тютюнопаління є одним із найпоширеніших чинників ризику для здоров'я студентської молоді та суттєво знижує функціональні можливості організму. Нікотин і продукти горіння тютюну негативно впливають на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяють розвитку хронічних захворювань, зменшенню фізичної витривалості та погіршенню когнітивних функцій.

У студентському середовищі куріння часто пов'язане із соціальними факторами — стресом, впливом оточення, прагненням до соціалізації та недостатньою обізнаністю щодо довгострокових наслідків. Крім того, тютюнопаління негативно впливає на психоемоційний стан, порушує сон та знижує адаптаційні можливості організму.

Ефективна профілактика передбачає формування критичного ставлення до куріння, розвиток навичок протидії соціальному тиску та залучення студентів до альтернативних форм активності, насамперед фізичної культури та рекреаційних занять.

2.5.2. Алкоголь

Вживання алкоголю є ще одним поширеним проявом ризикованої поведінки серед студентів, що негативно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Алкоголь порушує діяльність центральної нервової системи, знижує когнітивні функції, погіршує пам'ять і концентрацію уваги, що безпосередньо впливає на успішність навчання.

Серед причин уживання алкоголю домінують соціальні чинники, емоційне напруження та недостатній рівень сформованості культури здорового способу життя. Водночас дослідження підтверджують, що ризиковані поведінкові практики часто поєднуються між собою та формують стійкі негативні моделі поведінки.

Алкоголь також порушує сон і процеси відновлення, підвищує рівень тривожності та емоційної нестабільності. Профілактика полягає у формуванні усвідомленого вибору, розвитку самоконтролю та популяризації здорових альтернатив дозвілля.

2.5.3. Гіподинамія

Гіподинамія є однією з ключових проблем сучасного студентства, зумовленою малорухливим способом життя та високим рівнем навчального навантаження. Недостатня рухова активність призводить до зниження функціональних резервів організму, порушення обміну речовин, погіршення роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична неактивність також негативно позначається на психічному здоров'ї, сприяє розвитку тривожності, зниженню працездатності та когнітивної продуктивності. Водночас регулярна рухова активність має виражений профілактичний ефект, покращує емоційний стан і загальне самопочуття.

Запобігання гіподинамії передбачає інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя студентів, раціональне поєднання розумової та рухової діяльності, а також участь у спортивних і рекреаційних заходах.

2.5.4. Формування здорових поведінкових моделей

Формування здорових поведінкових моделей є комплексним процесом, що визначає спосіб життя особистості та рівень її здоров'я. У студентському віці закладаються стійкі звички, які можуть зберігатися протягом усього життя, тому саме цей період є критичним для профілактики шкідливих звичок.

Негативні поведінкові патерни формуються під впливом соціального середовища, стресу та недостатньої поінформованості. Натомість поєднання здорових звичок — фізичної активності, раціонального харчування, достатнього сну та відмови від шкідливих звичок — має синергічний ефект і сприяє підвищенню рівня фізичного та психічного благополуччя.

Важливу роль відіграє освітнє середовище, яке забезпечує формування мотивації до здорового способу життя, розвиток навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я [3;8].

Таким чином, профілактика шкідливих звичок є важливою складовою формування здорового способу життя студентської молоді. Вона передбачає комплексний вплив на поведінкові, соціальні та психофізіологічні чинники, що визначають здоров'я особистості. Ефективність профілактичної роботи забезпечується поєднанням освітніх заходів, розвитку мотивації до здорового способу життя, створенням сприятливого освітнього середовища та залученням студентів до активної діяльності.

Системний підхід до формування здорових поведінкових моделей сприяє зниженню поширеності шкідливих звичок, підвищенню рівня фізичного і психічного здоров'я та формуванню культури здоров'я як важливої складової професійного та особистісного розвитку студентів.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Загальні методичні підходи

Загальні методичні підходи до організації лекційних занять із дисципліни, спрямованої на формування здорового способу життя, базуються на поєднанні сучасних педагогічних технологій, міждисциплінарності та практичної орієнтації навчального процесу. Основною метою лекцій є не лише передача теоретичних знань, а й формування у здобувачів освіти стійкої мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення та відповідального ставлення до власного способу життя. Сучасні підходи передбачають застосування компетентнісно орієнтованої моделі навчання, спрямованої на розвиток здатності студентів застосовувати отримані знання на практиці. Особлива увага приділяється формуванню здоров'язбережувальної компетентності, яка включає знання, уміння та навички щодо ведення здорового способу життя.

Зміст лекцій будується з урахуванням принципів науковості, системності, доступності та зв'язку теорії з практикою, враховуючи вікові, психофізіологічні та соціальні особливості студентів, а також рівень їх підготовленості та адаптаційні можливості організму. Це підвищує ефективність засвоєння матеріалу та запобігає перевантаженню.

Інтеграція знань із різних галузей – фізичного виховання, медицини, психології та нутриціології – забезпечує цілісне розуміння здоров'я як багатокомпонентного явища та формує у студентів здатність самостійно приймати рішення щодо власного способу життя.

Ефективність лекцій підвищується за умови використання активних і інтерактивних методів: проблемного викладу матеріалу, дискусій, аналізу практичних ситуацій, мультимедійних засобів та елементів тренінгових технологій [5;7]. Дослідження свідчать, що формування здорових поведінкових моделей є більш результативним у середовищі активного навчання та підтримувальної мотиваційної атмосфери.

Важливим аспектом є спрямованість лекцій на розвиток навичок самостійної роботи, критичного мислення та відповідального ставлення до

власного здоров'я. Викладач виконує роль фасилітатора, стимулюючи пізнавальну активність та формування внутрішньої мотивації студентів .

3.2. Структура лекції

Ефективність лекційного заняття значною мірою залежить від чіткої структури, логічної послідовності викладу матеріалу та відповідності навчальним цілям дисципліни. Раціонально побудована структура забезпечує системне засвоєння знань, активізацію пізнавальної діяльності та формування здоров'язбережувальних компетентностей.

Традиційно лекція включає три взаємопов'язані етапи:

1. **Вступна частина** – організація уваги студентів, визначення теми, мети та завдань заняття, мотивація до вивчення матеріалу. На цьому етапі доцільно підкреслювати практичну значущість теми для збереження та зміцнення здоров'я, що формує внутрішню мотивацію до навчання.
2. **Основна частина** – послідовне та логічно структуроване викладення навчального матеріалу з урахуванням сучасних наукових даних та міждисциплінарних зв'язків (фізіологія, психологія, фізичне виховання, нутриціологія). Важливо забезпечити доступність інформації, використання прикладів із практики та залучення студентів до активної взаємодії (обговорення, проблемні питання, аналіз ситуацій). Для підтримки уваги та запобігання перевтомі рекомендується чергувати різні види діяльності та використовувати мультимедійні засоби.
3. **Заклучна частина** – узагальнення та систематизація знань, формулювання ключових висновків, зв'язок із попереднім і наступним навчальним матеріалом, рекомендації щодо самостійної роботи студентів (Лелека, 2023).

Раціональна структура лекції сприяє формуванню стійких поведінкових установок та здоров'язбережувальної компетентності.

3.3. Використання мультимедійних засобів

Мультимедійні засоби підвищують ефективність засвоєння навчального матеріалу та активізують пізнавальну діяльність студентів. До них належать

презентації, відеоматеріали, анімації, інтерактивні платформи, електронні ресурси та візуалізації (схеми, графіки, таблиці), що забезпечує багатоканальне сприйняття інформації.

Мультимедійні технології особливо ефективні при демонстрації фізіологічних процесів, механізмів впливу фізичної активності, харчування та психоемоційних факторів. Інтерактивні завдання та кейси допомагають наблизити навчальний матеріал до реальних життєвих ситуацій і формують практичні навички здоров'язбережувальної поведінки.

Ефективність застосування мультимедіа залежить від педагогічної доцільності: дотримання принципів доступності, логічності, структурованості та відповідності навчальним цілям, чергування видів діяльності та забезпечення активної участі студентів.

3.4. Проблемне навчання

Проблемне навчання стимулює самостійну пізнавальну діяльність, розвиток критичного мислення, аналітичних здібностей та творчості. Сутність підходу полягає у створенні проблемних ситуацій, коли існує суперечність між наявними знаннями студентів і новими завданнями, що потребують розв'язання.

У контексті дисциплін здорового способу життя проблемне навчання дозволяє аналізувати реальні життєві ситуації: вибір режиму фізичної активності, формування раціонального харчування, управління стресом або профілактика шкідливих звичок. Це формує усвідомлене ставлення до здоров'я та розвиток навичок прийняття рішень.

Методи реалізації проблемного навчання включають створення проблемних запитань і ситуацій, кейс-аналіз, дискусії, роботу в малих групах та проєктну діяльність. Врахування психофізіологічних особливостей студентів сприяє зниженню тривожності, розвитку впевненості та мотивації до навчання.

3.5. Дискусійні методи

Дискусійні методи активізують пізнавальну діяльність, розвивають критичне мислення, комунікативні навички та здатність аргументовано відстоювати

власну позицію. Вони передбачають обговорення проблемних або суперечливих питань, аналіз інформації та порівняння різних точок зору.

У контексті формування здорового способу життя дискусії дозволяють розглядати актуальні для студентської молоді питання: вплив шкідливих звичок, значення фізичної активності, особливості харчової поведінки, управління стресом. Це сприяє усвідомленню наслідків власних рішень та формує відповідальне ставлення до здоров'я.

Основні форми реалізації дискусій: круглий стіл, дебати, панельні дискусії, мозковий штурм, аналіз кейсів [6;]. Ефективність залежить від чіткого формулювання проблеми, правил спілкування, рівної участі студентів та доброзичливої атмосфери, де викладач виступає модератором

Таким чином, комплексний підхід до лекційних занять із формування здорового способу життя передбачає:

- структуровану подачу матеріалу;
- інтерактивні та проблемно-орієнтовані методи;
- використання мультимедійних засобів;
- стимулювання самостійної пізнавальної діяльності;
- розвиток критичного мислення та комунікативних компетентностей;
- формування стійких здоров'язбережувальних навичок і моделей поведінки.

Такий підхід забезпечує активну участь студентів, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, підвищення мотивації та ефективності освітнього процесу [9;11;14].

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

4.1. Структура практичного заняття

Практичне заняття є ключовою формою організації освітнього процесу, спрямованою на закріплення теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок, а також розвиток самостійності та відповідального ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я. Його структура повинна бути чітко

організованою, логічно послідовною та відповідати цілям дисципліни, орієнтованої на формування здорового способу життя.

Типова структура практичного заняття включає такі етапи:

1. Організаційний етап.

На початку заняття викладач забезпечує організацію групи, перевіряє присутність, створює позитивну психологічну атмосферу та налаштовує студентів на активну роботу. Важливо коротко окреслити тему, мету та очікувані результати заняття, що сприяє підвищенню мотивації до навчання.

2. Актуалізація опорних знань.

Цей етап передбачає перевірку та відновлення раніше засвоєних знань, необхідних для виконання практичних завдань. Можуть використовуватися усне опитування, тестові завдання, міні-дискусії або аналіз ситуацій. Такий підхід сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню цілісного уявлення про здоровий спосіб життя;

3. Інструктаж і пояснення завдань.

Викладач чітко пояснює зміст практичної роботи, демонструє алгоритми виконання завдань, звертає увагу на ключові аспекти та можливі труднощі. Особлива увага приділяється безпеці виконання вправ, правильній техніці та самоконтролю фізичного стану, що є важливим для попередження перевантаження та адаптації організму.

4. Виконання практичної роботи.

Основна частина заняття, під час якої студенти виконують індивідуальні або групові завдання. Це можуть бути:

- фізичні вправи;
- розрахунок індивідуальних фізіологічних показників;
- аналіз способу життя;
- моделювання здоров'язберезувальних стратегій.

Практична діяльність повинна бути спрямована на формування реальних навичок, що можуть бути застосовані у повсякденному житті, що

підтверджується сучасними дослідженнями щодо поведінки студентської молоді.

5. Контроль і корекція діяльності.

У процесі виконання завдань викладач здійснює поточний контроль, надає індивідуальні рекомендації, коригує помилки та підтримує студентів. Це сприяє підвищенню ефективності навчання та формуванню правильних навичок здорового способу життя .

6. Аналіз і обговорення результатів.

Після завершення практичної роботи проводиться обговорення отриманих результатів. Студенти аналізують власну діяльність, діляться досвідом, роблять висновки щодо впливу виконаних вправ або дій на стан здоров'я. Рефлексивний компонент є важливим елементом формування усвідомленого ставлення до здоров'я.

7. Підбиття підсумків і оцінювання.

Викладач узагальнює результати заняття, оцінює діяльність студентів, акцентує увагу на досягнутих результатах та визначає напрями подальшого вдосконалення. Оцінювання може бути як формувальним, так і підсумковим, що відповідає сучасним освітнім підходам.

8. Домашнє завдання (за потреби).

Студентам можуть бути запропоновані завдання для самостійної роботи, спрямовані на закріплення отриманих знань і формування сталих здорових звичок, зокрема ведення щоденника фізичної активності або аналіз режиму дня. Раціонально організоване практичне заняття забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, сприяє формуванню відповідального ставлення до здоров'я та розвитку компетентностей, необхідних для ведення здорового способу життя. Використання активних методів навчання, індивідуального підходу та рефлексії підвищує ефективність освітнього процесу та відповідає сучасним вимогам підготовки здобувачів освіти.

4.2. Організація роботи студентів

Організація роботи студентів на практичних заняттях є важливою складовою ефективного освітнього процесу, спрямованого на формування знань, умінь і навичок здорового способу життя. Вона передбачає цілеспрямоване управління навчальною діяльністю здобувачів освіти, створення умов для їх активної участі, розвитку самостійності та відповідальності за власне здоров'я.

Ефективна організація роботи студентів базується на принципах системності, доступності, індивідуалізації та практичної спрямованості навчання. Важливо враховувати рівень підготовленості студентів, їх фізичний стан, мотивацію та індивідуальні особливості, що сприяє підвищенню результативності занять.

Основними формами організації роботи студентів є:

1. Фронтальна робота.

Передбачає одночасне виконання завдань усією групою під керівництвом викладача. Використовується для пояснення нового матеріалу, демонстрації вправ або виконання загальних завдань. Така форма дозволяє забезпечити єдині вимоги та контроль, але потребує поєднання з іншими формами для врахування індивідуальних особливостей студентів .

2. Групова робота.

Організація студентів у малі групи сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємодії та колективного вирішення завдань. У межах цієї форми можуть виконуватися ситуаційні завдання, аналіз способу життя, розробка оздоровчих програм. Групова діяльність підвищує мотивацію та сприяє формуванню соціальної відповідальності.

3. Індивідуальна робота.

Орієнтована на врахування особистих потреб і можливостей кожного студента. Включає виконання індивідуальних завдань, самоконтроль фізичного стану, складання особистих програм здорового способу життя. Індивідуальний підхід є важливим чинником формування стійких здорових звичок .

4. Самостійна робота.

Передбачає діяльність студентів поза аудиторією або в межах заняття без

безпосереднього втручання викладача. Це може бути ведення щоденника фізичної активності, аналіз харчування, виконання оздоровчих вправ. Самостійна робота сприяє розвитку відповідальності та саморегуляції.

Методи організації роботи студентів включають:

- інструктаж і пояснення;
- демонстрацію та моделювання дій;
- практичне виконання вправ;
- аналіз ситуацій;
- рефлексію та самооцінювання.

Застосування різноманітних методів сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів та підвищенню ефективності навчання [5]

Особливу увагу слід приділяти формуванню у студентів навичок самоконтролю та саморегуляції. Це включає оцінку фізичного стану, рівня навантаження, дотримання режиму дня та принципів здорового способу життя. Врахування адаптаційних можливостей організму дозволяє запобігти перевантаженню та знизити ризик розвитку захворювань [2].

Сучасні дослідження свідчать, що залучення студентів до активної практичної діяльності, формування здорових поведінкових моделей та інтеграція знань у повсякденне життя позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я молоді [14].

Отже, раціональна організація роботи студентів на практичних заняттях передбачає поєднання різних форм і методів навчання, орієнтацію на індивідуальні особливості здобувачів освіти та спрямованість на формування практичних навичок здорового способу життя. Це забезпечує підвищення ефективності освітнього процесу та сприяє гармонійному розвитку особистості.

4.3. Приклади практичних занять

Практичні заняття є ключовим елементом формування у студентів навичок здорового способу життя, оскільки забезпечують поєднання теоретичних знань із реальними діями. Їх зміст має бути спрямований на

розвиток умінь самоконтролю, оцінки власного фізичного стану та прийняття обґрунтованих рішень щодо збереження і зміцнення здоров'я[1] .

Визначення індексу маси тіла (ІМТ)

Метою заняття є формування вмінь оцінювати відповідність маси тіла зросту. Студенти навчаються розраховувати індекс маси тіла за формулою та інтерпретувати отримані результати відповідно до загальноприйнятих норм.

У процесі виконання завдання вони аналізують власні показники, визначають можливі ризики для здоров'я та роблять висновки щодо необхідності корекції способу життя. Такий підхід сприяє усвідомленню значення раціонального харчування і фізичної активності [13].

Теоретичні відомості:

Індекс маси тіла (ІМТ) — це показник, що використовується для оцінки співвідношення маси тіла та зросту і дозволяє визначити наявність дефіциту, норми або надлишку маси тіла. Розрахунок здійснюється за формулою:

$$\text{ІМТ} = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст}^2 (\text{м}^2).$$

Отримані значення порівнюються зі стандартними інтервалами, що характеризують стан харчування та потенційні ризики для здоров'я [13].

Хід роботи:

1. Виміряти масу тіла та зріст.
2. Розрахувати індекс маси тіла за формулою.
3. Визначити категорію ІМТ (дефіцит маси, норма, надлишкова маса, ожиріння).
4. Проаналізувати отримані результати.
5. Зробити висновки щодо відповідності маси тіла індивідуальним показникам.

Інтерпретація результатів:

Студенти оцінюють отримані значення ІМТ, визначають можливі відхилення та їх потенційний вплив на стан здоров'я. Особлива увага приділяється усвідомленню зв'язку між масою тіла, рівнем фізичної активності та характером харчування [8].

Практичне значення:

Виконання завдання сприяє розвитку навичок самоконтролю, формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та мотивує до корекції способу життя, зокрема оптимізації харчування і підвищення рівня рухової активності.

1. Розрахунок пульсових зон

Практичне заняття передбачає визначення індивідуальних пульсових зон для фізичних навантажень різної інтенсивності. Студенти опановують методики вимірювання частоти серцевих скорочень та розрахунку тренувальних зон (відновлювальна, аеробна, анаеробна).

Це дозволяє раціонально дозувати фізичне навантаження, підвищувати ефективність тренувань і уникати перевантаження організму, враховуючи його адаптаційні можливості [2].

2. Оцінка фізичного стану

Метою є комплексне визначення рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму. Студенти виконують прості тести (вимірювання пульсу, артеріального тиску, оцінка витривалості, гнучкості, сили), після чого аналізують результати.

Отримані дані дають змогу визначити рівень фізичного здоров'я, виявити слабкі сторони та сформулювати індивідуальні рекомендації щодо його покращення. Така діяльність сприяє розвитку навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я [4].

3. Складання індивідуальної програми фізичної активності

У межах заняття студенти розробляють персоналізовані програми фізичної активності з урахуванням віку, рівня підготовленості, стану здоров'я та особистих цілей.

Програма включає вибір видів рухової активності, визначення частоти, тривалості та інтенсивності навантажень. Такий підхід сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами та інтеграції рухової активності у повсякденне життя [1].

4. Аналіз харчового раціону

Практичне заняття спрямоване на формування навичок оцінки власного харчування. Студенти аналізують добовий раціон, визначають його калорійність, співвідношення білків, жирів і вуглеводів, а також відповідність принципам здорового харчування.

У результаті вони виявляють помилки в харчуванні та розробляють рекомендації щодо його оптимізації. Це сприяє формуванню культури харчування як важливої складової здорового способу життя [13].

У цілому запропоновані практичні заняття забезпечують комплексний підхід до формування здоров'язбережувальних компетентностей студентів. Вони поєднують діагностичні, аналітичні та проєктувальні види діяльності, що сприяє підвищенню рівня обізнаності, розвитку самостійності та покращенню фізичного і психічного стану студентської молоді [14].

4.4. Критерії оцінювання практичних робіт

Оцінювання практичних робіт є важливою складовою освітнього процесу, що забезпечує зворотний зв'язок між викладачем і здобувачами освіти, сприяє підвищенню якості навчання та формуванню мотивації до ведення здорового способу життя. У контексті дисциплін фізичного виховання та здоров'язбереження критерії оцінювання повинні враховувати не лише рівень теоретичних знань, а й практичні уміння, навички та сформованість ціннісного ставлення до власного здоров'я [1].

Основними критеріями оцінювання практичних робіт є:

1. Теоретична підготовленість.

Оцінюється рівень засвоєння знань щодо здорового способу життя, впливу шкідливих звичок (зокрема тютюнопаління) на організм, а також розуміння принципів профілактики. Важливим є вміння застосовувати знання на практиці.

2. Практичні вміння та навички.

Передбачає оцінювання здатності виконувати фізичні вправи, дотримуватися техніки безпеки, використовувати оздоровчі методики, а також впроваджувати елементи здорового способу життя у повсякденну діяльність.

3. Рівень рухової активності та фізичної підготовленості.

Враховується індивідуальний прогрес здобувача освіти, динаміка показників фізичного розвитку та адаптаційних можливостей організму. Оцінювання здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей і вихідного рівня підготовленості.

4. Мотиваційно-ціннісний компонент.

Оцінюється ставлення здобувача освіти до занять фізичною культурою, рівень сформованості мотивації до здорового способу життя та відмови від шкідливих звичок. Важливим показником є регулярність відвідування занять і активність у навчальному процесі.

5. Самостійна робота та відповідальність.

Передбачає оцінювання здатності до самоконтролю, виконання індивідуальних завдань, ведення щоденників фізичної активності, дотримання рекомендацій щодо здорового способу життя.

6. Рефлексивні вміння.

Включає здатність аналізувати власний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також оцінювати ефективність власної діяльності щодо формування здорових звичок.

Оцінювання практичних робіт доцільно здійснювати за багатокомпонентною шкалою, яка враховує всі зазначені критерії. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. За результатами сучасних досліджень, поєднання об'єктивних (фізичні показники) і суб'єктивних (мотивація, ставлення) критеріїв забезпечує більш повну характеристику навчальних досягнень студентів (Wang et al., 2025).

Отже, система критеріїв оцінювання практичних робіт повинна бути комплексною, об'єктивною та орієнтованою на особистісний розвиток здобувачів освіти. Вона має сприяти формуванню стійких навичок здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

5.1. Форми самостійної роботи

Самостійна робота студентів є невід'ємною складовою освітнього процесу, спрямованою на формування здатності до саморозвитку, самоконтролю та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. У контексті дисциплін фізичного виховання та здорового способу життя вона відіграє ключову роль у закріпленні знань, розвитку практичних навичок і формуванні стійких здоров'язбережувальних компетентностей (Антонова & Дорошкевич, 2023; Цимбал & Якименко, 2021).

Організація самостійної роботи базується на принципах системності, індивідуалізації, доступності та практичної спрямованості. Вона повинна враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та мотиваційні особливості студентів (Баевський, 2009; Кетова, 2021).

Основними формами самостійної роботи є:

1. Самостійні заняття фізичними вправами.

Передбачають виконання індивідуально підібраних комплексів вправ з урахуванням фізичного стану та можливостей студента. Такі заняття сприяють підвищенню рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я. Регулярність фізичної активності є важливим чинником профілактики захворювань та формування здорового способу життя.

2. Виконання індивідуальних завдань.

До цієї форми належать підготовка рефератів, презентацій, аналітичних оглядів з тем здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування тощо. Така діяльність сприяє поглибленню теоретичних знань і розвитку критичного мислення.

3. Ведення щоденника самоконтролю.

Одна з ефективних форм самостійної роботи, що передбачає фіксацію показників фізичної активності, самопочуття, режиму дня, харчування. Це сприяє розвитку навичок саморегуляції та відповідального ставлення до здоров'я.

4. Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Самостійна участь у спортивних секціях, змаганнях, фітнес-програмах, рекреаційних заходах сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та активного способу життя.

5. Онлайн-навчання та цифрові форми діяльності.

Використання електронних ресурсів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, перегляд освітніх відео, проходження онлайн-курсів з тематики здорового способу життя. Сучасні дослідження підтверджують ефективність цифрових інструментів у формуванні здорових звичок.

6. Самоосвітня діяльність.

Передбачає самостійне опрацювання наукової та навчально-методичної літератури, аналіз сучасних досліджень у сфері здоров'я та фізичної культури. Це сприяє формуванню наукового світогляду та усвідомленню значущості здорового способу життя.

Ефективність самостійної роботи значною мірою залежить від рівня мотивації студентів. Як свідчать дослідження, залучення до різних форм самостійної діяльності сприяє формуванню стійких поведінкових моделей, орієнтованих на збереження і зміцнення здоров'я.

Отже, різноманітність форм самостійної роботи дозволяє забезпечити комплексний підхід до формування здорового способу життя студентської молоді. Поєднання фізичної активності, теоретичної підготовки та самоконтролю створює умови для підвищення ефективності освітнього процесу та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

5.2. Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання є важливою складовою самостійної роботи студентів і спрямовані на поглиблення знань, формування практичних умінь та розвиток навичок здорового способу життя. Їх тематика повинна відповідати змісту навчальної дисципліни, сучасним науковим підходам та актуальним проблемам збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді .

Формування тематики індивідуальних завдань здійснюється з урахуванням принципів актуальності, науковості, практичної спрямованості та індивідуалізації. Завдання мають стимулювати пізнавальну активність студентів, сприяти розвитку критичного мислення та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4].

Основні напрями (тематика) індивідуальних завдань:

1. Основи здорового способу життя.

1. Поняття та компоненти здорового способу життя.
2. Роль фізичної культури у формуванні здоров'я студентів.
3. Взаємозв'язок фізичного, психічного та соціального здоров'я.

2. Рухова активність і фізична підготовленість.

1. Вплив регулярних фізичних навантажень на організм.
2. Оцінка рівня фізичної підготовленості.
3. Розробка індивідуальних програм тренувань.

3. Профілактика шкідливих звичок.

1. Негативний вплив тютюнопаління, алкоголю та інших залежностей.
2. Методи профілактики та відмови від шкідливих звичок.
3. Формування мотивації до здорового способу життя.

4. Рациональне харчування.

1. Основи збалансованого харчування студентів.
2. Вплив харчування на фізичний розвиток і працездатність.
3. Аналіз власного раціону харчування.

5. Психічне здоров'я та стресостійкість.

1. Вплив стресу на організм людини.
2. Методи психоемоційної саморегуляції.
3. Взаємозв'язок способу життя і психічного здоров'я.

6. Самоконтроль і самооцінка стану здоров'я.

1. Методи оцінювання фізичного стану.
2. Ведення щоденника здоров'я.
3. Аналіз динаміки показників фізичної активності.

7. Сучасні підходи до формування здорових звичок.

1. Використання цифрових технологій у здоров'язбереженні.
2. Міждисциплінарні підходи до формування здорового способу життя.
3. Порівняльний аналіз міжнародного досвіду.

Форми виконання індивідуальних завдань можуть бути різноманітними: написання рефератів, підготовка презентацій, створення проєктів, ведення щоденників самоконтролю, розробка індивідуальних програм оздоровлення тощо. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості студентів і підвищує їхню мотивацію до навчання.

Отже, тематика індивідуальних завдань повинна бути комплексною, актуальною та практично орієнтованою. Вона має сприяти не лише засвоєнню знань, а й формуванню навичок здорового способу життя, що є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

5.3. Проєктні роботи

Проєктні роботи є однією з ефективних форм організації самостійної діяльності студентів, що спрямована на інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання та здорового способу життя. Вони сприяють розвитку дослідницьких навичок, критичного мислення, творчого підходу до вирішення актуальних проблем здоров'язбереження

Проєктна діяльність передбачає самостійне або групове виконання завдань, пов'язаних з аналізом, плануванням та реалізацією заходів, спрямованих на формування здорового способу життя. Такий підхід дозволяє студентам не лише засвоювати знання, а й застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях [5].

Основні цілі проєктних робіт:

- формування здоров'язбережувальної компетентності;
- розвиток навичок самостійної та командної роботи;
- підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою;
- формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Етапи виконання проєктної роботи:

1. Вибір теми та постановка мети.

Тематика проєктів має бути актуальною та відповідати сучасним проблемам здоров'я студентської молоді.

2. Планування діяльності.

Визначення завдань, методів дослідження, джерел інформації.

3. Реалізація проєкту.

Проведення досліджень, опитувань, розробка програм або заходів.

4. Аналіз результатів.

Узагальнення отриманих даних, формулювання висновків.

5. Презентація проєкту.

Захист результатів у вигляді доповіді, презентації або практичної демонстрації.

Приблизна тематика проєктних робіт:

1. Розробка індивідуальної програми здорового способу життя студента.
2. Вплив фізичної активності на рівень працездатності.
3. Профілактика шкідливих звичок у студентському середовищі.
4. Організація оздоровчо-рекреаційних заходів у закладі освіти.
5. Аналіз харчових звичок студентів та їх корекція.
6. Вплив ЗСЖ на психічне здоров'я.

Форми представлення результатів проєкту:

- мультимедійні презентації;
- письмові звіти;
- соціальні або освітні ініціативи;
- практичні рекомендації та програми.

Важливим аспектом є міждисциплінарний характер проєктної діяльності, який дозволяє поєднувати знання з фізичного виховання, медицини, психології та педагогіки. За результатами сучасних досліджень, такий підхід значно підвищує ефективність формування здорових звичок і сприяє стійким позитивним змінам у поведінці студентів.

Проєктні роботи також сприяють розвитку навичок самоконтролю та оцінювання власного стану здоров'я, що є важливим для підтримання

оптимального рівня фізичної активності та адаптаційних можливостей організму[2] .

Отже, проєктні роботи є ефективним інструментом формування здорового способу життя студентської молоді. Вони забезпечують практичну спрямованість навчання, сприяють розвитку особистісних якостей та підвищують рівень відповідальності за власне здоров'я.

5.4. Ведення щоденника фізичної активності

Ведення щоденника фізичної активності є ефективною формою самостійної роботи студентів, що сприяє формуванню навичок самоконтролю, самоорганізації та відповідального ставлення до власного здоров'я. У системі фізичного виховання цей інструмент дозволяє здійснювати регулярний моніторинг рівня рухової активності, фізичного стану та загального самопочуття здобувачів освіти.

Щоденник фізичної активності передбачає систематичну фіксацію інформації про виконані фізичні вправи, тривалість та інтенсивність навантажень, показники самопочуття, а також інші чинники здорового способу життя (режим дня, харчування, наявність шкідливих звичок). Такий підхід сприяє усвідомленню власної поведінки та її впливу на стан здоров'я [6].

Основні завдання ведення щоденника:

- контроль рівня щоденної рухової активності;
- оцінювання динаміки фізичного розвитку та працездатності;
- формування навичок саморегуляції та планування;
- підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

Структура щоденника фізичної активності може включати:

1. **Дата та вид діяльності** (ходьба, біг, тренування, спортивні ігри тощо).
2. **Тривалість і інтенсивність навантаження.**
3. **Показники самопочуття** (пульс, рівень втоми, настрої).
4. **Характеристика режиму дня** (сон, відпочинок).
5. **Особливості харчування.**
6. **Самооцінка фізичного стану та висновки.**

Регулярне ведення щоденника дозволяє відстежувати індивідуальні зміни в організмі, оцінювати адаптаційні можливості до фізичних навантажень та своєчасно коригувати програму занять. Це особливо важливо для запобігання перевантаженням і підтримання оптимального рівня фізичної активності.

Згідно з сучасними дослідженнями, використання інструментів самоконтролю, зокрема щоденників або цифрових додатків, позитивно впливає на формування здорових звичок та підвищує рівень відповідальності студентів за власне здоров'я. Крім того, поєднання традиційного щоденника з цифровими технологіями розширює можливості аналізу та візуалізації результатів.

Важливим елементом є рефлексія — аналіз власної діяльності, визначення досягнень і труднощів, постановка нових цілей. Це сприяє розвитку критичного мислення та усвідомленого підходу до формування здорового способу життя.

Отже, ведення щоденника фізичної активності є дієвим засобом формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. Воно забезпечує поєднання теоретичних знань і практичної діяльності, сприяє підвищенню ефективності самостійної роботи та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

5.5. Самоконтроль і самооцінка

Самоконтроль і самооцінка є важливими складовими самостійної роботи студентів, що забезпечують усвідомлене ставлення до власного здоров'я, рівня фізичної підготовленості та способу життя. У процесі фізичного виховання ці компоненти сприяють формуванню відповідальності, розвитку рефлексивних умінь і здатності до саморегуляції.

Самоконтроль передбачає систематичне спостереження за станом організму під час і після фізичних навантажень, а також оцінювання впливу різних чинників способу життя на загальне самопочуття. Це дозволяє своєчасно виявляти відхилення, запобігати перевантаженням і підтримувати оптимальний рівень фізичної активності.

Основні показники самоконтролю:

- частота серцевих скорочень (у спокої та після навантаження);

- рівень артеріального тиску;
- самопочуття (втома, бадьорість, настрій);
- якість сну та відновлення;
- рівень рухової активності;
- динаміка фізичної підготовленості.

Самооцінка є процесом аналізу та узагальнення отриманих результатів самоконтролю. Вона передбачає визначення власних досягнень, виявлення проблемних аспектів і постановку нових цілей щодо вдосконалення фізичного стану та способу життя.

Основні завдання самооцінки:

- оцінювання ефективності власної фізичної активності;
- визначення рівня сформованості здорового способу життя;
- аналіз відповідності між поставленими цілями та досягнутими результатами;
- корекція індивідуальних програм оздоровлення.

Важливим аспектом є взаємозв'язок самоконтролю та мотивації. За результатами досліджень, студенти, які регулярно здійснюють самоконтроль і самооцінку, демонструють вищий рівень залученості до фізичної активності та більш відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Ефективними засобами реалізації самоконтролю та самооцінки є ведення щоденника фізичної активності, використання цифрових додатків для моніторингу показників здоров'я, а також регулярне проходження тестувань фізичної підготовленості. Це дозволяє отримувати об'єктивні дані та здійснювати їх аналіз у динаміці.

Сучасні підходи до формування здорового способу життя підкреслюють важливість розвитку рефлексивних умінь, що забезпечують здатність особистості до самовдосконалення та прийняття обґрунтованих рішень щодо власного здоров'я [4;12].

Отже, самоконтроль і самооцінка є необхідними інструментами формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. Вони сприяють

підвищенню ефективності самостійної роботи, забезпечують індивідуалізацію освітнього процесу та формують стійку мотивацію до ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

6.1. Поточний контроль

Поточний контроль є невід'ємною складовою системи оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти та спрямований на систематичне відстеження рівня сформованості знань, умінь і навичок, а також динаміки формування здорового способу життя у процесі навчання. Його основною метою є забезпечення зворотного зв'язку між викладачем і здобувачами освіти, своєчасне виявлення прогалин у знаннях і корекція освітнього процесу.

Поточний контроль здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни та охоплює оцінювання теоретичної підготовки, практичних умінь і рівня сформованості компетентностей у сфері здорового способу життя. Важливість систематичного контролю обумовлена тим, що формування здоров'язберезувальної поведінки є тривалим і багатокомпонентним процесом, який включає фізичну активність, раціональне харчування, психоемоційне благополуччя та інші складові [11; 13].

Форми поточного контролю можуть включати:

- усне та письмове опитування;
- тестування;
- оцінювання виконання практичних завдань і фізичних вправ;
- самоконтроль і взаємоконтроль здобувачів освіти;
- аналіз індивідуальних показників фізичного стану;
- виконання індивідуальних і групових проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Особлива увага приділяється оцінюванню рівня сформованості здоров'язберезувальних компетентностей, що передбачає не лише знання теоретичних основ, але й здатність застосовувати їх у повсякденному житті. Дослідження підтверджують, що регулярний моніторинг поведінкових практик

студентів сприяє підвищенню їх мотивації до ведення здорового способу життя [1; 3; 9].

Поточний контроль також враховує індивідуальні особливості здобувачів освіти, їх адаптаційні можливості та рівень фізичного розвитку. Регулярний контроль дозволяє виявляти ризики розвитку захворювань і коригувати фізичні навантаження [2].

Важливим аспектом є інтеграція результатів сучасних наукових досліджень, які доводять зв'язок між здоровими поведінковими звичками та фізичним і психічним здоров'ям студентів [14; 10]. Зокрема, результати міжнародних досліджень свідчать про необхідність комплексного підходу до оцінювання способу життя студентської молоді [4; 6].

Отже, поточний контроль забезпечує системність оцінювання, сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, що є ключовим завданням фізичного виховання у закладах освіти [7; 8; 12].

6.2. Модульний контроль

Модульний контроль є складовою системи підсумкового оцінювання в межах окремих змістових модулів дисципліни та спрямований на визначення рівня засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань, практичних умінь і сформованості компетентностей щодо ведення здорового способу життя. Його проведення забезпечує узагальнення результатів навчальної діяльності після завершення логічно завершеної частини навчального матеріалу.

Основною метою модульного контролю є комплексна перевірка досягнень здобувачів освіти, оцінювання рівня сформованості здоров'язберезувальних компетентностей, а також визначення ефективності освітнього процесу. Враховуючи багатокомпонентність здорового способу життя, модульний контроль передбачає оцінювання знань про фізичну активність, раціональне харчування, психоемоційне здоров'я та профілактику захворювань [11; 13].

Форми проведення модульного контролю можуть бути різноманітними та включати:

- письмові модульні роботи (тести, відкриті питання);
- комплексні практичні завдання;
- оцінювання індивідуальних програм фізичного розвитку;
- захист проєктів, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- аналіз і самооцінку рівня фізичного стану та поведінкових звичок.

Особливістю модульного контролю є його комплексний характер, що дозволяє оцінити не лише рівень знань, але й здатність здобувачів освіти застосовувати їх на практиці. Дослідження підтверджують, що інтеграція теоретичних і практичних компонентів сприяє більш ефективному формуванню здорового способу життя студентів [1; 3; 8].

Важливим аспектом модульного контролю є врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти та їх адаптаційних можливостей. Це дозволяє диференціювати навчальне навантаження та підвищити ефективність освітнього процесу, зменшуючи ризики перевантаження та розвитку захворювань [2].

Крім того, модульний контроль орієнтований на оцінювання реальних поведінкових змін у способі життя студентів. Сучасні наукові дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до оцінювання здоров'я, який включає аналіз фізичних, психічних і соціальних факторів [4; 10; 14]. Це дозволяє більш об'єктивно визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Отже, модульний контроль забезпечує узагальнення результатів навчання, сприяє підвищенню якості освітнього процесу та формуванню стійких навичок здорового способу життя у здобувачів освіти [7; 9; 12].

6.3. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль є завершальним етапом системи оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти та спрямований на комплексне визначення рівня засвоєння навчального матеріалу з дисципліни, а також сформованості здоров'язбережувальних компетентностей. Його основною метою є

узагальнення результатів навчальної діяльності та встановлення відповідності досягнутих результатів програмним вимогам.

Підсумковий контроль охоплює оцінювання теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також рівня сформованості мотивації до ведення здорового способу життя. З огляду на сучасні підходи, важливим є не лише перевірка знань, але й здатність здобувачів освіти інтегрувати їх у повсякденну діяльність, що підтверджується науковими дослідженнями у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження [1; 3; 7].

Форми підсумкового контролю можуть включати:

- залік (усний, письмовий, тестовий);
- комплексне тестування;
- виконання практичних нормативів або контрольних вправ;
- захист індивідуальних або групових проєктів;
- оцінювання індивідуальної динаміки фізичного стану та здоров'язбережувальної поведінки.

Особливістю підсумкового контролю є його інтегративний характер, що дозволяє оцінити досягнення здобувачів освіти в цілому. Він передбачає врахування результатів поточного та модульного контролю, що забезпечує об'єктивність і системність оцінювання.

Важливим аспектом є орієнтація на оцінювання сформованості здорового способу життя як комплексного явища, що включає фізичні, психічні та соціальні компоненти [11;13]. Дослідження свідчать, що саме комплексний підхід до оцінювання дозволяє більш точно визначити рівень здоров'я студентської молоді та їх готовність до самостійного підтримання здоров'я [4; 10].

Підсумковий контроль також враховує індивідуальні особливості здобувачів освіти, їх адаптаційні можливості та рівень фізичного розвитку, що дозволяє мінімізувати ризики перевантаження та забезпечити безпечні умови оцінювання [2].

Отже, підсумковий контроль забезпечує цілісне оцінювання результатів навчання, сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, що є важливим завданням фізичного виховання у закладах освіти [8; 9;].

6.4. Критерії оцінювання

Критерії оцінювання визначають рівень навчальних досягнень здобувачів освіти та є основою для об'єктивного, прозорого і системного визначення результатів їхньої навчальної діяльності. Вони відображають ступінь сформованості знань, умінь, навичок і компетентностей, зокрема у сфері здорового способу життя.

Оцінювання здійснюється з урахуванням комплексного підходу до формування здоров'я, що включає фізичні, психічні та соціальні компоненти [11;13]. Такий підхід відповідає сучасним науковим дослідженням, які підкреслюють важливість гармонійного розвитку особистості та взаємозв'язку між різними складовими здоров'я [4].

Основними критеріями оцінювання є:

1. Рівень теоретичних знань:

- розуміння сутності здорового способу життя;
- знання основ фізичного виховання, раціонального харчування та профілактики захворювань;
- обізнаність щодо факторів, що впливають на здоров'я.

2. Рівень практичних умінь і навичок:

- здатність виконувати фізичні вправи відповідно до індивідуальних можливостей;
- дотримання техніки безпеки;
- уміння застосовувати знання у практичній діяльності.

3. Сформованість здоров'язбережувальних компетентностей:

- здатність до самостійного планування фізичної активності;
- формування навичок здорового харчування;
- дотримання режиму дня та відновлення;

- усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

4. Рівень мотивації та ціннісного ставлення:

- зацікавленість у веденні здорового способу життя;
- активність у навчальному процесі;
- відповідальність за власне здоров'я [9].

5. Динаміка індивідуальних показників:

- покращення фізичного стану;
- позитивні зміни у поведінкових звичках;
- підвищення рівня адаптаційних можливостей організму.

Оцінювання здійснюється за накопичувальною системою та враховує результати поточного, модульного та підсумкового контролю. При цьому важливим є не лише кінцевий результат, але й динаміка особистісного розвитку здобувача освіти.

Сучасні дослідження підтверджують, що чітко визначені критерії оцінювання сприяють підвищенню мотивації студентів до навчання та формуванню стійких навичок здорового способу життя. Вони забезпечують об'єктивність оцінювання та орієнтують здобувачів освіти на досягнення високих результатів у збереженні та зміцненні власного здоров'я.

Отже, критерії оцінювання є важливим інструментом управління якістю освітнього процесу та сприяють формуванню всебічно розвиненої, здорової особистості [7].

6.5. Шкала переведення балів

Шкала переведення балів є важливим елементом системи оцінювання, що забезпечує уніфікацію результатів навчальної діяльності здобувачів освіти та їх відповідність національним і європейським стандартам. Вона дозволяє перевести кількісні показники (бали) у якісні оцінки, що відображають рівень сформованості знань, умінь, навичок і здоров'язбережувальних компетентностей.

Переведення балів здійснюється на основі накопичувальної системи оцінювання, яка враховує результати поточного, модульного та підсумкового

контролю. Такий підхід забезпечує об'єктивність і комплексність оцінювання досягнень здобувачів освіти [3].

Враховуючи сучасні підходи до формування здорового способу життя, оцінювання повинно відображати не лише рівень теоретичних знань, але й практичні результати, поведінкові зміни та мотивацію до збереження здоров'я. Дослідження підтверджують, що комплексне оцінювання сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню стійких здорових звичок.

Орієнтовна шкала переведення балів

Сума балів (100- бальна шкала)	Оцінка ЕСТ	Національна оцінка	Характеристика рівня
90–100	A	Відмінно	Високий рівень знань, повне та глибоке засвоєння матеріалу, сформовані навички здорового способу життя
82–89	B	Добре	Достатньо високий рівень знань, незначні неточності, сформовані основні компетентност
74–81	C	Добре	Загалом правильне розуміння матеріалу, окремі помилки, достатній рівень сформованості компетентностей
64–73	D	Задовільно	Посередній рівень знань, наявні помилки, частково сформовані компетентності

60–63	E	Задовільно	Мінімально достатній рівень знань і вмінь
35–59	FX	Незадовільно	Низький рівень знань, необхідне повторне складання
0–34	F	Незадовільно	Відсутність знань і вмінь, обов'язкове повторне вивчення дисципліни

Застосування такої шкали дозволяє стандартизувати результати оцінювання та забезпечити їх прозорість і зрозумілість для всіх учасників освітнього процесу. Вона також сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти до досягнення кращих результатів та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, шкала переведення балів забезпечує узгодженість різних форм контролю та є ефективним інструментом оцінювання навчальних досягнень у сфері фізичного виховання і здорового способу життя [4].

7.1. Тестові завдання

Тестові завдання є важливою складовою фонду оціночних засобів і використовуються для об'єктивного та стандартизованого оцінювання рівня знань здобувачів освіти з дисципліни. Вони спрямовані на перевірку теоретичної підготовки, розуміння основ здорового способу життя та здатності застосовувати отримані знання у практичній діяльності.

Основною метою тестових завдань є визначення рівня сформованості знань щодо ключових компонентів здорового способу життя, зокрема фізичної активності, раціонального харчування, психоемоційного стану та профілактики захворювань. Використання тестових технологій дозволяє забезпечити об'єктивність оцінювання, мінімізувати суб'єктивний вплив викладача та підвищити ефективність контролю навчальних досягнень.

Зміст тестових завдань формується відповідно до навчальної програми дисципліни та охоплює основні теми, пов'язані з формуванням здорового способу життя студентської молоді. При цьому враховуються сучасні наукові підходи, які підкреслюють важливість комплексного розуміння здоров'я та поведінкових факторів [10].

Тестові завдання поділяються на такі основні типи:

- завдання з вибором однієї правильної відповіді;
- завдання з множинним вибором;
- завдання на встановлення відповідності;
- завдання на встановлення послідовності;
- ситуаційні (кейсові) завдання.

Особливе значення мають ситуаційні тестові завдання, які дозволяють оцінити здатність здобувачів освіти застосовувати знання у реальних життєвих ситуаціях. Дослідження свідчать, що саме практико-орієнтовані завдання сприяють більш ефективному формуванню здоров'язберезувальних компетентностей [8].

При розробці тестових завдань необхідно враховувати рівень складності, чіткість формулювання запитань та відповідність змісту навчальним цілям. Завдання повинні відповідати принципам валідності (відповідність змісту навчання) та надійності (стабільність результатів оцінювання).

Оцінювання результатів тестування здійснюється за кількістю правильних відповідей із подальшим переведенням у бальну шкалу відповідно до встановлених критеріїв оцінювання. Це забезпечує прозорість і зрозумілість результатів для здобувачів освіти.

Важливим аспектом є також використання тестових завдань для самоконтролю, що сприяє розвитку рефлексії та підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя [9]. Регулярне тестування дозволяє відстежувати динаміку навчальних досягнень і своєчасно коригувати освітній процес.

Отже, тестові завдання є ефективним інструментом оцінювання знань і компетентностей здобувачів освіти, сприяють підвищенню якості навчання та формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

7.2. Ситуаційні задачі

Ситуаційні задачі є важливою складовою фонду оціночних засобів і використовуються для перевірки здатності здобувачів освіти застосовувати теоретичні знання у змодельованих або реальних життєвих умовах. Вони спрямовані на формування та оцінювання практичного мислення, навичок аналізу ситуацій і прийняття обґрунтованих рішень у сфері здорового способу життя.

Основною метою ситуаційних задач є визначення рівня сформованості у здобувачів освіти компетентностей щодо збереження та зміцнення здоров'я, зокрема в умовах вибору поведінкових стратегій, пов'язаних із фізичною активністю, харчуванням, режимом дня та психоемоційним станом. Такий підхід відповідає сучасним науковим положенням про необхідність інтеграції знань і практики у процесі формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Зміст ситуаційних задач ґрунтується на реальних або наближених до реальності сценаріях, що відображають типові умови життєдіяльності здобувачів освіти. Вони можуть охоплювати проблеми організації режиму дня, вибору оптимального рівня фізичної активності, формування раціонального харчування, подолання стресових ситуацій та профілактики негативних звичок [3].

Ситуаційні задачі можуть передбачати:

- аналіз конкретної життєвої ситуації;
- виявлення проблеми у способі життя;
- обґрунтування можливих варіантів рішень;
- вибір оптимальної стратегії поведінки;
- розробку рекомендацій щодо покращення здоров'я.

Особливістю ситуаційних задач є їх спрямованість на розвиток критичного мислення, самостійності та відповідальності за власне здоров'я. Дослідження підтверджують, що використання подібних завдань підвищує рівень усвідомлення студентами значення здорового способу життя та сприяє формуванню стійких поведінкових навичок [9].

При оцінюванні виконання ситуаційних задач враховується логічність і обґрунтованість відповідей, здатність аналізувати інформацію, правильність вибору рішення, а також уміння застосовувати теоретичні знання на практиці. Важливим є також урахування індивідуального підходу та рівня самостійності здобувача освіти.

Результати виконання ситуаційних задач оцінюються відповідно до встановлених критеріїв і враховуються у загальній системі оцінювання навчальних досягнень. Це дозволяє комплексно оцінити рівень сформованості здоров'язберезувальних компетентностей та готовність здобувачів освіти до самостійного прийняття рішень у сфері здорового способу життя.

Отже, ситуаційні задачі є ефективним інструментом оцінювання, що сприяє розвитку практичного мислення, формуванню відповідального ставлення до здоров'я та інтеграції теоретичних знань у реальну поведінкову практику [7].

7.3. Контрольні питання

Контрольні питання є важливою складовою фонду оціночних засобів і використовуються для перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу здобувачами освіти. Вони спрямовані на систематизацію знань, розвиток логічного мислення та формування цілісного уявлення про здоровий спосіб життя.

Основною метою контрольних питань є визначення рівня теоретичної підготовки здобувачів освіти, зокрема їх обізнаності щодо ключових компонентів здорового способу життя: фізичної активності, раціонального харчування, психоемоційного стану, профілактики захворювань та формування здоров'язберезувальної поведінки. Такий підхід відповідає сучасним науковим

дослідженням, які підкреслюють важливість комплексного розуміння здоров'я та його складових [4].

Контрольні питання формуються відповідно до змісту навчальної програми та охоплюють основні теми дисципліни. Вони можуть бути як репродуктивного характеру (відтворення знань), так і аналітичного (пояснення, порівняння, узагальнення), що дозволяє оцінити різні рівні засвоєння матеріалу.

До основних типів контрольних питань належать:

- питання на визначення понять і термінів;
- питання на пояснення причинно-наслідкових зв'язків;
- питання на порівняння та узагальнення;
- проблемні запитання аналітичного характеру;
- питання, пов'язані з оцінкою поведінкових ситуацій у сфері здорового способу життя.

Особливе значення мають проблемні контрольні питання, які сприяють розвитку критичного мислення та вміння аргументовано висловлювати власну думку. Дослідження підтверджують, що використання таких питань підвищує рівень усвідомлення студентами значення здорового способу життя та мотивує до його дотримання [9].

При оцінюванні відповідей на контрольні питання враховуються повнота, логічність, наукова обґрунтованість, точність формулювань, а також здатність здобувача освіти застосовувати теоретичні знання у поясненні практичних ситуацій. Важливим є також рівень самостійності мислення та вміння робити висновки.

Результати роботи з контрольними питаннями використовуються для поточного, модульного та підсумкового контролю і дозволяють об'єктивно оцінити рівень засвоєння навчального матеріалу. Вони також сприяють формуванню системного бачення проблем здорового способу життя та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

Отже, контрольні питання є ефективним інструментом оцінювання теоретичних знань здобувачів освіти та важливим засобом формування їхньої навчальної та здоров'язбережувальної компетентності.

7.4. Приклади залікових завдань

Приклади залікових завдань є складовою фонду оціночних засобів і використовуються для комплексної перевірки рівня теоретичної підготовки та практичних умінь здобувачів освіти за результатами вивчення дисципліни. Вони спрямовані на узагальнення навчального матеріалу та визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних компетентностей.

Основною метою залікових завдань є оцінювання здатності здобувачів освіти інтегрувати набуті знання щодо здорового способу життя та застосовувати їх у практичній діяльності. Це включає розуміння принципів фізичної активності, раціонального харчування, психоемоційного благополуччя та профілактики захворювань. Такий підхід відповідає сучасним науковим дослідженням, які підкреслюють важливість комплексного формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді [10].

Зміст залікових завдань формується відповідно до навчальної програми дисципліни та охоплює ключові теми курсу. Вони можуть мати теоретичний, практичний або змішаний характер, що дозволяє оцінити різні аспекти підготовки здобувачів освіти.

Приклади залікових завдань можуть включати:

- тестові завдання різних типів (з вибором відповіді, множинний вибір, відповідність);
- теоретичні питання з обґрунтуванням;
- аналіз ситуаційних задач щодо способу життя;
- розробку індивідуальної програми здорового способу життя;
- оцінювання власного рівня фізичної активності та складання рекомендацій;
- виконання практичних завдань або нормативів.

Особливістю залікових завдань є їх інтегративний характер, оскільки вони поєднують різні форми контролю та дозволяють оцінити не лише рівень знань, але й уміння застосовувати їх у реальних умовах. Дослідження підтверджують, що такий підхід сприяє більш ефективному формуванню стійких здоров'язбережувальних навичок і мотивації до здорового способу життя.

При оцінюванні виконання залікових завдань враховуються повнота та правильність відповідей, логічність викладу, обґрунтованість рішень, рівень самостійності, а також здатність до практичного застосування знань. Важливим є також врахування індивідуального прогресу здобувача освіти.

Отже, залікові завдання є ефективним засобом підсумкового контролю, що забезпечує комплексну оцінку навчальних досягнень і сприяє формуванню усвідомленого ставлення до збереження та зміцнення здоров'я [7].

РОЗДІЛ 8. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ТА ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

8.1. Основна література

До основної літератури належать базові наукові праці та навчально-методичні джерела, що формують теоретичну основу дисципліни та розкривають ключові підходи до формування здорового способу життя здобувачів освіти, фізичного виховання та здоров'язбережувальних компетентностей.

8.2. Додаткова література

Додаткова література включає наукові дослідження та аналітичні праці, які поглиблюють розуміння сучасних тенденцій у сфері здорового способу життя та дозволяють розширити знання здобувачів освіти.

8.3. Інформаційні ресурси

Інформаційні ресурси містять електронні джерела, наукові бази даних та онлайн-платформи, що використовуються для оновлення та розширення навчального матеріалу.

1. Наукова електронна бібліотека PMC (PubMed Central)
2. Наукові журнали з фізичного виховання та здоров'я
3. Електронні ресурси з фізичної культури та здорового способу життя

4. Бази даних міжнародних досліджень у сфері здоров'я студентської молоді
5. Освітні онлайн-платформи з фізичного виховання

ДОДАТКИ

Додаток А. Анкета оцінки способу життя

Анкета призначена для оцінювання особливостей способу життя здобувачів освіти, рівня сформованості здоров'язбережувальних звичок, фізичної активності, харчової поведінки та психоемоційного стану. Отримані результати можуть використовуватися для самоконтролю та аналізу індивідуального рівня здорового способу життя.

Інструкція:

Уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці або стану.

1. Фізична активність

1. Як часто ви займаєтесь фізичними вправами?

- а) щодня
- б) 3–5 разів на тиждень
- в) 1–2 рази на тиждень
- г) рідше ніж 1 раз на тиждень

2. Чи виконуєте ви ранкову зарядку?

- а) так, регулярно
- б) іноколи
- в) ні

2. Харчування

3. Як ви оцінюєте свій раціон харчування?

- а) збалансований і регулярний
- б) частково збалансований
- в) нерегулярний і нездоровий

4. Як часто ви вживаєте фастфуд?

- а) рідко або ніколи
- б) 1–2 рази на тиждень

в) часто

3. Режим дня

5. Чи дотримуєтесь ви режиму сну (7–8 годин на добу)?

а) так, постійно

б) іноді

в) ні

6. Чи маєте ви стабільний режим дня?

а) так

б) частково

в) ні

4. Психоемоційний стан

7. Як часто ви відчуваєте стрес?

а) рідко

б) іноді

в) часто

8. Чи використовуєте ви методи релаксації (спорт, прогулянки, медитація)?

а) так регулярно

б) інколи

в) ні

5. Шкідливі звички

9. Чи маєте ви шкідливі звички (паління, алкоголь)?

а) ні

б) іноді

в) так

10. Чи вважаєте ви свій спосіб життя здоровим?

а) так

б) частково

в) ні

Обробка результатів анкети та шкала оцінювання

Результати анкети оцінки способу життя використовуються для визначення рівня сформованості здорового способу життя здобувачів освіти. Кожна відповідь оцінюється у балах залежно від її відповідності здоров'язбережувальній поведінці.

1. Система нарахування балів

Кожна відповідь оцінюється за принципом:

- **3 бали** — оптимальна (здоров'язбережувальна) поведінка
- **2 бали** — частково оптимальна поведінка
- **1 бал** — нераціональна/ризикована поведінка

2. Максимальна кількість балів

Усього в анкеті — 10 запитань.

1. **Максимум:** 30 балів
2. **Мінімум:** 10 балів

3. Рівні сформованості способу життя

Високий рівень (25–30 балів)

Здобувач освіти дотримується здорового способу життя, має високу фізичну активність, збалансоване харчування, стабільний режим дня та низький рівень шкідливих звичок.

Середній рівень (18–24 бали)

Спосіб життя частково відповідає здоровим стандартам, але спостерігаються окремі порушення режиму дня, харчування або фізичної активності.

Низький рівень (10–17 балів)

Спосіб життя характеризується низькою фізичною активністю, нерегулярним харчуванням, порушенням режиму дня та наявністю шкідливих звичок.

4. Інтерпретація результатів

Отримані результати дозволяють:

- визначити індивідуальний рівень здоров'язбережувальної поведінки;
- виявити проблемні зони способу життя;
- розробити рекомендації щодо його покращення;
- здійснювати моніторинг змін у динаміці навчання.

5. Практичне значення

Анкета може використовуватися як інструмент самоконтролю здобувачів освіти, а також у навчальному процесі для формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я та мотивації до здорового способу життя.

Додаток Б. Таблиці пульсових зон

Таблиці пульсових зон використовуються для визначення оптимальної інтенсивності фізичних навантажень під час занять фізичною культурою. Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС) дозволяє дозувати навантаження, підвищувати ефективність тренувального процесу та запобігати перевтомі.

1. Розрахунок максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС)

Максимальна ЧСС визначається за формулою:

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{вік (роки)}$$

2. Таблиця пульсових зон інтенсивності

Зона	% від МЧСС	ЧСС (уд./хв.)	Характеристика навантаження	Ефект
I. Відновлювальна	50–60%	дуже легка	легка ходьба, розминка	відновлення, покращення кровообігу
II. Легка	60–70%	легка	ходьба, повільний біг	розвиток витривалості, спалювання жиру
III. Середня	70–80%	помірна	біг, аеробні вправи	тренування серцево-судинної системи
IV. Висока	80–90%	інтенсив	інтервальні	розвиток

		на	тренування	витривалості та сили
V. Максимальна	90– 100%	дуже висока	спринт, максимальні навантаження	короткочасна робота на межі можливостей

3. Приклад розрахунку

Для особи віком **20 років**:

$$\text{МЧСС} = 220 - 20 = \mathbf{200 \text{ уд./хв.}}$$

Пульсові зони:

1. 50–60% → 100–120 уд./хв.
2. 60–70% → 120–140 уд./хв.
3. 70–80% → 140–160 уд./хв.
4. 80–90% → 160–180 уд./хв.
5. 90–100% → 180–200 уд./хв.

4. Практичне значення

Використання пульсових зон дозволяє:

- індивідуалізувати фізичне навантаження;
- контролювати рівень інтенсивності занять;
- підвищувати безпеку тренувального процесу;
- формувати ефективні програми оздоровчих занять.

Додаток В. Формули розрахунку індексу маси тіла (ІМТ)

Індекс маси тіла (ІМТ) є одним із базових показників, що використовується для оцінювання відповідності маси тіла до зросту людини. Він дозволяє визначити наявність дефіциту маси, нормальної ваги або надмірної маси тіла, що є важливим у контексті оцінки здорового способу життя здобувачів освіти.

1. Формула розрахунку ІМТ

$$\text{ІМТ} = \text{вага (кг)} \div (\text{зріст (м)})^2$$

2. Приклад розрахунку

При масі тіла **68 кг** та зрості **1,70 м**:

Приклад: $68 \div (1,70 \times 1,70) \approx 23,5$

Отримане значення відповідає **нормальній масі тіла**.

3. Інтерпретація результатів ІМТ

ІМТ (кг/м ²)	Класифікація
< 18,5	Дефіцит маси тіла
18,5 – 24,9	Нормальна маса тіла
25,0 – 29,9	Надмірна маса тіла
30,0 – 34,9	Ожиріння I ступеня
35,0 – 39,9	Ожиріння II ступеня
$\geq 40,0$	Ожиріння III ступеня

4. Практичне значення

Розрахунок ІМТ дозволяє:

- оцінити фізичний стан організму;
- виявити ризики, пов'язані з надмірною або недостатньою масою тіла;
- здійснювати моніторинг стану здоров'я;
- формувати індивідуальні рекомендації щодо харчування та фізичної активності.

Додаток Г. Зразок щоденника фізичної активності

Щоденник фізичної активності використовується для щоденного або щотижневого самоконтролю рівня рухової активності здобувачів освіти. Він дозволяє фіксувати види фізичних навантажень, їх тривалість, інтенсивність та самопочуття після виконання вправ. Регулярне ведення щоденника сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та підвищенню мотивації до фізичної активності.

1. Загальні відомості

ПІБ: _____

Група: _____

Дата початку ведення: _____

Дата завершення: _____

Дата	Настрій	Енергія (1–5)	Сон (год)	Вправи / активність
1	2	3	4	5

2.
Таблиця
щодо
енергії
фізичної
активності

вності

Дата	Настрій	Енергія (1–5)	Сон (год)	Вправи / активність
1	2	3	4	5
07.09. 2026	☐ Добрий	4	7	1.Віджимання від стіни — 2×15 2. Присідання класичні — 3×20
09.09. 2026	☐ Середній	3	6	1.Jumping Jacks — 2×20 2.Супермен — 2×12
11.09. 2026	☐ Поганий	2	8	1.Планка — 3×30 с 2. «Метелик» (розтягування) —

3.
Приклад
заповнення

				2×1 хв
--	--	--	--	--------

4.

Практичне значення

Ведення щоденника фізичної активності дозволяє:

- контролювати регулярність занять фізичними вправами;
- оцінювати рівень фізичного навантаження;
- аналізувати динаміку фізичного стану;
- формувати навички самоконтролю та самодисципліни;
- підвищувати ефективність формування здорового способу життя.

Додаток Д. Приклад індивідуальної програми здорового способу життя

Індивідуальна програма здорового способу життя розробляється з метою формування у здобувачів освіти стійких здоров'язбережувальних звичок, підвищення рівня фізичної активності, оптимізації режиму дня, харчування та психоемоційного стану. Програма враховує індивідуальні особливості організму, рівень фізичної підготовленості та навчальне навантаження.

1. Загальні відомості

ПІБ: _____

Вік: _____

Зріст: _____ см

Маса тіла: _____ кг

ІМТ: _____

Мета програми: покращення стану здоров'я та формування здорового способу життя

2. Мета та завдання програми

Мета: формування та підтримка здорового способу життя здобувача освіти.

Завдання:

- підвищення рівня рухової активності;
- формування регулярного режиму дня;
- покращення харчової поведінки;
- профілактика стресу та перевтоми;

- розвиток самоконтролю та самодисципліни.

3. Режим фізичної активності

1. 3–5 занять на тиждень
2. Тривалість: 30–60 хвилин
3. Рекомендовані види активності:
 - швидка ходьба або біг
 - загальнофізичні вправи
 - вправи на силу з власною вагою
 - розтяжка (стретчинг)
 - спортивні ігри (за можливості)

4. Режим дня

1. Сон: 7–8 годин
2. Підйом: 06:30–08:00
3. Відхід до сну: 22:00–23:30
4. Перерви під час навчання: кожні 45–60 хвилин активного відпочинку

5. Харчування

1. 3–4 прийоми їжі на добу
2. Щоденне вживання овочів і фруктів
3. Обмеження фастфуду, солодких напоїв
4. Достатнє споживання води (1,5–2 л/добу)

6. Психоемоційне відновлення

- щоденні прогулянки на свіжому повітрі (30–60 хв)
- дихальні вправи або релаксація
- зменшення часу використання гаджетів
- чергування навчання та відпочинку

7. Контроль і корекція

- контроль маси тіла 1 раз на місяць
- ведення щоденника фізичної активності
- самооцінка самопочуття
- корекція програми кожні 4–6 тижнів

8. Очікувані результати

- підвищення фізичної працездатності
- покращення загального самопочуття
- формування стійких здорових звичок
- нормалізація режиму сну
- зниження рівня стресу

Використана література

Основна література

1. Антонова, В., & Дорошкевич, Н. (2023). Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання.
2. Баєвський, Р. М. (2014). Адаптаційні можливості організму і ризик розвитку захворювань.
3. Цимбал, М. М., & Якименко, О. С. (2021). Фізичне виховання як засіб формування здорового способу життя студентів.
4. Кетова, Н. В. (2021). Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.
5. Омельченко, Т. Г., & Боженко-Курило, О. В. (2023). Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять.
6. Шинкарьова, О. Д., Шинкарьов, С. І., & Брусак, О. М. (2024). Компоненти здорового стилю життя та його розуміння здобувачами освіти.
7. Шутєєв, В. В., & Лапко, С. В. (2023). Здоровий спосіб життя студентської молоді.
8. Лелека, В. М. (2023). Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури.

Додаткова література

9. How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: The HOLISTic Study. (2021). PMC.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12502586/>

10. Latent profile analysis of college students' healthy lifestyles and its association. (2025). PMC.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12502586/>

11. Radaieva, I., & Ustianska, O. (2023). Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя.

12. San Martín González, P., Moral García, J. E., Amatria Jiménez, M., & Arroyo del Bosque, R. (2025). Promotion of healthy habits in adolescents: An interdisciplinary study.

<https://www.mdpi.com/2076-328X/15/6/778>

13. Слабкий, Г. О., Керецман, А. О., & Маркович, В. П. (2025). Спосіб харчування як складова здорового способу життя студентів.

14. Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., et al. (2025). Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: A cross-sectional study.

Навчально-методичне видання

«КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗВО: ОСНОВИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей

Укладачі:

старші викладачі кафедри екології, ОНС та ЗСЖ

Савченко Володимир Валерійович, Мотузенко Тетяна Євгенівна,

Липчанська Лілія Митрофанівна

викладач кафедри екології, ОНС та ЗСЖ Махно Вікторія Вікторівна

Центральноукраїнський національний технічний університет

м. Кропивницький, просп. Університетський, 8

Тел.: (0522) 39-04-36, (0522) 55-50-57