

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-55-61>

ORCID 0000-0003-0668-0281

ДАНИЛКО Валентина

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

DANYLKO Valentina

Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ vdanylko23@gmail.com

ORCID 0000-0002-6041-3101

КРАВЧЕНКО Тетяна

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

KRAVCHENKO Tatyana

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ kravchenko19tanya@gmail.com**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ****FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION****Анотація.**

Вступ. У статті акцентовано увагу на тому, що формування цінностей здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання – це насамперед формування системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції студентів, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Розглянуто теоретичні і практичні аспекти формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Метою роботи є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування цінностей здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

Під час дослідження використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічні спостереження, опитування (анкетування).

Результати дослідження. Проаналізовано форми та методи навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, обґрунтовано його значення для збереження і зміцнення здоров'я молоді. Визначено основні компоненти та узагальнено систему чинників, які перешкоджають формуванню цінностей здорового способу життя.

Проведений аналіз свідчить, що реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб студентської молоді є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, формування здоров'язберігаючої компетентності.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу – це насамперед формування систем відповідних цінностей, орієнтацій і установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, мотивація, ціннісні орієнтації і установки.

Annotation.

Introduction. This article focuses on the formation of healthy lifestyle values among students in higher education by means of physical education. This involves establishing a system of appropriate values and attitudes, promoting an active life position, fostering positive motivation for self-development and self-improvement, and accepting responsibility for health and self-realisation in social and professional environments. The article studies the theoretical and practical aspects of forming healthy lifestyle values among students through physical education.

The objective of this research is to investigate the theoretical and practical aspects of forming healthy lifestyle values among students through physical education.

The study uses **methods** such as theoretical analysis and generalization of scientific literature, pedagogical observations, and surveys.

The results of research. The article analyses the forms and methods of educational work in implementing the principles of a healthy lifestyle and argues for its significance in maintaining and strengthening the health of young people. The main components and factors hindering the formation of healthy lifestyle values are identified and generalized.

The analysis conducted indicates that implementing innovative approaches to the field of physical culture considering the needs of students is an essential pre-condition for increasing motivation for physical exercises, promoting a healthy lifestyle, and developing health-preserving competencies.

Conclusion. The analysis shows that implementing innovative approaches to physical education considering the needs of students is an essential pre-condition for increasing motivation for physical exercise, promoting a healthy lifestyle, and developing health-preserving competencies.

Key words: healthy lifestyle, students, motivation, valuable orientations and attitudes.

Постановка проблеми аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові вимоги, які поставлені перед вищою школою в сучасних умовах, визначають перспективні напрямки її роботи, а саме підготовку спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту нового типу, які органічно поєднують широкий науковий кругозір із професіоналізмом, високий рівень творчих здібностей і соціально зрілу позицію. Особливо важливу роль відіграють питання професійного зростання особистості, формування у майбутніх фахівців таких якостей, які б відповідали вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного самовдосконалення, самореалізації, має стійку мотивацію, цінні орієнтації та потреби у фізичній активності та здоровому способі життя.

Сучасна вища школа характеризується насиченістю навчальних програм, що викликало необхідність трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але разом з тим є чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентської молоді. У наукових працях багатьох учених [1, 6, 14] відзначається, що серед причин погіршення здоров'я студентської молоді є недостатній рівень знань про способи збереження та зміцнення здоров'я; несформовані навички здорового способу життя; нераціональна організація режиму рухової активності, слабка мотивація до занять фізичною культурою; перенавантаження і зниження фізичної активності; недотримання санітарно-гігієнічних засад; пасивний спосіб життя та наявність шкідливих звичок.

Це призводить до зниження імунітету організму, нервово-психічних розладів, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави, що стають типовими для майбутніх фахівців. Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, 61% студентської молоді має нижчий за середній рівень стан фізичного здоров'я. Тільки впродовж останніх років на 43% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [2, 6, 10].

Здоров'я студентської молоді розглядається сьогодні як категорія, що характеризує екологічні досягнення суспільства і є перспективою подальшого розвитку. Удосконалення самої людини – це головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відпроваджує традиції здорового способу життя.

Ставлення особистості до ведення здорового способу життя означає потребу людини в проектуванні життєвих цілей та можливостей їх виконання завдяки зміцненню організму засобами фізичної культури, самопізнанні, саморозумінні знань та значущості рівня фізичних можливостей організму з метою саморегуляції здоров'я та своєчасної корекції у процесі фізичної культури при використанні цілеспрямованих фізичних вправ, певної структури їх виконання на фоні осмисленої системи знань та адекватного обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

Адже успішна професійна діяльність майбутніх фахівців суттєвим чином зумовлена перш за все наявністю міцного здоров'я. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення

здоров'я студентів, формування цінностей здорового способу життя та їхнього оздоровлення має формальний характер, коли використовуються традиційні засоби виховання.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблемами формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури та спорту присвячено низку наукових досліджень, в основу яких покладено фундаментальні теоретичні розробки. О.О. Єжова теоретично обґрунтувала концепцію формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів навчальних закладів; розробила структурну модель педагогічної системи та визначила педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я [3]. С.Т. Футорним розроблено концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій [12].

До проблеми формування цінностей здорового способу життя студентської молоді зверталися такі вчені, як Ю.С. Бойко [1], О.О. Єжова [3], Л.Л. Ізбаш [4], Н.Л. Корж [5], Т.Ю. Круцевич [6], Ю.О. Марченко [7], Н.В. Москаленко [8] тощо.

Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних дослідників [15, 16, 17, 18]. Так, існує загальне визнання, що здоров'я та соціальне самопочуття визначаються багатьма чинниками поза системою охорони здоров'я, які включають соціально-економічні умови, моделі споживання, пов'язанні з харчуванням та спілкуванням, демографічні моделі, навчальне середовище, культуру та соціальну структуру суспільства; соціально-політичні та економічні зміни. У такій ситуації питання формування цінностей здорового студентської молоді можна ефективно вирішувати шляхом прийняття цілісного підходу, даючи їм можливість здійснювати заходи щодо їхнього здоров'я, здорової поведінки, здорового способу життя [15].

Пріоритети оздоровчої спрямованості фізичної культури закріплено у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, у законі України «Про Освіту»: цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Національній доктрині розвитку освіти; в Указі президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб здорової нації» [9] – вимагає пошуку залучення до фізичного виховання студентської молоді організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Таким чином, дана проблема актуальна і має теоретичну та практичну значущість.

Метою роботи є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування цінностей здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання; визначення чинників, які перешкоджають формуванню цінностей здорового способу життя; здійснення аналізу форм і методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя.

Для розв'язання поставленої мети використовуються такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь 63 студенти факультету фізичної культури, спорту і здоров'я Університету Григорія Сковороди у Переяславі.

Результати дослідження та дискусія. У системі освіти України відбуваються докорінні зміни, спрямовані на різнобічну підготовку особистості, духовну і фізичну здатність жити в нових умовах. Традиційні моделі організації навчально-виховного процесу на різних ступенях загальної освіти потребують модернізації, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення фізичного виховання у системі навчання учнівської та студентської молоді. Тому вкрай необхідним є отримання студентами нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, а саме: вироблення і реалізація якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження здоров'я; підвищення інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання, враховуючи особливості рухового та психофізичного розвитку; забезпечення можливостей для додаткових форм фізичного виховання; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості та інтенсивності; формування стійкості до асоціальних впливів, щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [4, 7, 11].

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати про те, що сучасний стан суспільства відображає соціально-культурну ситуацію, яка характеризується інноваційними змінами у сфері освітньо-виховного процесу, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення фізичного виховання у системі навчання дітей та молоді, яке передбачає отримання нового рухового досвіду, адекватного сучасним умовам життя.

Нову епоху розвитку людства іноді називають «суспільством знань», оскільки знання та інформація мають провідне значення для життя суспільства. Це значною мірою відноситься і до фізичного виховання, оскільки конкретні знання щодо впливу та значущості виконання тих або інших засобів фізичної культури на організм буде сприйматися молоддю не загалом, а вибірково,

конкретно з урахуванням корекційно-оздоровчого впливу для запобігання або покращення тих чи інших вад здоров'я.

Студентська молодь є однією з найуразливіших верств населення, яку можна віднести до групи підвищеного ризику, що характеризується, насамперед, низьким рівнем рухової активності. Тому необхідним є ознайомлення студентів із медичними та санітарно-гігієнічними засадами ведення здорового способу життя. Навчальна діяльність студентської молоді носить яскраво виражений гіпокінезійний (гіподинамічний) характер і, як наслідок, руховий режим змінюється у бік істотного обмеження, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на удосконалення процесу організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих закладах освіти в процесі занять з фізичного виховання.

Численні дослідження рухової активності студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із особливих факторів кризового стану їх здоров'я є недостатність рухової активності і низький рівень фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості.

Дослідження добового режиму студентської молоді свідчить про правильну та раціональну його організацію лише у незначній кількості опитаних студентів, які брали участь у нашому дослідженні. Встановлено, що тільки у 32,5% респондентів тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню [14]. Він характеризується обмеженням кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя або станом здоров'я, гігієнічно нераціональною організацією навчально-виховного процесу у закладах освіти, обмеженим вибором засобів фізичного виховання, що призводить до негативного впливу на процеси росту і розвитку організму, які можуть спричинити морфо-функціональні порушення та патологічні зміни органів і систем організму.

Проведені дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (41,7%), а у юнаків – задовільний (47,7%).

Аналізуючи отримані результати дослідження фізичної роботоздатності, можна зробити висновок, що у студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я. Він складає 50% у юнаків, 60% у дівчат. Серед студентів, які брали участь у дослідженні, взагалі немає осіб, які мають високий рівень здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність низького рівня здоров'я, як у юнаків, так і у дівчат, які брали участь в експерименті.

Показники самопочуття, активності у юнаків і дівчат свідчать про досить низький рівень (від 3.74 ± 0.011 до 4.64 ± 0.61 ум. од.) і не мають достовірних відмінностей ($P > 0.05$). Зниження показників психо-емоційного стану можна пояснити наявністю стресових факторів, збільшення втоми (також хронічних захворювань) у процесі навчальних занять, що негативно впливає на функціональний стан організму. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується також кількість студентської молоді основної медичної групи, а відповідно збільшується їх кількість у підготовчій та спеціальній медичних групах.

Суттєвим у становленні системи ціннісних орієнтирів щодо здорового способу життя є формуванні моральних принципів особистості. Особистісно-орієнтовний підхід дає змогу спрямовано формувати фізичну культуру та відповідне позитивне ставлення до цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення у сучасних умовах.

Дослідниками встановлено [3, 5, 7, 13], що формування цінностей здорового способу життя повинно бути системним і передбачати: створення уявлень у молоді про здоровий спосіб життя; формування свідомості та установки на здоровий спосіб життя, адже ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважній частині молоді є недостатньо сформованим. Нами встановлено, що ціннісні орієнтації, пов'язані зі здоров'ям і веденням здорового способу життя серед студентської молоді, не зайняли належного місця в системі цінностей студентської молоді.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя». Дослідження залежності здоров'я людини від різних чинників свідчать, що стан системи охорони здоров'я у суспільстві обумовлює лише 10% усього комплексу впливів, решта 20% залежить від екології, спадковість обумовлює близько 20%, а на умови і спосіб життя припадає майже 50% [2, 6].

Респонденти підтверджують, що значний вплив на формування здорового способу життя молоді мають: сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. До основних факторів, що перешкоджають здоровому способу життя студентів, належать: брак вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації.

Аналіз фахової літератури та результати наших досліджень дають підстави стверджувати, що формування цінностей здорового життя молоді у процесі фізичного виховання лімітується низькою чинників:

- форми навчально-виховної роботи із молоддю недостатньо орієнтуються на аналіз індивідуальних проблем і ситуацій особистості;

- відсутність відповідних програм щодо формування ціннісних орієнтирів, корекції особистісних характеристик та установок щодо формування цінностей здорового способу життя;
- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя;
- не здійснюється системний контроль за станом фізичного, психічного розвитку і здоров'я молоді;
- має місце низький рівень усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я;
- відсутність бажання та інтересу до самостійних занять фізичними вправами;
- низька популяризація занять фізичною культурою;
- низька залученість молоді до різних видів і форм активного дозвілля.

Зазначені чинники є причиною відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства та особистості і, як наслідок, відсутність у більшості студентів сформованих цінностей здорового та здорового способу життя, що актуалізує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що в процесі формування здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання необхідно визначити шляхи вирішення таких завдань: виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя; формування стійкої мотивації до набуття знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я, позитивного ставлення до свого здоров'я; оволодіння способами фізичного самовдосконалення, навичками самоконтролю; залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку; знати і застосовувати правила особистої гігієни, вміння піклуватися про власне здоров'я; знати фактори позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму; уміти підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку власних фізичних, психічних та особистих якостей.

Головним у цьому є готовність студента до вдосконалення резервних можливостей організму щодо виконання професійних і соціальних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, орієнтуючись при цьому на формування, збереження і зміцнення як індивідуального так і професійного здоров'я.

До найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті відносять активні (інтенсивні) методи, які створюють простір для активної діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес. При застосуванні цього методу головним є розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах. Методи формування умінь використовувати отриману суму знань спрямовані на: контроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, проектування своєї діяльності з урахуванням збереження і зміцнення здоров'я; створення умов для повноцінного особистісного розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім аксіологічного, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; набуття нових знань і умінь щодо особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я і відповідних методик оздоровлення, зміцнення організму; адаптації відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом; необхідності проведення роботи систематично і регулярно; використання сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язбережувального середовища; визнання людини, її життя, фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації; врахування індивідуальних особливостей особистості; застосування комплексного міждисциплінарного підходу, заснованого на інтеграції питань здоров'я в різних навчальних програмах та використанні сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язберігаючого середовища.

Отже, формування цінностей здорового способу життя є тривалим і цілеспрямованим процесом впливу на особистість. Адже під здоровим способом життя слід розглядати всі форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці захворювань [1, 12]. Враховуючи той факт, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя людини в дитячі та молоді роки, необхідно саме у цьому віці сприяти своєчасному фізичному розвитку, дотриманню принципів здорового способу життя, системному донесенню інформації про цінність здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти – це, насамперед: формування системи відповідних цінностей, орієнтацій та установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення; прийняття

відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Особливого значення в цьому набуває організація навчально-виховної роботи із студентською молоддю: зокрема, на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, форм та методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, які можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують, насамперед, відповідний рівень професійного здоров'я, сформованості здорового життя особистості, що виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я у фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо формування мотивації до здорового способу життя та фізичного вдосконалення на основі покращення фізкультурно-освітньої роботи у закладах вищої освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.17. Умань, 2015. 26 с.
2. Дубіна О.О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні* [за ред. Шафранського В.В.]. К., 2018. 452 с.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Мек Ден, 2011. 412 с.
4. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2017. 20 с.
5. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у двох томах. К.: Олімп. л-ра, 2017. 368 с.
7. Марченко Ю. О. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 24 с.
8. Москаленко Н. В., Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №1. С. 201-206.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 456 с.
11. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. *Науковий вісник НУБІП України*. Серія: Гуманітарні студії, 2017. Випуск 277. С. 171-181.
12. Футорний С. М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54-57.
13. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015). [Редкол.: Жданов І. О., Ярема О. Й., Беляєва І.І. та ін.]. К., 2016. 2009 с.
14. Ярошик М. Структура та особливості добової рухової активності студентської молоді. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.–практ. конф. з міжнародною участю (12-13 травня 2016 р). Львів, 2016. С. 138-142.
15. Biktagirova Gulnara F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of environmental and science education*. 2016. Vol. 11, issue 6. P. 1159-1166.
16. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice. *Health Promot Pract*. 2012. № 13. P. 293-297.
17. Kumar S. Health promotion: An effective Tool for Global Health. *Indian J. Community Med*. 2012. Jan-Mar. № 37(1). P. 5-12.
18. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students. *Modern problems of science and education*. 2014. № 12 (part 12). P. 2644-2648.

References

1. Boiko Y.S. Formation of axiological attitudes towards a healthy lifestyle among university students: abstract of PhD in pedagogy: 13.00.17. Uman, 2015. 26 p.
2. Dubina O. O. Dynamics of the state of the reproductive population health K., 2018. 452 p.

3. Yezhova O.O. Formation of the valuable attitude towards health among students of vocational schools: monograph. Sumy: Mek Den, 2011. 412 p.
4. Izbash L.M. Formation of students' health culture in the process of physical education of students of a polytechnic college: abstract of PhD in pedagogy: 13.00.07. Uman, 2017. 20 p.
5. Korzh N.L. Formation of students' valuable attitude towards the physical education in the process of individual lessons: abstract of PhD in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2016. 21 p.
6. Krutsevych T.Yu. Theory and methodology of physical education: a textbook in two volumes. K.: Olymp. lit., 2017. 368 p.
7. Marchenko Yu. O. Formation of personal physical culture value categories in student youth: abstract of PhD in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2010. 22 p.
8. Moskalenko N.V., Korzh N. L. Technology for forming students' valuable attitudes towards independent physical culture classes. *Sports Bulletin of Prydniprovyia*, 2016, no. 1. Pp. 201-206.
9. The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 [«Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation»]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Panhelova N. Ye., Krutsevych T. Yu., Danylko V.M. Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2017.
11. Omelchenko L.M. Formation of a healthy lifestyle in students: psychological factors. *Scientific Bulletin of NUBIP of Ukraine. Series: Humanitarian Studies*, 2017. Issue 277, pp. 171-181.
12. Futorny S. M. Formation of a healthy lifestyle for the young generation in the process of physical education. Theory and methodology of physical education and sport. Kyiv: Olymp. lit., 2016, pp. 54-57.
13. Values orientations of modern Ukrainian youth. Annual report to the President of Ukraine, Supreme Council of Ukraine on the state of youth in Ukraine (2025). [Eds. Zhdanov I.O., Yarema O.Y., Bielyaieva I.I. et al.]. Kyiv, 2016. 2009 p.
14. Yaroshnik M. Structure and peculiarities of daily physical activity of student youth. Problems of activation of recreational and health activities of the population: materials of the X All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation (May 12-13, 2016). Lviv, 2016. P. 138-142.
15. Biktagirova Gulnara F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of environmental and science education*. 2016. Vol. 11, issue 6. P. 1159-1166.
16. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice. *Health Promot Pract*. 2012. № 13. P. 293-297.
17. Kumar S. Health promotion: An effective Tool for Global Health. *Indian J. Community Med*. 2012. Jan-Mar. № 37(1). P. 5-12.
18. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students. *Modern problems of science and education*. 2014. № 12 (part 12). P. 2644-2648.