

юридичний часопис, 2024. (3(16), 53-65. [https://doi.org/10.33244/2617-4154-3\(16\)-2024-53-65](https://doi.org/10.33244/2617-4154-3(16)-2024-53-65)

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-11>

IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Ryvovarov A. A.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Пивоваров А. А.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Yatsenko O. V.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Яценко О. В.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Mizin S. H.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Мізін С. Г.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Сучасні студенти ведуть малорухливий спосіб життя через інтенсивний освітній процес, також зростає час на тривале використання гаджетів, що в свою чергу підвищує навантаження на психіку. Це сприяє формуванню низької рухової активності, ожирінню, стресу та погіршенню загального стану здоров'я. Університети, як освітньо-наукові та соціальні інституції, мають ключову роль у формуванні

культури здорового способу життя та впровадження оздоровчих програм як, формально, так неформально та інформально [3].

Програми здорового способу життя в закладах освіти мають бути спрямовані на комплексний вплив на фізичне, психічне та соціальне здоров'я та благополуччя студентів. Вони мають включати окрім обов'язкових або позааудиторних занять фізичними вправами у рамках дисципліни «Фізичне виховання», фізкультурно-спортивні заходи, просвітницькі кампанії, психологічну підтримку та консультації щодо раціонального харчування, безпечної життєдіяльності, тощо.

Мета роботи. Визначити аспекти, що сприятимуть підвищенню рухової активності та формуванню стійкої культури здорового способу життя серед студентів через впровадження комплексних програм оздоровчої діяльності у закладах освіти, зокрема у Державному торговельно-економічному університеті.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан фізичної активності та здоров'я студентів у контексті малорухливого способу життя.

2. Визначити основні чинники та бар'єри, що знижують мотивацію студентів до регулярної рухової активності.

3. Розробити структуру та зміст програм здорового способу життя, включаючи заняття фізичними вправами, фізкультурно-спортивні заходи, просвітницькі кампанії та психологічну підтримку.

Результати. Малорухливий спосіб життя є типовим для більшості українських студентів. Лише 30,8 % з них, відповідають рекомендаціям щодо рухової активності, причому серед чоловічої статі, цей показник вищий (45,4 %) порівняно з особами жіночої статі (21,4 %) [6].

Загальний рівень рухової активності студентів в Україні у більшості випадків – низький. При цьому рухова активність серед чоловіків статистично вища, ніж серед жінок [5]. Більшість студентів (86 %) природньо мають добру або відмінну здатність до повсякденної діяльності. Однак 62,6 % використовують електронні пристрої понад 8 годин на день, що сприяє малорухливому способу життя. Крім того, 67,1 % регулярно споживають фастфуд, а 53,5 % не проходять медичних обстежень [4].

Дослідження показують, що обмежена рухова активність негативно впливає на тривалість життя людини, що підкреслює важливість формування здорових звичок серед студентської молоді [1–2]. Міське середовище з абрудненим повітрям та високим рівнем шуму може сприяти зниженню рівня рухової активності серед студентів. Ці фактори підвищують ризик розвитку хронічних захворювань та знижують якість життя.

Незважаючи на наявність фізкультурно-спортивних об'єктів у містах, студенти часто ведуть малорухливий спосіб життя через поєднання інтенсивного освітнього процесу, тривалого використання гаджетів та зростаючого психоемоційного навантаження. Це сприяє формуванню низької рухової активності, ожиріння, стресу та погіршенню загального стану здоров'я. Університети мають ключову роль у формуванні культури здорового способу життя, впровадженні оздоровчих програм та розвитку рухової активності студентів.

Впровадження програми здорового способу життя у закладі вищої освіти базується на необхідності підвищення рівня рухової активності студентів, формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами та спортом, а також забезпечення психоемоційної підтримки. Також студентам, які навчаються зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт галузі знань Освіта/Педагогіка участь в подібних заходах у якості організаторів і волонтерів впливає на формування професійних компетентостей через практику [3]. У заходах вони виступають, як рольові моделі для студентського середовища під час впровадження комплексу заходів разом з викладачами-наставниками відповідної спеціальності.

Програма включає комплекс заходів, що поєднують фізичні, освітні, мотиваційні та психологічні компоненти:

1. Регулярні заняття з фізичної культури та спорту:

- обов'язкові та факультативні заняття, що враховують рівень фізичної підготовки студентів;
- створення спортивних клубів і секцій за інтересами;
- організація спортивних ігор, турнірів та марафонів;
- розвиток оздоровчих зон у кампусі: фітнес-майданчики, велопарковки, активні зони відпочинку.

2. Освітні та просвітницькі заходи

- лекції, семінари та тренінги з питань здорового способу життя;
- інформаційні кампанії через університетські медіаресурси;
- корпоративні wellness-програми для студентів і персоналу.

3. Інструменти підтримки мотивації:

- використання цифрових платформ та фітнес-додатків для відстеження активності;
- групові заняття для підтримки соціальної взаємодії;
- система заохочень, внутрішніх рейтингів та мотиваційних бонусів.

4. Психологічна підтримка:

- консультації психологів щодо стрес-менеджменту та формування мотивації;
- peer-to-peer практики та наставництво серед студентів для підтримки тривалої активності [3].

Висновки. Студенти ведуть малорухливий спосіб життя через навчальне навантаження, гаджети та стрес, що знижує рухову активність і погіршує стан здоров'я. Міське середовище посилює бар'єри до рухової активності через шум та забруднення. Комплексні програми здорового способу життя у закладах освіти сприяють формуванню мотивації та культури рухової активності. Використання цифрових технологій, групових занять та психологічної підтримки сприяє підвищенню ефективності програм.

Перспективи подальших досліджень полягають у оцінці ефективності різних форматів оздоровчих програм і вивчення впливу урбаністичного середовища на мотивацію до активності.

Література:

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Мірошніченко В. М., Паришкара (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2023; 8(168)23. С. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19
3. Паришкара Ю. В., Донець І. О., Яценко О. В., Газаєв Н. В., Зеніна І. В. Теоретично-методична підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 9 (182) 24. С. 18–185.
4. Adebusoye FT, Awuah WA, Tenkorang PO, et al. The Prevalence of Sedentary Habits Among International Students in Eastern Ukraine – A Cross-Sectional Study. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2023; 0(0). doi:10.1177/15598276231184166
5. Bergier B, Tsos A, Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Ann Agric Environ Med*. 2014, 21(3): 613–616. doi: 10.5604/12321966.1120612
6. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2020, Apr 9; 2020: 3404285. doi: 10.1155/2020/3404285.