

УДК 796.011.3-057.875

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-239-248](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-239-248)

**Максимченко Володимир Іванович** старший викладач кафедри психології та здоров'я людини, Білоцерківський національний аграрний університет, Соборна площа 8/1, м. Біла Церква, <https://orcid.org/0000-0002-6087-934X>

**Романенко Віктор Васильович** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-0903-072X>

**Кулик Денис Григорович** викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький Національний Технічний Університет, вул. Хмельницьке шосе, 95, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-5847-823X>

**Турчинов Артем Васильович** кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України, майдан Захисників України, 3, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0001-6089-7794>

**Супронюк Марина Володимирівна** старший викладач кафедри фізичної реабілітації, Національний університет «Чернігівська політехніка», вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, <https://orcid.org/0000-0002-0834-1702>

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЦІННІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розглядається фізичне виховання як цінність здорового способу життя студентської молоді. Акцентовано увагу на тому, що особисте здоров'я, процес його збереження, розвиток психологічних і фізіологічних функцій та оптимальна працездатність є найважливішими цінностями. Зазначено, що фізичне виховання активно впливає на сфери виховання особистості: моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток навичок, вольових якостей і витривалості, формування потреби у фізичних вправах. Визначено, що основним завданням вищих навчальних закладів сьогодні є навчити студентів цінності здорового способу життя. Обґрунтовано, що здоровий спосіб життя передбачає форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню і



розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню особистістю соціально-професійних функцій. Соціальними показниками здорового способу життя є форми і методи задоволення фізичних і духовних потреб молоді у навчанні, праці, побуті та активному відпочинку. Звернуто увагу на те, що формування цінності здорового способу життя у студентів принципово відрізняється від інших соціальних груп, оскільки відбувається в рамках освітнього процесу. Оскільки об'єктом впливу і суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набуває її усвідомлення та орієнтація на сутність діяльності. Отже, виховання здорового способу життя у студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова успішності їх багатогранної діяльності. Окреслено основні методи фізичного виховання з допомогою яких можна сформувати цінність здорового способу життя: переконання, заохочення та культурно-просвітницька робота. Зроблено висновки, що фізичне виховання необхідне для соціального становлення студентської молоді в сучасному суспільстві, оскільки є важливим засобом їхнього загального розвитку, а також для формування цінності здорового способу життя, адже фізичне виховання в професійній освіті студентів виступає не тільки як гуманітарна навчальна дисципліна, але і як засіб безпосереднього розвитку всієї особистості.

**Ключові слова:** особистість, фізичне виховання, цінності, здоровий спосіб життя, спорт.

**Maksymchenko Volodymyr Ivanovych** Senior Lecturer of the Department of Psychology and Human Health, Bila Tserkva national agrarian university, Soborna Square 8\1, Bila Tserkva, <https://orcid.org/0000-0002-6087-934X>

**Romanenko Viktor Vasylovych** Candidate in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Sports Theory and Methodology, Str. Ostrozkyi, 32, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-0903-072X>

**Kulyk Denys Hryhorovych** Teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Str. Khmelnytske Shosse, 95, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-5847-823X>

**Turchynov Artem Vasylovych** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training and Sports, National Academy of the National Guard of Ukraine, Defenders of Ukraine Maidan, 3, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0001-6089-7794>

**Suproniuk Maryna Volodymyrivna** Senior Lecturer of the Department of Physical Rehabilitation, National University «Chernihiv Polytechnic», Str. Shevchenko, 95, Chernihiv, <https://orcid.org/0000-0002-0834-1702>



## PHYSICAL EDUCATION AS A VALUE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

**Abstract.** The article deals with physical education as a value of a healthy lifestyle for students. It is emphasized that personal health, the process of its preservation, the development of psychological and physiological functions and optimal performance are the most important values. It is noted that physical education actively influences the spheres of personal education: moral education, health promotion, development of skills, volitional qualities and endurance, formation of the need for physical exercise. It is determined that the main task of higher education institutions today is to teach students the value of a healthy lifestyle. It is substantiated that a healthy lifestyle involves forms and methods of daily living that meet hygienic principles, strengthen the adaptive capabilities of the body, contribute to the successful recovery, maintenance and development of its reserve capabilities, and the full use of social and professional functions by the individual. The social indicators of a healthy lifestyle are the forms and methods of meeting the physical and spiritual needs of young people in education, work, life and active recreation. It is emphasized that the formation of the value of a healthy lifestyle in students is fundamentally different from other social groups, as it takes place within the educational process. Since the object of influence and the subject of activity is a practically formed personality, its awareness and orientation to the essence of activity is of particular importance. Therefore, the education of a healthy lifestyle in students is considered not as an end in itself, but as a necessary condition for the success of their multifaceted activities. The main methods of physical education that can be used to form the value of a healthy lifestyle are outlined: persuasion, encouragement and cultural and educational work. It is concluded that physical education is necessary for the social formation of students in modern society, as it is an important means of their overall development, as well as for the formation of the value of a healthy lifestyle, because physical education in the professional education of students is not only a humanitarian discipline, but also a means of direct development of the whole person.

**Keywords:** personality, physical education, values, healthy lifestyle, sports.

**Постановка проблеми.** В останні роки питання здорового способу життя набуває все більшої актуальності серед студентів, адже сьогоднішня молодь – це майбутнє нашої країни. Особисте здоров'я, процес його збереження, розвиток психологічних і фізіологічних функцій та оптимальна працездатність є найважливішими цінностями.

Формування цінності здорового способу життя, всебічний розвиток людини, формування її психічної та духовної складової є стратегічним завданням освіти, що відображено в Державній програмі «Освіта (Україна



XXI століття)» та «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті», документах Міністерства освіти і науки України, основних положеннях Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Цінність здорового способу життя у студентів можна формувати і розвивати через фізичне виховання.

Фізичне виховання активно впливає на сфери виховання особистості: моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток навичок, вольових якостей і витривалості, формування потреби у фізичних вправах.

Як інтегрований результат виховання і навчання, фізична культура впливає на ставлення людини до свого здоров'я, фізичних здібностей і навичок, способу життя і професійної діяльності та проявляється в єдності знань, переконань і ціннісних орієнтацій у практичній реалізації [1, с. 9].

Тому, актуальність дослідження полягає у розгляді фізичного виховання та його особливостей як цінності здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дозволив встановити, що, за даними вітчизняних науковців, стан здоров'я сучасної молоді за останні роки стрімко погіршився внаслідок знецінення соціального престижу здоров'я та фізичного розвитку. Основними причинами цього є недостатня фізична активність, підвищене розумове навантаження та активне поширення шкідливих звичок. У цьому контексті дослідження проводили: І. Бех, І. Лисенко, М. Рибачук, Л. Суценко, І. Кравченко, Б. Максимчук та Н. Чабан.

А. Бойко, В. Крюкова, О. Сахно визначали соціальний аспект формування здорового способу життя у дітей та молоді.

Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя студентської молоді досліджували: В. Бабіч, Н. Бібік, О. Ващенко, Ю. Лісцин, О. Савченко, Н. Хоменко.

Деякі науковці, а саме: Г. Апанасенко, А. Мальований та Р. Раєвський вважають, що у студентів не сформована потреба піклуватися та доглядати за своїм здоров'ям, що в свою чергу призводить до збільшення кількості соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

**Мета статті** полягає у визначенні методів фізичного виховання з допомогою яких можливо сформувати цінність здорового способу життя серед студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Так як основне завдання вищих навчальних закладів сьогодні – навчити студентів цінності здорового способу життя, то у зв'язку з цим сучасні вищі навчальні заклади покликані: використовувати освітні технології для здоров'я; дотримуватися навчального плану, що поєднує фізичні та статичні навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва; створення емоційно сприятливого навчального середовища;



підвищення рівня усвідомлення студентами цінності здоров'я; навчання здоровому способу життя тощо.

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю [2, с. 43].

А. Герасимчук та О. Ужеліна під здоровим способом життя розуміють такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню і розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню особистістю соціально-професійних функцій. Соціальними показниками здорового способу життя є форми і методи задоволення фізичних і духовних потреб молоді у навчанні, праці, побуті та активному відпочинку [3, с. 441].

На нашу думку, ситуацію можна покращити, запровадивши новий підхід до навчання здоровому способу життя під час фізичного виховання, який базуватиметься на сучасному підході до здоров'я, тобто враховуватиме всі його аспекти. Важливо також, щоб вони базувалися на більш активній участі молоді в цьому процесі. Саме молоді люди, а не дорослі, повинні бути ініціаторами цієї роботи. Успіх формули залежатиме від їх активності: «Бути здоровим – це модно, стильно та сучасно».

Фізичне виховання входить до поняття «фізична культура» і являє собою процес навчання рухових дій та виховання фізичних якостей, що притаманні людині і гарантують спрямований розвиток здібностей. Через фізичне виховання людина перетворює досягнення фізичної культури в особисте надбання у вигляді зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку [1, с. 8].

Фізичне виховання розвиває не лише м'язи, а й душевні сили. Сила волі людини яскраво проявляється і переростає в усвідомлені дії, спрямовані на подолання перешкод. Навіть ті, хто веде здоровий спосіб життя, стикаються з певними перешкодами. Тому наступні особистісні якості допомагають долати перешкоди на шляху до здорового способу життя: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, наполегливість і самоконтроль [4].

Рішучість – це прояв сили волі, що характеризується здатністю до постановки мети, систематичної діяльності та конкретних дій, думок і почуттів у постійному русі до поставленої мети.

Наполегливість і завзятість – прояв сили волі, що полягає в тривалому збереженні енергії та активності в боротьбі за досягнення мети і в подоланні багатьох перешкод.

Рішучість і сміливість – прояв волі, що дозволяє своєчасно і розумно переводити волю в практичні дії, не боятися приймати відповідальні рішення.



Ініціативність і самостійність – прояв волі, що характеризується особистою ініціативою, новаторством, творчістю та швидким мисленням для досягнення поставленої мети.

Самоконтроль – прояв волі, що полягає у збереженні ясності розуму, здатності контролювати думки, почуття і вчинки в умовах емоційного збудження або депресії, сильного стресу, втоми тощо.

Процес фізичного виховання забезпечує морфологічне і функціональне вдосконалення організму, формування і вдосконалення його життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок, умінь і знань. Розвиток життєво важливих фізичних і рухових якостей, удосконалення психічних процесів, від найпростіших до найскладніших психомоторних навичок, з точки зору мислення та уяви, є однією з форм турботи про здоров'я і працездатність людини [5].

Формування цінності здорового способу життя у студентів принципово відрізняється від інших соціальних груп, оскільки відбувається в рамках освітнього процесу. Оскільки об'єктом впливу і суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набуває її усвідомлення та орієнтація на сутність діяльності. Отже, виховання здорового способу життя у студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова успішності їх багатогранної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів відбувається в умовах значного нервово-емоційного напруження. Крім того, прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної освіти. Тому необхідно вдосконалювати навчальний процес і створювати умови, що дозволяють студентам набувати надійних знань, умінь і навичок здорового способу життя. Форми фізичного виховання, що використовуються у ВНЗ, певною мірою покликані сприяти вирішенню цих завдань.

Фізичне виховання передбачає вирішення таких завдань:

1. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні та систематичних заняттях фізичними вправами.

2. Надбання знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя й навчання прикладному їхньому використанню.

3. Формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.

4. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища шляхом регулярних занять обраними формами та видами фізичного виховання в обсязі індивідуальної рухової активності (6-10 годин на тиждень).

5. Набуття спортивно-технічних умінь та навичок, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних здібностей і якостей [7, с.5].



На нашу думку формувати цінність здорового способу життя з допомогою фізичного виховання у студентської молоді потрібно починати з першого курсу.

Вважаємо корисним включення різних видів спорту у фізичне виховання студентів ВНЗ, що сприятиме розвитку спортивної культури, реалізації індивідуальних рухових здібностей та потреби в русі. А також проведення факультативів як додаткових занять у вільний від занять час.

Все це можна реалізувати забезпеченням виконання наступних умов:

- сполученням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямку;
- наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок;
- станом учбово-матеріальної бази вузу, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів [6].

Також доцільним є поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами.

З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізували життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе студентам конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприятиме розвитку мотивації до його самостійного ведення. Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання [8].

Основними засобами фізичного виховання є такі види рухової активності:

- ранкова та робоча гімнастика;
- загальна або спортивна підготовка;
- професійно-прикладна фізична підготовка;
- відпочинок після занять;
- рекреаційно-дозвільні заходи
- рекреаційні та реабілітаційні заходи.

Ці засоби також включають елементи здорового способу життя, які сприяють фізичному вдосконаленню студента.

Структура фізичного виховання включає наступні елементи:

- теоретична, методична, морально-вольова підготовка;
- потреба в руховій активності;
- мотивація до рухової активності;
- мотивація до занять фізичною культурою;



- ціннісна орієнтація на фізичне вдосконалення;
- матеріально-фінансова підтримка фізичного виховання.

Виховання цінності здорового способу життя має бути систематичним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей студентів. Йдеться не лише про регулярне привертання уваги до здорового способу життя як колективної цінності. Ця робота включає в себе:

- по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки стану здоров'я людини;
- по-друге, формування обізнаності та культури здорового способу життя;
- по-третє, розробка методів пропаганди здорового способу життя серед молоді [9].

Цінність здорового способу життя у студентської молоді можна сформулювати з допомогою наступних методів: переконання, заохочення та культурно-просвітницька робота.

Метод переконання – це, перш за все, роз'яснення та доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю й почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності форм організації навчального процесу (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів.

Метод стимулювання (заохочення) – це спосіб педагогічного впливу на особистість студента, що виражає позитивну оцінку викладачем поведінки здобувача з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягає у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя.

Метод культурно-просвітницької роботи передбачає відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури [10, с. 138-139].

**Висновки.** Отже, фізичне виховання необхідне для соціального становлення студентської молоді в сучасному суспільстві, оскільки є важливим засобом їхнього загального розвитку, а також для формування цінності здорового способу життя. Тому фізичне виховання в професійній освіті студентів виступає не тільки як гуманітарна навчальна дисципліна, але і як засіб безпосереднього розвитку всієї особистості. Нарешті, система цінностей, мотивація, звички і вольова поведінка особистості стають своєрідною точкою опори для реалізації суспільної ідеології у формуванні здорового способу життя. У зв'язку з цим одним з ключових моментів є поширення знань серед студентської молоді про важливість здорового способу життя та можливості фізичної культури і спорту для корекції та збереження здоров'я нації.





**Література:**

1. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Наукові праці*. 2012. Випуск 146. Том 158. С. 42-46.
3. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2006. Вип. 35. С. 440–442.
4. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>
5. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>
6. Соколенко Л., Бойко Ю. Формування культури здорового способу життя студентської молоді – основа виховання і здоров'я в сучасному суспільстві. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2856/1/kultur%D0%B0%20zdrovoho%20sposobu%20zhyttia.pdf>
7. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.
8. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Випуск 149. С. 63 - 67.
9. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя. URL: [http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111)

**References:**

1. Shepelenko T. V., Buts A. M., Bodrenkova I. O. (2018). Fizychnе vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]: navchalnyi posibnyk. Kharkiv: UkrDUZT.
2. Lytvynenko O. M. (2012). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi [Formation of a healthy lifestyle in student youth]. *Naukovi pratsi – Scientific works*, 2012, Vypusk 146, Tom 158, pp. 42-46.
3. Herasymchuk A. Yu., Uzhelina O. M. (2006). Formuvannia u studentiv potreb do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Formation of students' needs for physical education]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko*, Vyp. 35, pp. 440–442.
4. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>
5. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>



Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 1(35) 2024

6. Sokolenko L., Boiko Yu. Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi – osnova vykhovannia i zdorovia v suchasnomu suspilstvi [Formation of a culture of healthy lifestyle among students is the basis of education and health in modern society]. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2856/1/kultur%D0%B0%20zdorovoho%20sposobu%20zhyttia.pdf>

7. Karpova I.B., Korchynskiy V.L., Zotov A.V. (2005). Fizychna kultura ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Physical culture and healthy lifestyle development]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: KNEU.

8. Rybalko P. F., Khomenko S. V. (2017). Zaluchennia studentskoi molodi do zdorovoho sposobu zhyttia pid chas zaniat v pozaaudytornyi chas [Involvement of student youth in a healthy lifestyle during classes in extracurricular time]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*. Vypusk 149, 63 - 67.

9. Lozovytskyi O. S. Molodi Ukrainy – zdorovyi sposib zhyttia [Молоді України – здоровий спосіб життя]. URL: [http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111)

