



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



М.З.Н.

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО



Національний
технічний університет
ДНІПРОВСЬКА
ПОЛІТЕХНІКА
1899



Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Національний центр «Мала академія наук України»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Київський національний університет
будівництва і архітектури
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Національний університет «Львівська політехніка»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА
НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

точки зору багатофункціональності захисні споруди можуть слугувати як локальні осередки інфраструктурної підтримки життєзабезпечення житлових просторів. Для великих і найбільших міст актуалізується питання розвитку підземного транспорту, для середніх та малих стимулює розвиток підземної урбаністики. Такі об'єкти мають стати елементами міського каркаса безпеки, інтегрованого у планувальну структуру населених пунктів[7]. Таким чином, принципи просторової організації укриттів є фундаментом формування архітектури безпечного житлового середовища, у якому захист людини стає не додатковою, а базовою функцією архітектурного простору[4].

Література:

1. *Civil Defense Law, 5711–1951. (1951). State of Israel*
2. *DBN B.1.1-22:2022. (2022). Склад та зміст генерального плану населеного пункту. Київ: Мінрегіон України.*
3. *DBN B.2.2-5:2023. (2023). Будинки і споруди. Захисні споруди цивільного захисту. Київ: Мінрегіон України.*
4. *European Commission. (2022). Integrated urban security planning guidelines. Brussels.*
5. *European Committee for Standardization. (2018). EN 1991-1-7 Eurocode 1: Actions on structures – Accidental actions. Brussels.*
6. *IEA. (2022). Decentralized energy systems for resilience. Paris.*
7. *Міністерство розвитку громад, територій та інфраструктури України. (2024). Методичні рекомендації щодо проектування об'єктів цивільного захисту в умовах реконструкції житлового фонду. Київ.*
8. *OECD. (2022). Safe and resilient cities report. Paris.*
9. *Swiss Federal Office for Civil Protection. (2021). National shelter system of Switzerland. Bern.*
10. *UN-Habitat. (2023). Urban safety and resilience handbook for post-conflict contexts. Nairobi.*
11. *World Bank. (2023). Ukraine: Resilient reconstruction and recovery framework. Washington, DC.*

УДК: 613.7:378.147

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ УНІВЕРСИТЕТСЬКІ WELLNESS-ПРОГРАМИ: КЕЙС-АНАЛІЗ УСПІШНИХ МОДЕЛЕЙ

Рибалко Л.М.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

lina-rybalko@ukr.net

Актуальність. Сучасний освітній простір характеризується зростаючою увагою до проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, що зумовлено інтенсифікацією навчального навантаження, зниженням рівня рухової активності, поширенням стресових станів та психоемоційного виснаження. За умов цифровізації та домінування сидячого способу життя загроза формування нездорових моделей поведінки зростає, що безпосередньо впливає на якість життя молоді, її академічну успішність і професійну перспективу. Тому проблема підвищення рівня культури здоров'я у студентському середовищі набуває особливої важливості.

Практика провідних університетів світу свідчить, що ефективним механізмом підтримки фізичного та психосоціального благополуччя студентів є впровадження wellness-програм, які поєднують фізкультурно-оздоровчу активність, психологічний супровід, нутріціологічну освіту, технології управління стресом і профілактику шкідливих звичок. Такі моделі дозволяють формувати в молоді сталу мотивацію до здорового способу життя,

підвищують рівень соціальної відповідальності та сприяють гармонійному розвитку особистості. В Україні напрям здоров'язбереження у закладах вищої освіти активно розвивається, проте потребує систематизації, аналізу ефективних кейсів та формування методичних рекомендацій, які можуть бути адаптовані і масштабовані. Саме тому постає необхідність дослідження успішних wellness-практик університетів, визначення їхніх структурних компонентів, механізмів впровадження та потенціалу для української освітньої реальності.

Метою дослідження є проведення кейс-аналізу успішних університетських wellness-програм та визначення їхнього впливу на формування культури здоров'я студентської молоді, а також окреслення можливостей адаптації та впровадження ефективних моделей у закладах вищої освіти України.

Методика та організація дослідження. Дослідження включало комплексний підхід, що поєднував аналіз наукової літератури, кейс-аналіз успішних університетських wellness-програм.

Результати дослідження. Формування культури здоров'я у студентів через університетські wellness-програми відбувається як комплексний і багаторівневий процес, який поєднує освітній, фізичний, психологічний та соціальний компоненти. Успішні програми передбачають інтеграцію теоретичних знань про здоровий спосіб життя з практичними навичками самоорганізації, фізичної активності, управління стресом і здорового харчування.

Аналіз практики провідних університетів світу дозволяє виділити кілька успішних моделей wellness-програм, які демонструють високу ефективність у формуванні культури здоров'я студентів. Кожна з моделей поєднує різні компоненти фізичного, психологічного та освітнього впливу, що забезпечує комплексний розвиток здоров'язбережувальної компетентності.

1. Модель університету Stanford University (США). Програма передбачає інтеграцію фізичної активності, психоемоційної підтримки та нутріціологічної освіти. Студенти беруть участь у групових заняттях з фітнесу та йоги, відвідують лекції з психології стресостійкості та здорового харчування, а також користуються цифровими додатками для моніторингу фізичного стану та самоконтролю активності. Високий рівень залучення забезпечується через індивідуальні плани та проєктні завдання, що формують навички самостійного планування здоров'язбережувальної поведінки [1, с. 16].

2. Модель University of British Columbia (Канада). Програма wellness-компетентностей фокусується на розвитку здорового способу життя через інтегровану систему заходів: спортивні секції, психологічні тренінги, групові воркшопи з харчування та релаксації. Особливістю є активна участь студентів у організації заходів та peer-to-peer підтримка, що сприяє формуванню соціальної відповідальності та підтримці групових здорових практик [1, с. 18].

3. Модель National University of Singapore (Сінгапур). Wellness-програма поєднує цифрові технології та гейміфікацію навчального процесу. Студенти відстежують власні фізичні активності за допомогою мобільних додатків, отримують рекомендації від тренерів і менторів, а також беруть участь у інтерактивних онлайн-челенджах і групових проєктах. Такий підхід підвищує мотивацію та забезпечує формування культури здоров'я [1, с. 17].

4. Модель Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Україна). Програма включає фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, лекційно-практичні модулі зі здорового способу життя та психологічні тренінги, а також просвітницькі заходи щодо формування метального здоров'я.

Програма Полтавської політехніки поєднує: освітній, фізичний та психологічний компоненти; використання цифрових платформ і мобільних додатків підвищує мотивацію та ефективність; активну участь студентів у плануванні та реалізації wellness-заходів сприяє формуванню соціальної відповідальності та самоконтролю; комплексний та інтегрований підхід, що забезпечує стійке формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності. Ключовими етапами формування культури здоров'я в рамках університетської програми є:

– інформаційно-освітній етап – студенти отримують знання про основи здорового способу життя, принципи фізичного розвитку, профілактики хронічних захворювань, психологічного благополуччя та здоров'язберезувальних технологій (використовуються лекції, вебінари, інтерактивні курси та цифрові платформи для самостійного навчання);

– практичний етап – реалізація фізкультурно-оздоровчих заходів, тренувальних сесій, групових та індивідуальних програм активності, майстер-класів з wellness-практик, вправ для зниження стресу та релаксації (студенти залучаються до планування власних програм фізичної активності та контролю за їх виконанням, що сприяє формуванню відповідальності за власне здоров'я);

– соціально-психологічний етап – включає психологічну підтримку, коучинг, групові дискусії та тренінги, що сприяють розвитку емоційної стійкості, навичок комунікації, самоконтролю та формуванню культури здоров'я;

– моніторинговий етап – передбачає оцінку фізичного стану студентів, збір зворотного зв'язку, аналіз результатів участі у програмах – використовуються цифрові додатки та платформи для відстеження прогресу, що дозволяє адаптувати програми до індивідуальних потреб студентів і підвищує ефективність формування здоров'язберезувальної компетентності.

Кейс-аналіз успішних моделей показав, що найбільш ефективними є програми, які поєднують усі компоненти: освітній, фізичний, психологічний та соціальний, з інтеграцією цифрових технологій та активною участю студентів у процесі планування та реалізації wellness-ініціатив. Такий підхід дозволяє сформуванню стійкі установок на ведення здорового способу життя, підвищує мотивацію до саморозвитку та сприяє розвитку компетентностей, необхідних майбутньому фахівцю фізичної культури та спорту.

Висновки. Отже, процес формування культури здоров'я через університетські wellness-програми є системним, інтегративним і орієнтованим на розвиток як індивідуальних, так і соціальних аспектів здоров'язберезувальної компетентності студентів. Кейс-аналіз демонструє, що університетські wellness-програми, які інтегрують різні компоненти та орієнтовані на активну участь студентів, є ефективним інструментом формування здорового способу життя та підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Література:

1. Плачинда Т. С., Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту як необхідна умова якості життя. *Педагогічний альманах*, 2024. № 55. С. 10-16.

2. Товстоп'ятко Ф., Тищенко В., Орлов А., Дядечко І. *Wellness-філософія як стратегія формування здоров'язберезувальних компетентностей у здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 15–23.

УДК 378.147.011.2-028.27:811-027.63

ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ЗВО ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Різник Ю.Ю., ст.викладач

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
howerla2015@gmail.com*

У контексті євроінтеграції та модернізації вищої освіти України цифровізація стає ключовим чинником удосконалення іншомовної підготовки студентів. Використання цифрових інструментів розширює педагогічні можливості, розвиває цифрову компетентність майбутніх фахівців та відповідає європейським освітнім стандартам, підтримує академічну мобільність і включення студентів у глобальний цифровий простір.