



УДК 378.046-021.68:796.01:613

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-1\(43\)-1967-1983](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-1(43)-1967-1983)

Зель Всеслав Ярославович викладач циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін, Комунальний заклад вищої освіти "Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж", м. Вінниця

Яковлів Володимир Леонтійович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-1762-4827>

Петренко Наталя Валеріївна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та БЗВП, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0001-9510-6737>

Кулібаба Сергій Олександрович старший викладач кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-1717-8097>

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню ролі самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням навчального та психоемоційного навантаження, цифровізацією освітнього процесу, поширенням дистанційних форматів навчання та необхідністю забезпечення сталого здоров'язбережувального розвитку студентської молоді.

У статті здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований, динамічний педагогічний феномен, що формується у взаємодії поведінкових практик, здоров'язбережувальних компетентностей і ціннісно-мотиваційних орієнтацій особистості.

Проаналізовано класичний, компетентнісний та особистісно орієнтований підходи до його розуміння, що дало змогу обґрунтувати провідну



роль рухової активності та фізичних вправ у структурі здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Методологічну основу дослідження становили методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукових джерел, структурно-логічний аналіз, систематизація й порівняння педагогічних підходів, що були використані для виявлення сутності, форм і педагогічного потенціалу самостійних занять фізичними вправами. Застосування цих методів дало змогу виокремити педагогічні критерії ефективності самостійної рухової діяльності, зокрема регулярність фізичної активності, рівень автономної мотивації, сформованість навичок саморегуляції та позитивну динаміку фізичного і психоемоційного стану студентів.

Наукова новизна дослідження полягає у всебічному обґрунтуванні самостійних занять фізичними вправами як важливого педагогічного інструменту, спрямованого на формування здорового способу життя серед студентів.

Водночас у роботі систематизовано перспективні моделі їх організації (індивідуальні, групові та дистанційні), що передбачають інтеграцію в освітній процес та позааудиторну діяльність.

Результати дослідження свідчать, що цілеспрямоване планування, педагогічний супровід, поєднання контролю й самооцінювання фізичної активності забезпечують перехід самостійних занять від ситуативної практики до стійкої установки на здоровий спосіб життя, що зберігається після завершення навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна поведінка, самостійні заняття фізичними вправами, рухова активність, здобувачі вищої освіти, педагогічний супровід, мотивація до фізичної активності, здоров'язбережувальна компетентність.

Zel Vseslav Lecturer of the Cycle Commission of Lecturers in Physical Education and Sports Disciplines, Municipal Institution of Higher Education "Vinnytsia Humanitarian-Pedagogical College", Vinnytsia

Yakovliv Volodimir Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Vinnitsia Mykhailo Kosiubinkyi State Pedagogical University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-1762-4827>

Petrenko Natalia Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0001-9510-6737>



Kulibaba Serhii Senior Lecturer of the Department of Sports Medicine, Physical Education and Rehabilitation, Vinnytsia National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-1717-8097>

THE ROLE OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the theoretical substantiation of the role of independent physical exercise in forming a healthy lifestyle of higher education students under the conditions of transformation of the modern educational environment. The relevance of the study is determined by the increase in academic and psycho-emotional workload, the digitalization of the educational process, the spread of distance learning formats, and the need to ensure sustainable health-preserving development of student youth.

In the article, a healthy lifestyle is considered as an integrated, dynamic pedagogical phenomenon formed through the interaction of behavioral practices, health-preserving competencies, and value-motivational orientations of the individual.

Classical, competence-based, and personality-oriented approaches to its understanding are analyzed, which made it possible to substantiate the leading role of motor activity and physical exercise in the structure of health-preserving behavior of higher education students.

The methodological framework of the study included methods of theoretical analysis, synthesis, and generalization of scientific sources, structural-logical analysis, systematization, and comparison of pedagogical approaches, which were used to identify the essence, forms, and pedagogical potential of independent physical exercise.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive substantiation of independent physical exercise as an integral pedagogical tool for forming a healthy lifestyle of higher education students, as well as in the systematization of indicative models of its organization (individual, group, and distance) in the context of integration into the educational process and extracurricular activities.

The results of the study indicate that purposeful planning, pedagogical support, and the combination of control and self-assessment of physical activity ensure the transition of independent exercise from situational practice to a stable orientation toward a healthy lifestyle that persists after graduation from a higher education institution.

Keywords: healthy lifestyle, health-preserving behavior, independent physical exercise, motor activity, higher education students, pedagogical support, motivation for physical activity, health-preserving competence.



Постановка проблеми. Заклади вищої освіти в умовах сьогодення стикаються зі збільшенням обсягу навчального навантаження, активною цифровізацією та поширенням дистанційних форматів освіти. Ці фактори часто призводять до зменшення рухової активності студентів, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Тому формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти стає особливо актуальним і вимагає перегляду поглядів до організації занять із фізичного виховання.

Незважаючи на наявність обов'язкових занять з фізичного виховання, їх потенціал у формуванні стійкої здоров'язбережувальної мотивації залишається обмеженим, що зумовлює необхідність пошуку додаткових педагогічних засобів. Одним із таких засобів є самостійні заняття фізичними вправами, які сприяють розвитку відповідальності за власне здоров'я, посиленню внутрішньої мотивації та інтеграції здорового способу життя у повсякденну діяльність студентів.

Водночас питання цілеспрямованої організації та педагогічного супроводу самостійної рухової діяльності у закладах вищої освіти досі залишаються недостатньо систематизованими, що підкреслює важливість їхнього детального наукового аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти у вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях розглядається як багатовимірне явище, що розвивається під впливом освітнього середовища, особистісних ціннісних орієнтацій та соціокультурних факторів. Здоровий спосіб життя визначається як результат цілеспрямованої педагогічної діяльності та усвідомленого вибору студентської молоді.

Важливий обсяг наукових досліджень присвячений вивченню процесу формування здоров'язбережувальних компетентностей, які сприяють підготовці молоді до впровадження принципів здорового способу життя у їхню повсякденну практику. У межах цих підходів підкреслюється роль рухової активності та фізичних вправ як важливого компонента здоров'язбережувальної поведінки.

Окремий напрям наукових розвідок присвячено ціннісно-мотиваційному виміру здорового способу життя, де доведено визначальну роль внутрішньої мотивації, автономної регуляції та особистої відповідальності за стан власного здоров'я. У цьому контексті самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як ефективний засіб формування стійкої мотивації до рухової активності.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на впливі цифровізації освітнього процесу та поширенні дистанційних форматів навчання, що



супроводжуються зростанням психоемоційного навантаження студентів і актуалізують потребу у використанні фізичної активності як засобу підтримання фізичного та психічного благополуччя. Водночас аналізуються організаційні та технологічні підходи до стимулювання рухової активності, зокрема через індивідуальні, групові та дистанційні моделі занять за умови педагогічного супроводу.

Разом із тим, попри значну кількість наукових публікацій, недостатньо систематизованими залишаються питання цілісного педагогічного осмислення самостійних занять фізичними вправами як чинника формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Зокрема, потребують подальшого узагальнення моделі їх організації, інтеграція в освітній процес і позааудиторну діяльність, а також критерії оцінювання їх ефективності, що й зумовило спрямованість даного дослідження.

Метою статті є визначення ролі самостійних занять фізичними вправами як ефективного педагогічного засобу формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти та розроблення практичних рекомендацій щодо їх організації в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. У сучасному педагогічному дискурсі проблема здорового способу життя займає одне з важливих місць у контексті формування цілісної, соціально активної та професійно конкурентоспроможної особистості здобувача вищої освіти. Багатовимірність цього феномена обумовлює існування різноманітних підходів до його тлумачення, що відображають як зміну наукових парадигм, так і трансформацію освітнього середовища. У педагогічних дослідженнях здоровий спосіб життя розглядається не лише як сукупність поведінкових практик, а як інтегрований результат освітнього впливу, особистісного вибору та соціокультурних умов розвитку молоді. У зв'язку з цим доцільним є аналіз основних наукових підходів до розуміння здорового способу життя, що дозволяє обґрунтувати його зміст і педагогічний потенціал у формуванні здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти.

У межах класичного педагогічного підходу здоровий спосіб життя розглядається як сукупність свідомо обраних форм поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я. Такий підхід акцентує увагу на поведінкових проявах здоров'язбереження, зокрема рівні рухової активності, характері повсякденних звичок і ставленні до шкідливих чинників. Формування здорового способу життя студентської молоді у цьому контексті пов'язується з усвідомленим вибором та регулярною реалізацією здоров'язбережувальних моделей життєдіяльності, передусім через систематичні заняття фізичними вправами [1, с. 185].



Водночас зосередження виключно на поведінкових проявах здорового способу життя не дає змоги повною мірою пояснити механізми його стійкого формування у здобувачів вищої освіти. У сучасному педагогічному дискурсі дедалі більшого поширення набуває компетентнісний підхід, у межах якого здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований результат сформованості здоров'язберезувальної компетентності, що поєднує знання про здоров'я, внутрішню мотивацію до його збереження та готовність реалізовувати відповідні моделі поведінки. Відповідно до наукових підходів, здоров'язберезувальна компетентність представляє собою багатовимірне особистісне утворення, яке формується в процесі освіти та забезпечує здатність здобувача знань усвідомлено використовувати отримані знання й досвід у реальних життєвих обставинах, зокрема під час автономної практики фізичних вправ [2, с. 125].

Подальший розвиток наукових уявлень про здоров'язберезувальний спосіб життя зумовив звернення до особистісно орієнтованого підходу, у межах якого визначальними стають ціннісні орієнтації, особиста відповідальність та здатність до саморегуляції здобувача освіти. У цьому контексті здоровий спосіб життя трактується не лише як результат набутих знань або сформованих навичок, а як прояв внутрішньо прийнятих цінностей і мотивів, що визначають ставлення особистості до власного здоров'я [3, с. 1080]. Дослідження демонструють, що саме ціннісно-мотиваційний компонент є ключовим елементом у структурі здорового способу життя. Він охоплює систему мотивів, потреб та установок, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, а також сприяє формуванню почуття особистої відповідальності за свій фізичний та психоемоційний стан. У той же час ефективна реалізація здоров'язберігаючої поведінки вимагає розвитку таких навичок, як саморегуляція, самоконтроль і рефлексія. Ці навички забезпечують сталість здорового способу життя навіть у контексті навчального навантаження та сучасних соціальних викликів освітнього середовища.

Проте, варто акцентувати, що у сучасному освітньому контексті здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти постає як динамічний процес, що формується під впливом цифровізації освітнього середовища, зростання психоемоційного навантаження та трансформації форматів навчання.

Впровадження цифрових і дистанційних освітніх практик, поряд із розширенням доступності та гнучкості навчання, супроводжується зростанням академічного стресу, зумовленого перевантаженням, технологічними труднощами, зниженням безпосередньої міжособистісної взаємодії та підвищеними вимогами до саморегуляції студентів [4, с. 3].



Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє сформувавши авторське бачення здорового способу життя у межах сучасного педагогічного дискурсу. У цьому аспекті здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти розглядається як комплексний і динамічний педагогічний феномен, що поєднує усвідомлений вибір поведінкових стратегій, сформовану компетентність у сфері збереження здоров'я, а також систему індивідуальних цінностей та мотивацій. Визначальним у такому розумінні є не лише факт залучення до фізичної активності, а й усвідомлена відповідальність здобувача освіти за власне здоров'я, здатність до саморегуляції та адаптації здоров'язбережувальної поведінки до мінливих умов сучасного освітнього середовища.

У сучасних умовах цифровізації, зростання навчального навантаження та популяризації дистанційних форматів освіти здоровий спосіб життя стає наслідком як продуманого педагогічного впливу, так і усвідомленої активності особистості. Це вимагає розробки та впровадження ефективних педагогічних методів для його формування, зокрема через стимулювання самостійних занять фізичною активністю.

Рухова активність і фізичні вправи відіграють провідну роль у формуванні здорового способу життя, оскільки впливають не лише на фізичний стан організму, а й на психоемоційне благополуччя, соціальну адаптацію та здатність ефективно виконувати навчальні й соціальні ролі. Сучасні дослідження засвідчують тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності, фізичним розвитком і збереженням ментального здоров'я молоді, підвищенням стійкості до стресових навантажень та психологічної рівноваги [5, с. 130].

У цьому контексті фізичні вправи доцільно розглядати як універсальний інструмент здоров'язбереження, що поєднує оздоровчу, регулятивну й адаптаційну функції та сприяє розвитку самодисципліни, емоційної стійкості й навичок саморегуляції здобувачів вищої освіти.

Беручи до уваги багатогранність самостійних занять фізичною активністю та їхній значний внесок у формування здорового способу життя серед студентів, стає актуальним упорядкування основних характеристик цього педагогічного феномену.

Зокрема, актуальним є узагальнення сутності, форм і видів таких занять, а також аналіз мотиваційних та психолого-педагогічних аспектів, які сприяють залученню здобувачів вищої освіти до цієї діяльності.

З метою структурованого представлення зазначених положень і виявлення педагогічної ролі самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя студентів, результати теоретичного аналізу подано у таблиці 1.



Таблиця 1

**Структурні та педагогічні характеристики самостійних
занять фізичними вправами у формуванні здорового
способу життя студентської молоді**

Аспект аналізу	Змістова характеристика	Педагогічна роль у формуванні здорового способу життя
Сутність самостійних занять фізичними вправами	Самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як цілеспрямована, усвідомлена рухова діяльність здобувачів вищої освіти, що здійснюється поза межами обов'язкових аудиторних занять і ґрунтується на принципах самоорганізації, індивідуалізації та відповідальності за власний фізичний стан.	Сприяють формуванню стійкої звички до регулярної фізичної активності як базового елементу здорового способу життя та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.
Основні форми самостійних занять	Індивідуальні (самостійні тренування, фітнес-програми, оздоровча гімнастика), групові (заняття в спортивних секціях, рекреаційні та масові фізкультурно-оздоровчі заходи), дистанційні та змішані формати (онлайн-завдання, відеотренування, цифрові платформи фізичної активності).	Забезпечують інтеграцію фізичної активності у повсякденний стиль життя студентів і створюють умови для дотримання здорового способу життя незалежно від освітніх форматів та зовнішніх обмежень.
Види самостійних фізичних вправ	Загальнорозвивальні вправи, аеробні навантаження, силові та функціональні тренування, вправи оздоровчо-профілактичного спрямування, рекреаційні та відновлювальні практики.	Сприяють комплексному формуванню фізичного, психоемоційного та функціонального компонентів здорового способу життя, підвищенню працездатності та профілактиці гіподинамії.
Мотиваційні чинники залучення студентів	Домінування внутрішньої мотивації, пов'язаної з усвідомленням цінності здоров'я, саморозвитку та професійної готовності; перехід від зовнішнього контролю до автономної регуляції фізичної активності.	Забезпечують прийняття здорового способу життя як особистісної цінності та підтримують його довготривалу реалізацію у поведінці студентської молоді.



Аспект аналізу	Змістова характеристика	Педагогічна роль у формуванні здорового способу життя
Психолого-педагогічні умови ефективності	Підтримка автономії здобувачів освіти, створення сприятливого освітнього середовища, педагогічний супровід, розвиток рефлексії, самоконтролю та самооцінювання результатів фізичної активності.	Сприяють переходу здорового способу життя від ситуативних практик до стійкої моделі поведінки, інтегрованої у повсякденну життєдіяльність здобувачів вищої освіти.
Роль викладача у стимулюванні самостійних занять	Консультативна, мотиваційна та організаційно-методична підтримка; формування ціннісного ставлення до рухової активності; орієнтація на розвиток саморегуляції студентів.	Забезпечує педагогічні умови для усвідомленого вибору здорового способу життя та підтримує формування навичок самостійного його дотримання у подальшій професійній і життєвій діяльності.

Джерело: сформовано на основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [6], [7], [8], [9], [10], [11].

У таблиці наведено основні характеристики самостійних занять фізичними вправами як педагогічного чинника, що сприяє формуванню здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Вона ілюструє їхній багатогранний вплив на мотиваційно-ціннісну, діяльнісну та особистісну сфери молоді. Представлена систематизація дозволяє розглядати самостійні заняття не лише як окрему форму рухової активності, а як цілісний педагогічний інструмент, інтегрований у структуру здоров'язбережувальної поведінки та зорієнтований на формування стійкої установки на здоровий спосіб життя.

Ефективність самостійних занять фізичними вправами великою мірою визначається якістю педагогічного супроводу та роллю викладача у розвитку культури самостійної фізичної активності. Підтримка з боку викладача, орієнтована на розвиток автономії, усвідомленої мотивації та відчуття компетентності здобувачів вищої освіти, сприяє підвищенню стійкості залучення студентів до регулярної фізичної активності у позааудиторний час. За таких умов викладач виступає не лише організатором, а й наставником, який через консультативну та мотиваційну взаємодію формує ціннісне ставлення до фізичних вправ і забезпечує інтеграцію рухової активності у стиль життя студентської молоді, що створює підґрунтя для формування здорового способу життя [12].



Не обмежуючи значення педагогічного супроводу, варто зазначити, що ефективність самостійної рухової діяльності здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від її органічної інтеграції в освітній процес і позааудиторну діяльність. Наукові доробки сучасності окреслюють, що поєднання навчальної та фізкультурно-оздоровчої складових створює умови для цілісного розвитку особистості, формування стійкої мотивації до рухової активності та закріплення здоров'язберезувальної поведінки у повсякденному житті [13, с. 12]. У таких умовах самостійні заняття фізичними вправами виходять за рамки ізольованої форми активності, перетворюючись на суттєвий компонент освітнього середовища. Вони не лише доповнюють аудиторні заняття, але й підсилюють їхній виховний вплив, сприяючи формуванню культури здорового способу життя серед студентської молоді. З огляду на інтеграцію самостійної рухової діяльності здобувачів вищої освіти в освітній процес і позааудиторну діяльність, а також зростання ролі педагогічного супроводу у формуванні культури фізичної активності, виникає потреба у конкретизації організаційних підходів до реалізації самостійних занять фізичними вправами. Різноманітність освітніх форматів, індивідуальних можливостей і мотиваційних чинників студентської молоді зумовлює доцільність виокремлення орієнтовних моделей організації самостійних занять, що забезпечують їх ефективне впровадження у навчальну та позааудиторну діяльність. З метою систематизації таких моделей та визначення їх педагогічного потенціалу у формуванні здорового способу життя студентської молоді узагальнені положення подано у таблиці 2.

Таблиця 2

**Педагогічні моделі організації самостійних занять
фізичними вправами у закладах вищої освіти**

Модель організації	Характеристика моделі	Педагогічні переваги	Роль у формуванні здорового способу життя
Індивідуальна модель	Передбачає самостійне планування та виконання фізичних вправ студентом з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості, інтересів і стану здоров'я; реалізується у зручний час і темпі без безпосередньої присутності викладача.	Сприяє розвитку самостійності, відповідальності, навичок саморегуляції та усвідомленого контролю за власною фізичною активністю.	Формує персоналізований стиль здорового способу життя, закріплює звичку до регулярної рухової активності як внутрішню потребу особистості.



Модель організації	Характеристика моделі	Педагогічні переваги	Роль у формуванні здорового способу життя
Групова модель	Організовується у формі спільних тренувань, спортивних секцій, фізкультурно-оздоровчих заходів або командних активностей, що передбачають соціальну взаємодію та елементи співпраці.	Підвищує мотивацію через соціальну підтримку, змагальність і почуття приналежності до групи; сприяє розвитку комунікативних і соціальних навичок.	Сприяє закріпленню здорового способу життя як соціально схвалюваної норми поведінки та підтримує сталість рухової активності через групову динаміку.
Дистанційна (цифрова) модель	Реалізується із застосуванням онлайн-платформ, відеотренувань, фітнес-додатків, трекерів активності та елементів гейміфікації; може поєднувати синхронні й асинхронні формати занять.	Забезпечує гнучкість і доступність фізичної активності в умовах дистанційного навчання, воєнних дій чи інших обмежень; стимулює цифрову грамотність і самодисципліну.	Підтримує безперервність здорового способу життя в цифровому освітньому середовищі, інтегрує рухову активність у повсякденний режим життя студентів.

Джерело: сформовано на основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [14], [15], [16].

Наведена таблиця систематизує основні моделі організації самостійної фізичної активності здобувачів вищої освіти, акцентуючи їх педагогічну цінність у сприянні формуванню здорового способу життя серед студентської молоді. Систематизація зазначених моделей дозволяє розглядати самостійні заняття як гнучкий інструмент освітнього впливу, здатний адаптуватися до індивідуальних потреб, соціального контексту та сучасних форматів навчання.

Отже, самостійні фізичні заняття є важливим педагогічним інструментом у формуванні здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вони сприяють підтриманню постійної рухової активності та стимулюють розвиток внутрішньої мотивації до фізичного самовдосконалення. Орієнтація таких занять на активну позицію особистості, саморегуляцію та відповідальність за власне здоров'я створює підґрунтя для



закріплення здоров'язбережувальної поведінки у повсякденному житті студентської молоді.

Ефективність самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя доцільно оцінювати за сукупністю педагогічно значущих критеріїв, до яких належать: регулярність і сталість рухової активності, динаміка фізичного та психоемоційного самопочуття, рівень автономної мотивації до занять, а також сформованість навичок саморегуляції та відповідальності за власний фізичний стан. Саме поєднання зазначених показників дає змогу розглядати самостійні заняття не лише як форму фізичної активності, а як індикатор сформованості здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

З урахуванням цього, підвищення результативності самостійних занять фізичними вправами у практиці закладів вищої освіти передбачає реалізацію таких педагогічно обґрунтованих рекомендацій:

Планування фізичної активності має здійснюватися з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, навчального навантаження та особистих інтересів здобувачів вищої освіти, із дотриманням принципу поступового ускладнення змісту й обсягу рухових навантажень.

Контроль самостійних занять доцільно реалізовувати шляхом поєднання педагогічного супроводу з елементами самоконтролю, зокрема через використання щоденників фізичної активності, цифрових трекерів або онлайн-платформ, що забезпечують фіксацію регулярності, тривалості та характеру виконуваних вправ.

Самооцінювання фізичної активності має бути спрямоване на розвиток рефлексивного ставлення до власного фізичного стану, самопочуття та динаміки індивідуальних результатів, що сприяє усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків між руховою активністю та якістю життя.

Педагогічна підтримка повинна орієнтуватися на розвиток автономії здобувачів освіти, формування навичок самостійного прийняття рішень щодо вибору форм і режимів рухової активності, а також на закріплення позитивного досвіду фізичної самореалізації.

Впровадження окреслених підходів дозволяє трансформувати самостійні заняття фізичними вправами із другорядного компонента освітнього процесу в дієвий педагогічний засіб, спрямований на формування здорового способу життя у студентів. Це забезпечує інтеграцію освітніх, виховних і здоров'язбережувальних цілей, відповідаючи сучасним вимогам освітнього середовища.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти у сучасному педагогічному



дискурсі доцільно розглядати як інтегрований і динамічний феномен, що формується під впливом освітнього середовища, особистісного вибору та соціокультурних чинників. Узагальнення класичного, компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів дало змогу обґрунтувати багатомірний характер здорового способу життя, у структурі якого поєднуються поведінкові практики, сформовані здоров'язберезувальні компетентності та система ціннісно-мотиваційних орієнтацій здобувачів освіти.

У межах такого підходу особливого значення набуває вивчення чинників, які сприяють впровадженню здорового способу життя в студентському середовищі. У цьому аспекті з'ясовано, що провідну роль у структурі здоров'язберігальної поведінки студентської молоді відіграють рухова активність і фізичні вправи, адже вони мають комплексний вплив на фізичне, психоемоційне та соціальне благополуччя людини. Фізичні вправи слугують універсальним інструментом не тільки для підтримки фізичної працездатності, але й для розвитку таких важливих якостей, як самодисципліна, емоційна стійкість і навички саморегуляції. Ці складові є ключовими у формуванні здорового способу життя за умов інтенсивного навчального навантаження та зростаючої цифровізації освітнього процесу.

Самостійні заняття фізичними вправами є одним із ключових педагогічних чинників формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Їх педагогічна цінність полягає у здатності забезпечувати сталість рухової активності поза межами аудиторних занять, сприяти переходу від зовнішньо регламентованої діяльності до внутрішньо вмотивованої та відповідальної здоров'язберезувальної поведінки. Самостійні заняття створюють умови для формування персоналізованого стилю здорового життя, що зберігається й після завершення навчання у закладі вищої освіти.

Результати дослідження показали, що ефективність самостійних занять фізичними вправами для формування здорового способу життя залежить від низки педагогічних критеріїв. До них належать регулярність фізичної активності, рівень автономної мотивації, наявність навичок саморегуляції та позитивні зміни у фізичному і психоемоційному стані студентів. Значну роль у досягненні цих результатів відіграє педагогічний супровід, а також активна участь викладача, спрямована на заохочення автономії студентів, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та інтеграцію фізичних вправ у повсякденну рутину.

Узагальнення орієнтованих моделей організації самостійних занять фізичними вправами (індивідуальної, групової та дистанційної) підтвердило їх значний педагогічний потенціал у формуванні здорового способу життя за умови гнучкого поєднання з освітнім процесом і позааудиторною



діяльністю. Такий підхід відповідає сучасним викликам освітнього середовища та сприяє забезпеченню безперервності здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Подальший напрям досліджень вбачається у створенні та експериментальному обґрунтуванні педагогічних моделей і технологій, що спрямовані на організацію самостійної фізичної активності студентів, з акцентом на підвищення їх залученості до формування здорового способу життя. Особлива увага має бути приділена адаптації цих підходів до умов цифровізації та трансформації сучасних освітніх форматів.

Література:

1. Кубицький С. О., Вознюк О. В. Формування здорового способу життя у студентської молоді – складне завдання української освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2022. Вип. 4 (111).

С. 184–194. DOI: 10.35433/pedagogy.4(111).2022.184-194.

2. Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Ломан С. Л. Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2020. С. 124–128. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/193331> (дата звернення: 21.01.2026).

3. Zhelanov D. V., Palamar B. I., Gruzieva T. S., Zhelanova V. V., Leontieva I. V., Yepikhina M. A. Value-motivational component of a healthy lifestyle of modern university students: the real state and logic of formation. Wiadomości Lekarskie. 2021. Vol. 74. № 5.

P. 1079–1085. DOI: 10.36740/WLek202105106.

4. Norabuena-Figueroa R. P. et al. Digital teaching practices and student academic stress in the era of digitalization in higher education. Applied Sciences. 2025. Vol. 15. № 3. P. 1–41. DOI: 10.3390/app15031487.

5. Єфремова О. П., Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Макогончук Н. В., Лисюк С. Р. Збереження соціального здоров'я підлітків в умовах воєнного стану. Ukrainian Journal of Perinatology and Pediatrics. 2025. № 2 (102). С. 124–132. DOI: [https://doi.org/10.15574/PP.2025.2\(102\).124132](https://doi.org/10.15574/PP.2025.2(102).124132).

6. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2017.

№ 3 (308). С. 62–70. URL: https://www.researchgate.net/publication/364365691_Pidvisenna_motivacii_studentok_VNZ_do_zanat_fizicnou_kulturou_ta_ustanovki_na_zdorov_ij_sposib_zitta (дата звернення: 21.01.2026).

7. Jenssen O. R. N., Dillern T. Development in police students' motivational regulation to physical activity – exploring self-determination theory in an academic learning context. Uniped. Tidsskrift for universitets- og høyskolepedagogikk. 2024. Vol. 47. № 2. P. 101–114.

DOI: <https://doi.org/10.18261/uniped.47.2.3>.

8. Xiao, Q., Tang, F. Extracurricular physical exercise and self-education expectations among Chinese teenagers. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. P. 1–13.

DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1518100.

9. Griban G. P. et al. Technology of increasing physical activity of university students. Acta Balneologica. 2022. Vol. LXIV. № 5 (171). P. 451–456.

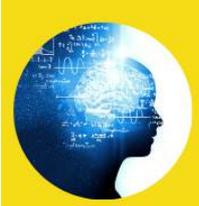
DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202205113>.



10. Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії COVID-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: 2022. Вип. 4 (149). С. 39–43. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).09).
11. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. № 5 (2). С. 98–103. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(2\).14](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).14).
12. Huang S., Jeong H.-C. The dynamic impact of physical education teacher support on college students' adherence to exercise: a cross-lagged study from the perspective of self-determination theory. Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15. №. 6. P. 1–12. DOI: [10.3390/bs15060802](https://doi.org/10.3390/bs15060802).
13. Zhang, M. A research on the role of P.E. in cultivating college students from the perspective of integration of academic learning and physical exercising. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences. 2024. Vol. 9. №. 1. P. 1–17. DOI: [10.2478/amns-2024-0338](https://doi.org/10.2478/amns-2024-0338).
14. Корольова Н. Ю. Удосконалення фізичного виховання студентів в умовах онлайн-освіти. Педагогічні науки: теорія та практика. 2025. № 2 (54). С. 50–57. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2025-2-07>.
15. Sofro Z. M. et al. Physical Activity Virtual Intervention for Improving Mental Health among University Students During COVID-19 Pandemic: A Co-Creation Process and Evaluation Using the Behavior Change Wheel. Heliyon. 2023. Vol. 9. № 8. P. 1–31. DOI: [10.1016/j.heliyon.2023.e18915](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18915).
16. Kettunen E. Using digital coaching to promote physical activity to university students with low levels of physical activity: a qualitative intervention study. Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS). 2021. P. 1252–1261. URI: <https://hdl.handle.net/10125/70764> (дата звернення: 21.01.2026).

References:

1. Kubitskyi, S. O., & Vozniuk, O. V. (2022). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentskoi molodi – skladne zavdannia ukrainiskoi osvity [Formation of a healthy lifestyle among student youth as a complex task of Ukrainian education]. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Pedagogichni nauky [Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University. Pedagogical Sciences], Vol. 4 (111), pp. 184–194. DOI: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.4\(111\).2022.184-194](https://doi.org/10.35433/pedagogy.4(111).2022.184-194) [in Ukrainian].
2. Pomeshchykova, I. P., Chucha, Yu. I., & Loman, S. L. (2020). Zdorov' iazberezhuvalni kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi [Health-preserving competencies of pupils and student youth]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnorbstv u zakladakh vyshchoi osvity [Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions], pp. 124–128. Retrieved from <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/193331> [in Ukrainian].
3. Zhelanov, D. V., Palamar, B. I., Gruzieva, T. S., Zhelanova, V. V., Leontieva, I. V., & Yepikhina, M. A. (2021). Value-motivational component of a healthy lifestyle of modern university students: The real state and logic of formation. Wiadomości Lekarskie, Vol. 74, No. 5, pp. 1079–1085. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202105106>.
4. Norabuena-Figueroa, R. P., et al. (2025). Digital teaching practices and student academic stress in the era of digitalization in higher education. Applied Sciences, Vol. 15, No. 3, pp. 1–41. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15031487>.



5. Yefremova, O. P., Maksymchuk, B. A., Maksymchuk, I. A., Makohonchuk, N. V., & Lysiuk, S. R. (2025). Zberezhennia sotsialnoho zdorovia pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu [Preservation of adolescents' social health under martial law]. *Ukrainian Journal of Perinatology and Pediatrics*, No. 2 (102), pp. 124–132. DOI: [https://doi.org/10.15574/PP.2025.2\(102\).124132](https://doi.org/10.15574/PP.2025.2(102).124132)
[in Ukrainian].
6. Otravenko, O. V., & Shynkarova, O. D. (2017). Pidvyshchennia motyvatsii studentok VNZ do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta ustanovky na zdorovyi sposib zhyttia [Increasing motivation of female university students for physical culture and a healthy lifestyle]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Serii: Pedagogichni nauky* [Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical Sciences], No. 3 (308), pp. 62–70. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/364365691> [in Ukrainian].
7. Jenssen, O. R. N., & Dillern, T. (2024). Development in police students' motivational regulation to physical activity: Exploring self-determination theory in an academic learning context. *Uniped. Tidsskrift for universitets- og høyskolepedagogikk*, Vol. 47, No. 2, pp. 101–114. DOI: <https://doi.org/10.18261/uniped.47.2.3>.
8. Xiao, Q., & Tang, F. (2025). Extracurricular physical exercise and self-education expectations among Chinese teenagers. *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, pp. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1518100>.
9. Griban, G. P., et al. (2022). Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, Vol. LXIV, No. 5 (171), pp. 451–456. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202205113>.
10. Vovk, I. V., Nezghoda, S. P., & Taranenko, M. S. (2022). Samostiini zaniattia iz fizychnoho vykhovannia studentiv v realiiakh osvitnoho protsesu pandemii COVID-19 [Independent physical education classes of students in the realities of the educational process during the COVID-19 pandemic]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15* [Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15], Vol. 4 (149), pp. 39–43. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).09) [in Ukr].
11. Kryventsova, I. V., Klymenchenko, V. H., & Ivanov, O. V. (2020). Dystantsiina osvita z fizychnoho vykhovannia v period karantynu [Distance education in physical education during quarantine]. *Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii* [Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies], No. 5 (2), pp. 98–103. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(2\).14](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).14) [in Ukrainian].
12. Huang, S., & Jeong, H.-C. (2025). The dynamic impact of physical education teacher support on college students' adherence to exercise: A cross-lagged study from the perspective of self-determination theory. *Behavioral Sciences*, Vol. 15, No. 6, pp. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15060802>.
13. Zhang, M. (2024). A research on the role of physical education in cultivating college students from the perspective of integration of academic learning and physical exercising. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, Vol. 9, No. 1, pp. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.2478/amns-2024-0338>.
14. Koroliova, N. Yu. (2025). Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentiv v umovakh onlain-osvity [Improvement of students' physical education in the conditions of online education]. *Pedagogichni nauky: teoriia ta praktyka* [Pedagogical Sciences: Theory and Practice], No. 2 (54), pp. 50–57. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2025-2-07>. [in Ukrainian].



15. Sofro, Z. M., et al. (2023). Physical activity virtual intervention for improving mental health among university students during the COVID-19 pandemic: A co-creation process and evaluation using the Behavior Change Wheel. *Heliyon*, Vol. 9, No. 8, pp. 1–31. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18915>.

16. Kettunen, E. (2021). Using digital coaching to promote physical activity to university students with low levels of physical activity: A qualitative intervention study. *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)*, pp. 1252–1261. Retrieved from <https://hdl.handle.net/10125/70764>.