

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

**VI МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ**

**ПРИСВЯЧЕНА
ПАМ'ЯТІ
А.Г. ЛЮБІЄВА**

15-16 КВІТНЯ

2026

ХАРКІВ

матеріали конференції





MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

**NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY
"KHARKIV POLYTECHNIC INSTITUTE"**

**EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE
OF SOCIAL AND HUMANITARIAN TECHNOLOGIES**

DEPARTMENT "PHYSICAL EDUCATION"

**VI INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"NATION'S HEALTH AND IMPROVEMENT
OF PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION"**

Dedicated to the memory of Albert LIUBIIIEV

April 15–16, 2026

KHARKIV

УДК 796(063)

Рекомендовано до друку
Вченою радою навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарних технологій НТУ«ХПІ»
(протокол №3 від 21 квітня 2026 року)

Редакційна колегія:

Головний редактор: Кіпенський А.В., доктор технічних наук, професор.

Члени редакційної колегії:

Арабаджи Т.Д., кандидат педагогічних наук, доцент;
Білоус О.В., кандидат технічних наук, доцент;
Борейко Н.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;
Бочкарев С.В., кандидат технічних наук, доцент;
Євтифієва І.І., доктор філософії фізична культура і спорт, доцент;
Зінченко Л.В., доктор філософії освітні, педагогічні науки;
Ляшуга І.Ю., кандидат історичних наук, доцент;
Поляков І.О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;
Полякова О.О., кандидат філософських наук, доцент;
Тіняков А.О., кандидат педагогічних наук;
Ткаченко Г.В., кандидат біологічних наук;
Юшко О.В., кандидат педагогічних наук, доцент.

Організаційне, технічне забезпечення:

Азаренкова Л.Л., Дегтярьова І.В., Донець Ю.Г., Ковальов О.В., Храпов С.Б.,
Храпова О.І., Шевченко П.М.

Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 15-16 квітня 2026 р. / ред. колегія А. В. Кіпенський, [та інші]. – Харків : 2026. – 617 с. : укр. та англ. мовами.

ISBN 978-617-7988-44-0

Збірник містить матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, в яких подано стислий виклад доповідей її учасників. У доповідях висвітлено актуальні проблеми, напрями та перспективи їх вирішень у галузі фізкультурно-спортивної освіти та здоров’я населення.

Рекомендовано для провідних науковців, викладачів, аспірантів, тренерів, інструкторів та всіх, хто цікавиться здоров’ям та спортом.

УДК 796

*Матеріали опубліковано в електронному репозиторії Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ISSN 2409-5982).
Дані репозиторію інтегровано до: проекту OpenAire, системи Bielefeld Academic Search Engine, системи пошуку у відкритих архівах України та індексуються Google Scholar.*

Матеріали друкуються в авторській редакції.
Оргкомітет конференції може не розділяти висловлену авторами позицію.

© Національний технічний університет «ХПІ», 2026

Мкртічян О.А. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, Україна, м. Харків	132
Мошенський І.В., Тимко Є.М. ШАХИ ЯК ТЕРАПІЯ, РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУ, ЛОГІЧНОГО ТА СТРАТЕГІЧНОГО МИСЛЕННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	136
Назаренко І.І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	140
Назаренко О.В. ¹ , Назаренко І.І. ² ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ¹ Комунальний заклад «Харківський лицей №158 Харківської міської ради», Україна, м. Харків; ² Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	143
Назаренко С.О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ Комунальний заклад «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків	146
Подлісний Г.С., Церковна О.В. НУТРИЦІОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ: ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ АСПЕКТ Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, м. Харків	149

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Мкртічян О.А.

Харківський національний економічний університет

ім. Семена Кузнеця,

Україна, м. Харків, oksana.mkrtychan@gmail.com

Анотація. У статті розглянуто проблему формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах розвитку освіти. Обґрунтовано доцільність інтеграції фізичного виховання та психологічної підтримки як ефективного засобу впливу на фізичний і психоемоційний стан студентської молоді. Визначено основні складові здорового способу життя та розкрито роль фізичної активності й психологічного супроводу у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я. Проаналізовано результати дослідження, які свідчать про підвищення рівня фізичної активності, зниження рівня стресу та покращення мотивації до здорового способу життя у студентів за умов використання інтегрованого підходу. Доведено, що поєднання фізичних і психологічних методів сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню якості освітнього процесу.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, психологічна підтримка, інтеграція, мотивація, психоемоційний стан, рухова активність, саморегуляція*

Вступ. Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів: високого рівня академічного навантаження, психоемоційного стресу, малорухомого способу життя, пов'язаного з тривалим використанням цифрових пристроїв, а також наслідків пандемії COVID-19

та воєнного стану в Україні. Студентський вік є критичним періодом для формування поведінкових патернів, які визначатимуть стан здоров'я людини впродовж усього життя. Однак численні дослідження свідчать про те, що значна частина студентів не має сформованих навичок ЗСЖ, демонструє низький рівень фізичної активності, незадовільні показники психологічного благополуччя та недостатню мотивацію до здоров'язбереження.

Традиційний підхід до фізичного виховання у ЗВО здебільшого орієнтований на розвиток рухових якостей та виконання нормативів, тоді як психологічна складова здоров'я залишається поза увагою. Водночас наукові джерела свідчать про тісний взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям: регулярна рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень тривожності та депресії, а психологічні тренінги, своєю чергою, підвищують мотивацію до фізичної активності.

Отже, актуальним є розроблення та впровадження інтегративних програм, які б одночасно впливали на фізичний та психологічний компоненти здоров'я студентів, сприяючи формуванню цілісного здорового способу життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз ефективності формування здорового способу життя студентів засобами інтеграції фізичного виховання та психологічної підтримки.

Результати дослідження та їх обговорення. Традиційно фізичне виховання виступає основним засобом формування здорового способу життя. Воно сприяє зміцненню організму, розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та витривалості. Однак сучасні дослідження свідчать, що лише фізичної активності недостатньо для забезпечення повноцінного здоров'я. Важливим є врахування психологічних чинників, зокрема рівня стресу, емоційного стану, мотивації та соціальної взаємодії студентів. У зв'язку з цим інтеграція фізичного виховання з елементами психологічної підтримки розглядається як ефективний засіб підвищення якості освітнього процесу.

Інтегративний підхід передбачає поєднання фізичних вправ із психологічними методами, спрямованими на розвиток емоційної стійкості, самоконтролю та позитивного ставлення до фізичної активності. Зокрема, під час занять можуть використовуватися дихальні вправи, релаксаційні техніки, тренінги особистісного розвитку, групові форми роботи, що сприяють формуванню навичок співпраці та підтримки. Такий підхід дозволяє створити сприятливе середовище для розвитку особистості, у якому фізичне і психічне здоров’я розглядаються як взаємопов’язані компоненти.

Для перевірки ефективності інтегрованого підходу було проведено дослідження серед здобувачів, у межах якого одна група навчалася за традиційною програмою фізичного виховання, а інша – за програмою, що передбачала поєднання фізичних вправ із психологічними методами підтримки. В процесі дослідження застосовувалися методи педагогічного спостереження, анкетування та аналізу результатів навчальної діяльності здобувачів.

Результати дослідження засвідчили, що у студентів експериментальної групи спостерігається підвищення рівня фізичної активності, покращення загального самопочуття, зниження рівня тривожності та стресу, а також зростання мотивації до занять фізичною культурою. Крім того, було відзначено покращення міжособистісної взаємодії та формування позитивного психологічного клімату в групі. Здобувачі вищої освіти стали більш відкритими до співпраці, відповідальнішими та більш зацікавленими у власному розвитку.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що інтеграція фізичного виховання та психологічної підтримки є ефективним засобом формування здорового способу життя студентів. Такий підхід сприяє не лише зміцненню фізичного здоров’я, а й розвитку особистісних якостей, що забезпечують адаптацію до сучасних умов життя (Гуртова & Незгода, 2023).

Обговорення результатів дослідження показало, що важливим чинником ефективності інтегрованого підходу є створення позитивного

емоційного середовища, у якому здобувач відчуває підтримку та зацікавленість з боку викладача. Значну роль відіграє також формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою, що досягається через усвідомлення студентами значущості здорового способу життя для їхнього особистісного та професійного розвитку.

Водночас ефективність інтеграції залежить від рівня професійної підготовки викладачів, їхньої здатності поєднувати фізичні та психологічні методи роботи, а також від наявності відповідного матеріально-технічного забезпечення. Це свідчить про необхідність підвищення кваліфікації педагогічних кадрів та впровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання (Бойко, Козлова, & Шарафутдінова, 2023).

Висновки. Формування здорового способу життя студентів є важливим напрямом сучасної освітньої діяльності, що потребує комплексного підходу. Інтеграція фізичного виховання та психологічної підтримки дозволяє забезпечити гармонійний розвиток особистості, сприяє підвищенню якості життя здобувачів вищої освіти та формуванню їхньої готовності до активної життєдіяльності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інноваційних програм здоров'язбереження, адаптованих до умов цифрового освітнього середовища, а також із вивченням впливу різних форм інтеграції на розвиток особистості здобувача вищої освіти.

Список джерел інформації:

1 Бойко, Г., Козлова, Т., & Шарафутдінова, С. (2023). Дослідження мотивації до зайняти з фізичного виховання в умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*, 1 (159), 12-14.

2 Гуртова, Т., & Незгода, С. (2023). Педагогічні основи корекції психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах військового стану. *Освіта. Інноватика. Практика.*, 11 (4), 20-25.