

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах



2021 р., № 74, Т. 3

Збірник наукових праць

Головний редактор:

Сущенко А. – доктор педагогічних наук, професор

Заступник головного редактора:

Сущенко Л. – доктор педагогічних наук, доцент

Редакційна колегія:

Захаріна Є. – доктор педагогічних наук, професор; Іваницький О. – доктор педагогічних наук, професор; Кочарян А. – кандидат педагогічних наук, доцент; Пагута М. – кандидат педагогічних наук, доцент; Сущенко Т. – доктор педагогічних наук, професор;

Даріуш Скальські – доктор педагогічних наук
(Республіка Польща).

Технічний редактор: Н. Кузнєцова

Дизайнер обкладинки: А. Юдашкіна

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 74. 220 с. Т. 3.

ISSN 1992-5786

© Класичний приватний університет, 2021

виходить шість разів на рік

Сайт видання:

www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua

Засновник:

Класичний приватний університет Свідоцтво
Міністерства юстиції України про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 15844-4316Р від
16.10.2009 р.



Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

69002, м. Запоріжжя, вул. Олександрівська 84, оф. 414
Телефони: +38 (048) 709 38 69, +38 (095) 934-48-28,
+38 (097) 723-06-08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6424 від
04.10.2018 р.

**Входить до Переліку наукових фахових видань
України (категорія «Б») з педагогічних наук
(спеціальності: 011. Освітні, педагогічні науки,
012. Дошкільна освіта, 013. Початкова освіта,
014. Середня освіта, 015. Професійна освіта,
016. Спеціальна освіта) відповідно до Наказу МОН
України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1).**

**Журнал включено до міжнародної
наукометричної бази Index Copernicus International
(Республіка Польща)**

Видання рекомендовано до друку та поширення через
мережу Internet
Вченою радою Класичного приватного університету (протокол № 5/1 від 27.01.2021
р.)

Усі права захищені.
Повний або частковий передрук і переклади дозволено лише за згодою автора і редакції.
При передрукуванні посилання на збірник наукових праць
«Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»
обов'язкове.

Редакція не обов'язково поділяє думку автора
і не відповідає за фактичні помилки, яких він припустився.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату
за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії
Plagiat.pl.

Адреса редакції: Класичний приватний університет
69002, м. Запоріжжя, вул. Жуківського, 70Б.
Телефони/факс: +38 098 24 61 364.

Здано до набору 11.01.2021. Підписано до
друку 26.01.2021.
Формат 60×84/8. Цифровий друк. Наклад 150 пр.

Сергати́й Микола Олександрович

ORSID: 0000-0002-9821-7691

кандидат юридичних наук, доцент

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,

м. Запоріжжя, Україна

nick.sergaty@gmail.com

Кий Олександр Григорович

ORSID:0000-0001-8020-5580

викладач кафедри фізичної реабілітації

Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,

м. Запоріжжя, Україна

doctorskiy@gmail.com

Здоров'язберігаючі технології та складові здорового способу життя студентів у закладах освіти

В статті проведено теоретичний аналіз основних складових здоров'язберігаючих технологій, що є фундаментальними при організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. Розкриті особливості здорового способу життя і вплив його компонентів на повсякденне життя студента. Акцентовано увагу на використанні технологій збереження здоров'я. Розглянуто чинники стану здоров'я і роботу з пропаганди здорового способу життя. Визначено умови формування здорового способу життя та готовність до реалізації діяльності по збереженню здоров'я. Дано форми і напрямки здорового способу життя як фактори впливу для збереження здоров'я майбутніх фахівців. Для визначення розвитку здоров'язберігаючих технологій у Хортицькій національній академії було проведено анкетування серед студентів та надані необхідні рекомендації щодо здорового засобу життя студентської молоді.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, зміцнення здоров'я, фізична культура і спорт.

Вступ. Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від оптимального. По призначні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних вагомих змін на краще. Проблема

здоров'я студентської молоді є наразі однією з пріоритетних. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання формування здорового способу життя, що впливатимуть на якість життя та навчальну успішність студента. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров'я. Нажаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студента. Наслідком цього є значне психоемоційне навантаження, порушення режиму дня, зниження рівня рухової активності, що свідчить про недотримання здорового способу життя [1, 3].

Тому актуальним питанням сьогодення є поліпшення й удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу.

Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [4, 8]. Тому є нагальна потреба у формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження студента.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні управління навчально-виховним процесом у ЗВО на засадах здоров'язберігаючих технологій.

Методи. У статті проведено теоретичний аналіз та надані необхідні рекомендації щодо здорового способу життя студентської молоді та для визначення розвитку здоров'язберігаючих технологій було проведено анкетування у студентів третього курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» і студентів першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

Здоров'язберігаючі технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу [2].

Здоров'язберігаючі технології включають в себе систему цінностей і установок, що формують потребу в підвищенні рухової активності, запобігання порушенням

функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), зниженні сили скорочення м'язів і придбання гігієнічних якостей. Особлива роль відводиться фізкультурно-оздоровчій діяльності, дотриманню режиму дня, якості харчування, чередуванні праці і відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок, функціональних розладів та органічних захворювань [5, 10].

Головними видами здоров'язберігаючих технологій, застосовуваних для збереження і зміцнення здоров'я молоді в закладах освіти, є фізкультурно-спортивні заходи, технології забезпечення безпеки життєдіяльності та просвітницько-педагогічна діяльність[6].

У навчальному процесі ЗВО відстеження здоров'язберігаючих технологій впроваджується недостатньо послідовно, тому що відсутнє функціональне розуміння значення збереження здоров'я. У закладах освіти навчальні плани і програми навчальних дисциплін, системи професійної підготовки фахівців не проектуються з позицій медичних, психофізіологічних і педагогічних основ збереження здоров'я людини.

Нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, низька мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і багато в чому неадекватне сприйняття стану свого організму призводять до формального відношенню студентської молоді до власного здоров'я, його збереження та зміцнення [3, 7].

Використання здоров'язберігаючих технологій веде до підвищення професійної компетентності керівників закладів освіти та викладачів, необхідної для успішного виконання здоров'язберігаючої діяльності з урахуванням новітніх умов і потреб держави і суспільства в цілому [1, 8].

Поняття «здоров'язберігаючі технології» можна розглядати, як сукупність принципів, прийомів і методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження.

Основними напрямками здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти є:

- раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;

- організація рухової активності студентської молоді;
- організація раціонального харчування студентської молоді;
- організація роботи з пропагування здорового способу життя та формування ідеології цінності здоров'я [9, 10].

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

На сьогоднішній день фахівці охорони здоров'я вважають, що здоров'я людини на 50% залежить від здорового способу життя, тому головним завданням є збереження і зміцнення здоров'я молоді [3, 10].

До складових здорового способу життя входять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливішими з них є:

- харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);

- побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку);

- рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [4, 8].

У наш час поняття про здоровий спосіб життя набуло специфічного сенсу, так як вважається, що це не лише пробіжки вранці, обливання холодною водою, фізична ранкова зарядка і тому подібне, але й організація режиму праці і відпочинку, режим і якість харчування, організація фізичної активності, особиста гігієна, відмова від

шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки [5].

Ми погоджуємось з позицією В. І. Ковалько (2007), який зазначає, що здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [3]. Неусвідомленим на сьогодні залишається відношення молодого покоління до здорового способу життя. За даними В. Сергієнка (2009), 38,3% студентів вищих навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп. Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямку [10].

На стан здоров'я студентів впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання (дистанційна форма навчання); складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища існування; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [7].

Процес формування здорового способу життя студентів є стійкою системою уявлень про себе як суб'єкта діяльності, сформованої в процесі професійної освіти і містить ціннісні установки до ведення здорового способу життя, гармонізації особистості студента із собою, суспільством і природою. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії та навчанням за дистанційною формою. У цей період фізична культура і здоровий спосіб життя можуть бути зведені до мінімуму, а іноді й до нуля, що у кінцевому рахунку може призвести до ризику поганого самопочуття або й стану хвороби [6].

Як зазначалося вище, однією із найважливіших складових здорового способу життя є правильне харчування. За своєю суттю правильне харчування – це спосіб життя, який, перш за все, передбачає здорове вживання їжі. Важливо усвідомлювати, що складаючи раціон харчування лише з корисних продуктів,

передусім, переслідується мета не скинути кілька зайвих кілограмів до пляжного сезону, а зміцнити здоров'я в цілому. Адже ніщо так сильно не позначається на зовнішній красі, а разом з тим і на фігурі, як внутрішні проблеми. Причому це має бути не дієта на тиждень, а система збалансованого харчування, якої треба дотримуватися протягом всього життя. Список шкідливих продуктів, несумісних з фітнесом, цілком стандартний і зрозумілий тим, хто дотримується здорового способу життя. Не рекомендується вживати так званий fastfood, продукти з консервантами, зловживати жирною, солоною, гострою їжею, обмежити вживання борошняних і солодких продуктів. Вибирати потрібно, по можливості, їжу, вироблену та вирощену в екологічно чистих районах, без застосування хімікатів та без ГМО. Правильне харчування та здоровий спосіб життя – основна запорука здорового життя студентів [2, 7, 9].

Ще один найважливіший компонент здорового способу життя – фізична активність та спорт. Головне, щоб заняття доставляли задоволення і викликали виключно позитивні емоції. Не обов'язково відвідувати спортзал або басейн, займатися собою можна і вдома. 10-15-хвилинна фізична зарядка, пробіжка з ранку або прогулянка по парку в спокійному темпі піднімуть тонус та зарядять тіло енергією. А у вихідні дні рекомендується активний відпочинок, який допоможе зняти фізичне і психічне напруження, а також випробувати нові відчуття. Можна провести вихідні у лісі, покататися на ковзанах, велосипедах, влаштувати пікнік на природі тощо. Активний відпочинок повинен бути не щотижневим, а щоденним задоволенням.

Шкідливі звички – це ворог здорового способу життя. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликає психічну або фізичну залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає. Ці звички аж ніяк не мають нічого спільного із здоровим способом життя [5].

Для того, щоб студенти прагнули займатися фізичним вихованням, потрібно їх спрямувати. Сказати, що фізичне виховання сприяє здоров'ю і життя без шкідливих

звичок чудове – нічого не сказати. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти.

Щоб визначити наскільки, на думку студентів, розвинені здоров'язберігаючі технології у закладі освіти, де вони навчаються, нами було проведене анкетування студентів третього курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» і студентів першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

Основним методом дослідження в даній роботі було обрано анкетну форму опитування. В опитуванні взяли участь 24 дівчат і 6 юнаків у віці 17-21 року.

В результаті проведеного дослідження отримані наступні результати:

1. Менша частина опитаних студентів постійно займаються фізичною культурою і спортом – 23%; від випадку до випадку – 59%; зовсім не займаються – 18%. Основними причинами своєї низької фізкультурно-спортивної активності респонденти назвали: – відсутність вільного часу – 51%; відсутність умов для занять – 27%; відсутність бажання – 22%.

2. З усіх опитаних менше половини вважають найбільш шкідливим і небезпечним для здоров'я людини фактором: – зловживання алкоголем – 22% ; тютюнопаління – 25%; забруднення навколишнього середовища – 19%; неправильне харчування – 19%; і недостатність рухової активності – 15%.

3. Велика частина студентської молоді надає величезного значення фізичним якостям і статурі – 67%; і тільки здоров'ю – 33%.

4. Одним з основних факторів ризику розвитку функціональних розладів у студентів є гіподинамія – 53%, що в поєднанні з нераціональним харчуванням (38%) призводить до надлишку маси тіла: у юнаків – 70% і у дівчат – 67%.

5. Більшість опитаних воліли б займатися різними видами фітнесу і заняттями в тренажерному залі – 55%; побажали активно відпочивати – 23%; займатись плаванням – 4%; відвідувати секційні спортивні заняття – 12%; самостійно займатися фізичними вправами – 5%; і 6% не знають, чим би хотіли займатися.

Багато студентів (34%), які взяли участь в опитуванні, сумніваються в

можливості зміни стану свого здоров'я за допомогою занять фізичною культурою і спортом.

Проведені дослідження показали необхідність модернізації сучасних підходів до формування ціннісних установок на здоровий спосіб життя у майбутніх фахівців. При цьому головна роль відводиться самовихованню, реалізації індивідуальних потенціалів особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Здоров'я часто є додатковим життєвим ресурсом, засобом для досягнення інших, найбільш важливих цілей. Турбота про здоров'я стає складовою іміджу процвітаючих, серйозних ділових людей, якісною характеристикою будь-якого професіонала.

В процесі практичної реалізації здоров'язберігаючих технологій у студентів виробляється власний спосіб життя: більшість стали стежити за своїм харчуванням, контролювати фізичне навантаження в процесі занять і вести щоденник свого здоров'я, що свідчить про позитивні установки на здоровий спосіб життя.

Правильно організована фізкультурно-оздоровча та виховна робота може стати основою раціональної організації рухового режиму студентської молоді, сприяти нормальному фізичному розвитку і рухової підготовленості студентів усіх факультетів, дозволить підвищити адаптивні здібності організму, і внаслідок цього стане засобом збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Висновки. Отже, реалізація необхідних здоров'язберігаючих технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних

знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї та колі друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя.

Література.

1. Видюк А.П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах: Матеріали всеукр. наук.-метод. конференції [«Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол.ред. А.Г.Рибковський]. Донецьк, 2000. С.18–20.
2. Вознюк Т.Г. Менеджмент навчально-виховного процесу. Київ, 2002. 128 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник, студент и компьютер. Москва, 2007. 304 с.
4. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ, 2006. 128 с.
5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. Київ, 2006. №8. С.6–10.
6. Волкова С.С. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. Харків, 2009. № 12. С.5–12.
7. Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків, 2007. 40с.
8. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів: (теоретичний аспект). *Дефектологія*. Київ, 2008. № 1. С.22–25
9. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учебно-методическое пособие. Харьков, 2005. 184 с.
10. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я. *Практика управління закладом освіти*. Київ, 2009. №12. С.23.

References.

1. Vidyuk AP. Formation of health culture in educational programs: Materials all-Ukrainian. scientific method Conference [«Health and Education: Problems and

Prospects» / Vol. ed. AG Rybkovsky]. Donetsk, 2000:18–20.

2. Vozniuk TG. Management of educational process. Kyiv, 2002:128.

3. Kovalko VI. Health-saving technologies: schoolboy, student and computer. Moscow, 2007:304.

4. Dubogai OD. Physical education as a component of health and successful learning of a child. Kyiv, 2006:128.

5. Vashchenko O. The readiness of teachers to use health technologies in the educational process. Health and physical culture. Kyiv, 2006;8(6):6–10.

6. Volkova SS. Health of schoolchildren – interaction of doctors, teachers, psychologists. The practice of managing an educational institution. Kharkiv, 2009;12(9):5–12.

7. Volkova IV. Formation of schools to promote health. Kharkiv, 2007:40.

8. Denisenko N. Formation of a healthy lifestyle of students of boarding schools: (theoretical aspect). Defectology. Kyiv, 2008;1(8):22–25

9. Grimblat SO. Health-saving technologies in the training of specialists: Textbook. Kharkiv, 2005:184 .

10. Sergienko V. Introduction into the educational process of the model of the School of Health Culture. The practice of managing an educational institution. Kyiv, 2009;12(9):23.

Сергатый Николай Александрович (1), Кий Александр Григорьевич (2)

1. Кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин. Хортицкая национальная учебно-реабилитационная академия. Запорожье. Украина.

2. Преподаватель кафедры физической реабилитации Хортицкая национальная учебно-реабилитационная академия. Запорожье. Украина.

Здоровьесберегающие технологии и составляющие здорового образа жизни студентов в учебных заведениях.

В статье проведен теоретический анализ основных составляющих здоровьесберегающих технологий, которые являются фундаментальными при

организации учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях. Раскрыты особенности здорового образа жизни и влияние его компонентов на повседневную жизнь студента. Акцентируется внимание на использовании технологий сохранения здоровья. Рассмотрены факторы состояния здоровья и работы по пропаганде здорового образа жизни. Определены условия формирования здорового образа жизни и готовность к реализации деятельности по сохранению здоровья. Даны формы и направления здорового образа жизни как фактора влияния для сохранения здоровья будущих специалистов. Для определения развития здоровьесберегающих технологий в вузе было проведено анкетирование среди студентов и предоставлены необходимые рекомендации к здоровому образу жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, укрепление здоровья, физическая культура и спорт.

Sergaty Nikolay (1), Kyi Alexander (2)

1. Candidate of Legal Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines. Khortitsk National Training and Rehabilitation Academy. Zaporizhzhia. Ukraine.

2. Lecturer at the Department of Physical Rehabilitation, Khortytska National Training and Rehabilitation Academy. Zaporizhzhia. Ukraine.

Health-saving technologies and components of a healthy lifestyle for students in educational institutions.

The article provides a theoretical analysis of the main components of health-preserving technologies, which are fundamental in organizing the educational process in educational institutions. The features of a healthy lifestyle and the influence of its components on the daily life of a student are revealed. Attention is focused on the use of health preservation technologies. The factors of health status and work to promote a healthy lifestyle are considered. The conditions for the formation of a healthy lifestyle and the readiness to implement activities to preserve health have been determined. The forms and directions of a healthy lifestyle as an influencing factor for maintaining the health of future specialists are given. To determine the development of health-saving technologies at

the university, a survey was carried out among students and the necessary recommendations for a healthy lifestyle of student youth were provided.

To determine the extent to which students believe in the development of health technologies in the university where they study, we conducted a survey of third-year students majoring in physical therapy, occupational therapy and primary education of the Khortitsa National Training and Rehabilitation Academy.

The main method of research in this work was chosen questionnaire form of the survey. Among the students of the Khortitsa National Training and Rehabilitation Academy, 24 girls and 6 boys aged 19-21 took part.

Studies have shown the need to modernize modern approaches to the formation of values for a healthy lifestyle in future professionals. Thus, the main role is given to self-education, realization of individual potentials of the person in the course of occupations by physical culture and sports.

Thus, the formation of a healthy lifestyle of young people is a complex process that requires the active participation of as many people as possible, various organizations and, above all, the youth themselves. The effectiveness of this process depends on the integration and coordination of efforts of state and public organizations, religious organizations in the field of healthy lifestyles, from media involvement to the promotion of healthy lifestyles, as well as the development of informational and educational programs, trainings focused on life skills. that lead to the preservation, strengthening and reproduction of health.

Key words: students, healthy lifestyle, health saving, health promotion, physical culture, and sports.