9. Troyanovska, M., & Lazarenko, M. (2025). *Osoblyvosti roboty z uchniamy z porushenniam slukhu na urotsi fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv. 3K(188), 316-320. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).75

10. Troyanovska, M.M. (2025). *Adaptivna fizychna kul'tura shkoliariv iz porushenniam slukhu v zakladakh zahal'noi serednoi osvity* [Adapted physical education of students with hearing impairments in general secondary education institutions]. *Visnyk Natsional'noho universytetu "Chernihivskyi koliehium" imeni T. H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport*, 31(187), 322–328. https://doi.org/10.58407/visnik.253152

11. Troyanovska, M. (2025). Rukhova diialnist yak chynnyk sotsializatsii uchniv z porushenniam slukhu v umovakh inkliuzyvnoi osvity [Motor activity as a factor of socialization of students with hearing impairments in inclusive education]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, 2, 164-168. https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-21

12. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport*. Boston, MA: McGraw-Hill.

13. Lieberman, L. J., Houston-Wilson, C., & Kozub, F. M. (2002). Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly, 19*(3), 364–377.

Стаття надійшла до редакції / Received 13.03.2026
Прийнята до друку / Accepted .20.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).73

Флерчук В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
https://orcid.org/0000-0001-8667-5487
Квасниця І.М.
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
https://orcid.org/0000-0003-1718-3301
Хіміч В.Л.
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
https://orcid.org/0000-0001-8150-4769

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджено обізнаність студентської молоді щодо формування свідомого ставлення до здорового способу життя та добового раціону харчування студентів Хмельницького національного університету.

Дослідження здійснювалося методом анкетування із застосуванням стандартизованих онлайн-форм, створених у сервісі Google Forms. Інструментарій передбачав використання шкальних, матричних та відкритих запитань, що забезпечило можливість кількісного аналізу та підвищило репрезентативність вибірки.

За результатами порівняльного аналізу анкетування здобувачів вищої освіти визначено рівень їхньої обізнаності щодо впливу чинників способу життя на стан здоров'я та особливості харчової поведінки. Встановлено, що 68 % студентів вважають проживання з батьками більш комфортним через наявність сприятливих побутових умов і можливість регулярного споживання домашньої їжі. Особи, які проживають окремо, частіше відзначають нерегулярність харчування та споживання продуктів швидкого приготування. Лише 7 % опитаних дотримуються триразового режиму харчування, тоді як значна частка студентів харчується раціонально лише декілька разів на тиждень. Основними причинами порушення режиму є навчальне навантаження, фінансові обмеження та побутові труднощі.

Отримані результати підтверджують необхідність формування свідомого ставлення до раціонального харчування як важливої складової здорового способу життя.

Ключові слова: *харчування студентів, здоровий спосіб життя, студентська молодь, раціональне харчування, обізнаність.*

Flerchuk Viktor, Kvasnytsia Iryna, Khimich Vita. The Relevance of Forming a Healthy Lifestyle and Rational Nutrition Among Modern Student Youth. *The aim of the study was to assess the level of awareness and understanding among higher education students regarding the formation of a conscious attitude toward a healthy lifestyle and rational daily dietary patterns. The research was conducted through a questionnaire-based survey using standardized online forms developed in Google Forms. The instrument included scaled, matrix, and open-ended questions, which enabled quantitative analysis and enhanced the reliability and representativeness of the sample. The results were analyzed with consideration of*

gender characteristics and living conditions of the respondents. Statistical data processing was carried out using methods of mathematical statistics, and the findings were presented as percentages.

The study determined students' awareness of the influence of lifestyle factors on health status and identified specific features of their eating behavior. According to the results, 68% of respondents considered living with their parents more comfortable, associating it with favorable living conditions and regular access to balanced home-cooked meals. In contrast, students living independently more frequently reported a lack of time for meal preparation, which contributes to irregular eating patterns, increased snacking, and higher consumption of convenience and fast food products.

Notably, 82% of students residing with their parents demonstrated a more rational dietary regimen compared to only 18% of those living independently. Only 7% of respondents adhered to a consistent three-meal daily routine, while 18% maintained it for 4–5 days per week. At the same time, 46% reported difficulties in maintaining regular eating habits due to academic workload, financial constraints, and household responsibilities.

Overall, the findings indicate predominantly irregular and unbalanced nutrition among modern students, insufficient intake of essential nutrients, and the growing influence of fast-food consumption, highlighting the need to promote rational nutrition as a key component of a healthy lifestyle.

Keywords: student nutrition, healthy lifestyle, student youth, rational nutrition, awareness.

Постановка проблеми. Найважливішою умовою збереження та зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, формування якого становить основу первинної профілактики багатьох захворювань. На організм студентів, особливо молодших курсів, суттєво впливає зміна звичного способу життя. Збільшення обсягу інформації, нова порівняно зі шкільною форма її подання, необхідність самостійно планувати час і організовувати побут [1].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку особистості, збереження здоров'я і рухових звичок. При виконанні фізичних вправ організм людини активізує діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м'язова і кістково-зв'язкова система [1,3].

Дослідники Н.М. Козік та інш. [4], особливу увагу приділяють аналізу харчування здобувачів молодших курсів вищої школи, пошуку варіантів навчання та визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності. Виявлено недостатній рівень знань про належне харчування що є потенційним чинником погіршення здоров'я, виникнення первинних і вторинних аліментарних захворювань, зниження розумової працездатності. Запропоновано підвищувати рівень знань з практичної нутриціології здобувачів вищої школи як ефективної умови покращення стану їхнього здоров'я [5].

Аналогічні дані були отримані у дослідженнях Ю. Новицький та інш. [5], підтверджено, що раціон студентів збіднів на біологічно повноцінні продукти тваринного походження, рибу, пектин та клітковину, які регулюють діяльність товстого кишечника. Водночас у меню студентів зросла кількість простих вуглеводів і тваринних жирів. Тому, студентам, які мають хронічні захворювання, необхідно дотримуватися дієти [6].

За даними Н.В. Дуденко [2], раціон харчування студентів є незбалансованим**:** у ньому переважають кондитерські, хлібобулочні та макаронні вироби, а також картопля. Було виявлено нестачу тваринного білка, вітамінів та мікроелементів**,** водночас спостерігається надлишок цукрів та тваринних жирів**.**

Відсутність часу, низький рівень знань щодо раціонального харчування, перекуси, умови громадського харчування - усе це призводить до необережного та нерозбірливого вибору продуктів харчування.

Тому проблема організації раціонального харчування студентів залишається актуальною та є невід'ємною складовою формування здорового способу життя молоді.

Мета: дослідження показників обізнаності й усвідомлення серед студентської молоді формування свідомого ставлення до здорового способу життя та добового раціону харчування студентів Хмельницького національного університету.

Методи дослідження здійснювалося з використанням методу анкетування. Для збору емпіричних даних застосовувалися стандартизовані анкети, створені за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечує оперативне формування онлайн-анкет.

В онлайн-дослідженні взяли участь 126 респондентів, з яких 58,3% становили особи чоловічої та 41,7% жіночої статі. Вік учасників дослідження становив у межах 17-23 років.

Статистичну обробку результатів проводили з використанням загальноприйнятих методів математичної статистики, що забезпечило об'єктивність оцінки отриманих даних та можливість їх подальшої інтерпретації.

Викладення основних результатів дослідження. За результатами порівняльного аналізу анкетування, проведеного серед здобувачів Хмельницького національного університету в межах опанування навчальних дисциплін «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування», «Фізичне виховання та основи здоров'я», було встановлено рівень обізнаності студентів жіночої та чоловічої статі щодо впливу чинників способу життя на стан здоров'я.

На перше запитання встановлено, що найбільш значущим фактором розвитку хронічних неінфекційних захворювань респонденти вважають низьку фізичну активність 36%. Значна частка відповідей припадає також на нераціональне харчування 23% та ожиріння 18%. Менше опитаних відзначили зловживання алкоголем 10 %, хронічний стрес 7% і куріння 6%. Отримані дані свідчать про домінування поведінкових факторів способу життя у формуванні ризику ХНІЗ, (Рис 1).



Рис. 1 Обізнаність щодо факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань.

З рисунку 2 видно, що з 126 опитаних студентів більшість - 58% проживають у гуртожитку, що дає підстави об'єктивно оцінювати причини нераціонального харчування. Ще 8% респондентів орендують житло та відповідно, також перебувають поза батьківським контролем. Лише 34% студентів мешкають разом із батьками, навчаючись у закладі вищої освіти свого рідного міста.



Рис.2 Вплив місця проживання на здоров'я студентів у %

За результатами анкетування встановлено, що 68% респондентів вважають проживання разом із батьками більш комфортним, що пов'язують зі сприятливими побутовими умовами та можливістю регулярного споживання повноцінної домашньої їжі (Рис. 3). Натомість здобувачі вищої освіти, які проживають окремо, частіше відзначають дефіцит часу на приготування страв, що зумовлює нерегулярне харчування, часті перекуси та споживання продуктів швидкого приготування. За таких умов раціон не забезпечує достатнього надходження вітамінів, мінералів і збалансованого співвідношення макронутрієнтів. Водночас 32% опитаних відзначають переваги самостійного проживання, пов'язуючи їх із більшою свободою вибору способу життя та формуванням власних харчових звичок.



Рис.3 Показник переважного місця проживання студентів у %

На запитання у кого на ваш погляд навчання було більш успішним. У процентному співвідношенні відповіді респондентів були подібними до попередніх результатів: 78% студентів проживають із батьками. Це зумовлено

соціально-побутовими чинниками, адже такі здобувачі не витрачають значного часу на приготування їжі, прибирання та інші домашні обов'язки, а також отримують батьківську підтримку, що полегшує адаптацію до навчання, особливо на першому курсі.

Натомість 22% студентів, які проживають окремо від батьків, самостійно організовують побут і планують час для навчання, господарства та відпочинку, що спричиняє додаткове психоемоційне навантаження і може негативно впливати на спосіб життя.

Аналіз відповідей на одне з ключових запитань щодо раціональності та збалансованості харчування засвідчив, що найбільш оптимальний режим і якість харчування характерний для студентів, які проживають разом із батьками 82% (Рис. 4).



Рис. 4 Здорове харчування дома і окремо від батьків у %

Це підтверджується результатами попередніх досліджень, згідно з якими такі здобувачі харчуються регулярніше та якісніше порівняно зі студентами 18%, які повністю самостійно забезпечують себе харчуванням.

Метою даного дослідження було з'ясування суб'єктивної оцінки харчування студентами, які проживають окремо від батьків. Встановлено, що у 67% респондентів не вважають свій раціон відмінним і наближеним до домашнього. Лише 33% оцінюють його як відносно задовільне, зазначаючи, що вдома воно було б більш повноцінним. Більшість студентів вказали на незадовільне харчування через часті перекуси, нестачу часу на приготування їжі та споживання фастфуду, що негативно впливає на здоров'я і зумовлює часті звернення до лікаря. (Рис. 5).

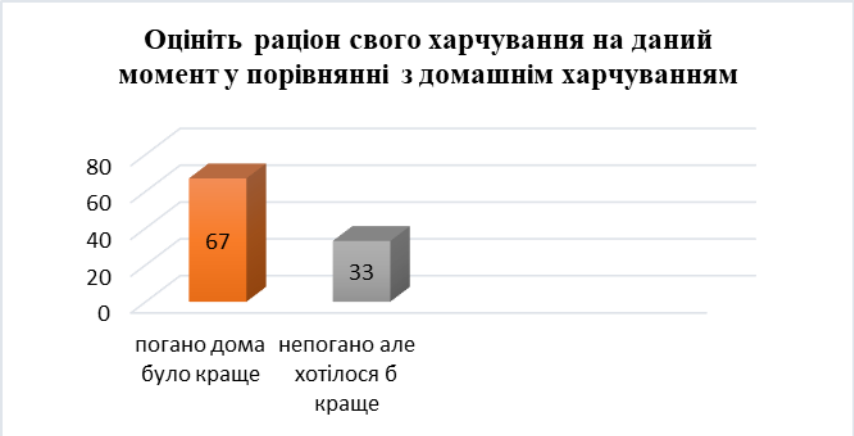


Рис. 5 Оцінка правильності харчування студентів, які проживають окремо від батьків у %

За результатами анкетування встановлено, що лише 7% із опитаних студентів дотримується триразового режиму харчування, що свідчить про вкрай низьку поширеність раціонального харчування серед досліджуваної групи (Рис. 6). Відповідно, у більшості респондентів виявлено ознаки нерегулярного та незбалансованого харчування. Згідно з отриманими даними, 18% студентів повідомили про дотримання раціонального режиму харчування протягом 4-5 днів в тиждень, що свідчить про відносно задовільну якість харчування. Водночас 29 % респондентів зазначили, що харчуються раціонально лише 2-3 рази на тиждень. Для цієї групи характерний раціон зі зниженим вмістом вітамінів та інших необхідних поживних речовин.

Крім того, 46% осіб із досліджуваної групи зазначили, що не дотримуються триразового режиму харчування у зв'язку з тривалою зайнятістю в університеті, обмеженими фінансовими можливостями, що унеможливлює регулярне харчування в їдальні або придбанні повноцінних продуктів, а також значним обсягом побутових обов'язків.

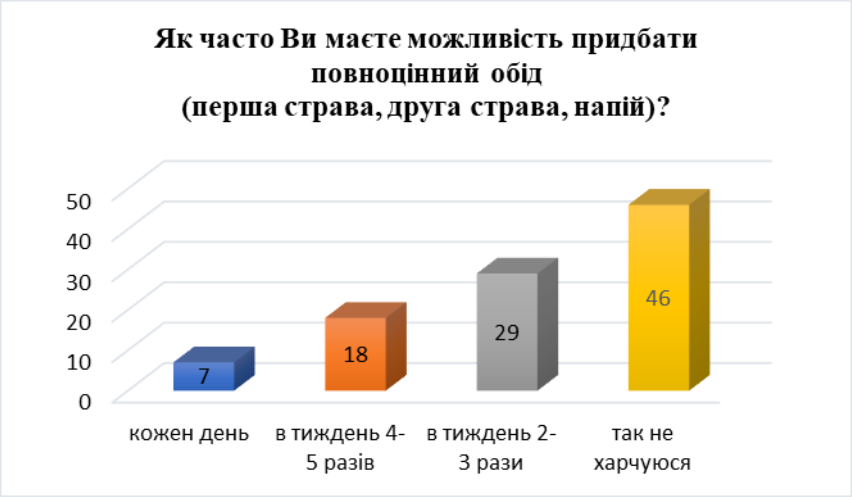


Рис. 6 Показник повноцінного харчування на тиждень

Отримані результати вказують на домінування закладів швидкого харчування у структурі харчових уподобань сучасної студентської молоді порівняно з традиційними їдальнями. Унаслідок цього значна частина студентів не отримує повноцінного збалансованого раціону, замінюючи основні прийоми їжі перекусами з низькою або сумнівною харчовою цінністю. Така модель харчування не відповідає основним принципам раціонального харчування та може мати негативні наслідки для стану здоров'я.

Висновки. За результатами порівняльного аналізу анкетування, визначено рівень обізнаності студентів Хмельницького національного університету щодо впливу чинників здорового способу життя на стан здоров'я, а також особливості їхньої харчової поведінки.

Встановлено, що проживання з батьками сприяє формуванню більш раціонального режиму харчування та регулярному споживанню повноцінної їжі, тоді як самостійне проживання часто супроводжується дефіцитом часу, фінансовими обмеженнями й порушенням режиму харчування.

Переважна більшість студентів не дотримується триразового прийому їжі, що свідчить про поширеність нерегулярного та незбалансованого харчування. Домінування швидких перекусів і продуктів швидкого приготування у структурі раціону зумовлює ризики недостатнього забезпечення організму необхідними поживними речовинами.

Отримані результати свідчать про переважно нерегулярне та незбалансоване харчування серед сучасної студентської молоді. Це зумовлює актуальність впровадження заходів, спрямованих на формування свідомого ставлення до раціонального харчування як складової здорового способу життя.

Література

1. Житомирський, Л. (2021). Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки, (56), 113-119. https://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/493

2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г., Цибань Л.С. (2017). Основи фізіології харчування : навч. Посібник. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Харків. 216 с. https://repo.btu.kharkov.ua//handle/123456789/4124

3. Кетова Н. (2021). Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(129), 41-44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).16

4. Козік Н.М., Стратійчук Н.А., Пилип Г.М., Логуш Л.Г. (2017). Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя. Молодий вчений. 3.1 (43.1), 172-176. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/44.pdf

5. Новицький Ю., Сабіров О., Лускань О. (2024). Вплив раціонального харчування на здоров'я студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(173), 21-24. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).04

6. Сердюк А.М., Гуліч М.П., Петренко О.Д., Любарська Л.С., Коблянська А.В. (2019). Обізнаність та усвідомлення студентською молоддю загрози для здоров'я факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань - сучасний стан проблеми. Медичні перспективи, 24(1), 4-14. DOI: https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168

References

1. Zhytomyrskyi, L. (2021). Polipshennia zdorovia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh. [Improving student health in higher education institutions under modern conditions]. *Scientific Bulletin of Izmail State University of Humanities*, *(56)*, 113–119. https://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/493 [in Ukrainian].

2. Dudenko, N.V., Pavlotska, L.F., Horban, V.H., & Tsyban, L.S. (2017). Osnovy fiziolohii kharchuvannia : navchalnyi posibnyk. [*Fundamentals of nutrition physiology: Study guide]*. Kharkiv State University of Food Technology and Trade. 216 p. https://repo.btu.kharkov.ua//handle/123456789/4124 [in Ukrainian].

3. Ketova, N. (2021). Aktualni problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi. [Current issues in the formation of a healthy lifestyle among student youth]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Series 15.* Issue *(1(129))*, 41–44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).16 [in Ukrainian].

4. Kozik, N.M., Stratiichuk, N.A., Pylyp, H.M., & Lohush, L.H. (2017). Doslidzhennia osoblyvostei kharchuvannia studentiv vyshchoi shkoly yak skladovoi sposobu zhyttia. [Study of nutritional characteristics of higher education students as a component of lifestyle]. *Young Scientist*, *(3.1 (43.1))*, 172–176. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/44.pdf [in Ukrainian].

5. Novytskyi, Yu., Sabirov, O., & Luskan, O. (2024). Vplyv ratsionalnoho kharchuvannia na zdorovia studentiv. [The impact of rational nutrition on student health]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Series 15.* Issue *(1(173))*, 21–24. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173) [in Ukrainian].

6. Serdiuk, A.M., Hulich, M.P., Petrenko, O.D., Liubarska, L.S., & Koblianska, A.V. (2019). Obiznanist ta usvidomlennia studentskoiu moloddiu zahrozy dlia zdorovia faktoriv ryzyku rozvytku neinfektsiinykh zakhvoriuvan - suchasnyi stan problemy. [Awareness and understanding among student youth of health risks associated with non-communicable diseases: The current state of the problem]. *Medical Perspectives*, *24*(1), 4–14. DOI: https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 14.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 21.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).74

Харченко Н. В.,
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
завідувач відділу виховання на пограниччі,
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-4171-593x
Линник А.М.,
старший викладач кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних наук,
Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-0492-7685
Поліщук Т.В.,
старший викладач кафедра фізичного виховання
Київський національний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ
https://orcid.org/0009-0007-9794-5711

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ТА ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті обґрунтовано, що фізична культура в закладі освіти функціонує як специфічне соціально-педагогічне середовище, у якому рухова діяльність поєднується з нормативно-регулятивними вимогами, комунікацією та емоційно-ціннісним досвідом учасників. Актуалізовано необхідність перетворення зовнішніх норм і правил фізкультурно-спортивної взаємодії на внутрішні переконання та установки особистості, що визначають стійкі смислові пріоритети й життєві орієнтації здобувачів освіти. Метою статті є обґрунтування ролі фізичної культури як освітнього середовища, сприятливого для формування цінностей і життєвих орієнтацій, а також розкриття механізмів інтеріоризації цінностей у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Розкрито середовищний потенціал фізичної культури, який зумовлюється повторюваністю соціально значущих практик, ситуаціями подолання труднощів, проявами фізичних і морально-вольових якостей. Визначено механізм інтеріоризації цінностей як послідовність взаємопов'язаних етапів: входження у нормативне поле діяльності; переживання емоційно значущих ситуацій; виконання дій, що потребують вольового зусилля та саморегуляції; рефлексивне осмислення і узагальнення досвіду; закріплення установок у повторюваній поведінці. Наголошено, що саме перехід від зовнішньої регуляції до внутрішньої забезпечує сталість ціннісних орієнтацій та їх вплив на життєві вибори (здоров'язбережувальна поведінка, орієнтація на розвиток і досягнення, кооперація, соціальна відповідальність).

Ключові слова: *фізична культура, освітнє середовище, ціннісні орієнтації, життєві орієнтації, здобувачі освіти, заклади освіти.*

Kharchenko Nataliia, Lynnyk Andriy, Polishchuk Tetiana Physical education as an environment for shaping learners' values and life orientations. *The article substantiates that physical education within an educational institution functions as a specific socio-pedagogical environment in which motor activity is combined with normative and regulatory requirements, communication, and the participants' emotional and value-laden experience. The need to transform external norms and rules of physical culture and sport interaction into internal beliefs and personal dispositions is emphasized, as these determine stable meaning priorities and learners' life orientations. The purpose of the article is to justify the role of physical*