

**Маслик В. С.,**  
**здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,**  
**доцент кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ПРОФІЛАКТИЦІ АНОРЕКСІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** В сучасних умовах розвитку вищої освіти питання збереження і зміцнення здоров'я в студентській молоді набуває особливої актуальності, оскільки впродовж навчання в закладах вищої освіти кількість здобувачів вищої освіти, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на I курсі до 14,46 % на IV. Близько 90 % зазначеного контингенту мають погіршення здоров'я [2].

Як зазначають Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [6], низький рівень здоров'я та психофізичної підготовленості в майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність і спричиняють виникнення професійних захворювань. За даними авторів, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійної майстерності є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії.

Період навчання в закладах вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, стресом та змінами способу життя, що може негативно впливати на фізичний і психологічний стан здобувачів вищої освіти. Тому важливо створювати освітнє середовище, яке сприятиме формуванню здорових звичок, відповідального ставлення до власного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Важливу роль в цьому процесі відіграє ефективний менеджмент закладу вищої освіти, який забезпечує організацію не лише навчального процесу, а й умов для підтримки здорового способу життя в студентській молоді.

М. І. Шашлов [8] вважає, що на сучасному етапі розвитку суспільства постає проблема дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя.

На думку В. П. Чаплигіна і В. І. Терещенко [7], формування здорового способу життя для збереження здоров'я в здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання в закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів та визначення ціннісних орієнтирів.

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Управлінські рішення в закладах вищої освіти мають бути спрямовані на формування безпечного фізичного й інформаційного простору, популяризацію фізичної активності, здорового харчування та профілактику негативних явищ, що можуть впливати на здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити роль менеджменту в формуванні здорового способу життя і профілактиці анорексії в здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Роль менеджменту в закладах вищої освіти полягає не лише в організації навчального процесу, а й в створенні безпечного фізичного та психологічного середовища для здобувачів вищої освіти. Важливо, щоб управлінські рішення були спрямовані на підтримку та поліпшення фізичного та психічного стану студентської молоді, оскільки період навчання в вищій школі є часом формування звичок, цінностей та відповідального ставлення до власного здоров'я.

За даними О. Ю. Романенко [5], проблема формування здорового способу життя учнівської молоді в Україні є однією з найактуальніших, оскільки її вирішення визначає майбутній розвиток держави та становлення здорової нації.

На думку фахівців [3; 9] однією з основних проблем є низька мотивація здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами, що, в свою чергу, веде до погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності в зазначеного контингенту.

Як зазначають Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук, А. Б. Абдула [4], головна роль в формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я студентської молоді належить закладам вищої освіти, оскільки під час навчання в вищій школі відбувається свідоме формування основ фізичного і психічного здоров'я, визначаються потреби та мотиви до використання фізичних вправ і засвоюються цінності здорового способу життя.

Проблема раціонального та збалансованого харчування студентської молоді є надзвичайно актуальною в умовах сучасного способу життя. Швидкий темп навчання, нерегулярний режим дня та недостатня увага до власного здоров'я негативно впливають на якість харчування здобувачів вищої освіти. При цьому нездорове харчування, низький рівень фізичної активності та наявність шкідливих звичок виступають основними факторами ризику виникнення захворювань. У зв'язку з цим, забезпечення повноцінного харчування та ведення здорового способу життя є важливою передумовою збереження здоров'я і формування гармонійно розвиненої особистості [1].

В сучасних умовах навчання у вищій школі менеджмент відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя в здобувачів вищої освіти та профілактиці розладів харчової поведінки, зокрема анорексії.

Управління освітнім процесом на рівні університету, факультету та кафедри дає можливість системно впливати на створення середовища, що сприяє збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я в здобувачів вищої освіти. Ефективний менеджмент в цій галузі передбачає реалізацію таких основних напрямів:

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

1. Розробка та впровадження університетської політики здорового способу життя, що включає заходи з пропаганди раціонального харчування, фізичної активності, психологічної підтримки та профілактики розладів харчової поведінки.

2. Створення умов для систематичної рухової активності, організація харчування в університетських їдальнях відповідно до принципів здорового харчування, а також забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги.

3. Проведення системної просвітницької роботи серед здобувачів вищої освіти щодо ризиків анорексії, формування адекватного ставлення до власного тіла, розвиток критичного мислення стосовно нав'язаних стандартів краси та соціальних мереж.

4. Впровадження системи моніторингу фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, створення механізмів раннього виявлення ознак розладів харчової поведінки та оперативного реагування.

5. Координація зусиль викладачів фізичного виховання, психологів, медичних працівників, соціальних педагогів та адміністрації для комплексної профілактичної роботи.

6. Створення системи підвищення рівня мотивації в здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя (заохочення, конкурси, бонуси інтеграція елементів здорового способу життя в навчальний процес тощо).

**Висновки.**

Формування здорового способу життя в студентській молоді є важливим завданням сучасної системи вищої освіти. Здоров'я здобувачів вищої освіти безпосередньо впливає на їхню навчальну успішність, психоемоційний стан та подальшу професійну діяльність.

В закладах вищої освіти ефективний менеджмент відіграє велику роль в створенні умов для підтримки і поліпшення фізичного та психологічного стану здобувачів вищої освіти. Контроль за якістю харчування, формування здорового інформаційного середовища та проведення просвітницьких заходів сприяє формуванню культури здоров'я та відповідального ставлення до власного стану психічного і фізичного здоров'я.

Ефективний менеджмент в закладах вищої освіти дає можливість не лише попереджати розвиток анорексії, а й формувати в студентській молоді стійкі навички здорового способу життя, які вони зможуть застосовувати протягом усього життя.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив цифрового середовища на харчову поведінку і мотивацію до здорового способу життя в студентській молоді та розробити комплексні програми його формування з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 131. С. 3–5.

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
3. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 1. № 1. С. 235–245.
4. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т. 1 № 1. С. 183–187.
5. Романенко О. Важливість формування здорового способу життя старшокласників. *Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава : Сімон, 2021. С. 90–94.
6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
7. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 171–173.
8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
9. Шепітько В. І., Лисаченко О. Д., Борута Н. В., Якушко О. С. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя молоді України. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 374–377.