

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження**

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**Дніпро-Слов'янськ
ДДПУ-2025**

УДК 37.015.31:796

О-72

Рекомендовано вченою радою

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(протокол № 7 від «20» березня 2025 року).

О-72 Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів. *Монографія;* за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2025. 810 с.

Copyright © 2025, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». [Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- | | |
|-----------------------|---|
| Клочек Л. В. | доктор психологічних наук, професор,
проректор з наукової роботи Центральноукраїнського
державного університету імені Володимира
Винниченка |
| Дугчак Ю.В. | доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри теорії і методики фізичного виховання і
спорту Хмельницького національного університету |
| Філоненко О.В. | доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри педагогіки та спеціальної освіти
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка |

Редакційна колегія:

Віктор Корягін, Володимир Пристинський (*головний редактор*), Віктор Стрельніков, Микола Єфименко, Леся Лебедик, Юлія Мусхаріна, Олександр Холодний, Тетяна Пристинська (*технічний редактор*).

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

© Колектив авторів, 2025

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2025

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025

Розділ 1

Теоретико-методологічні та практичні засади реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту

1.1. Особливості формування потреби у здоровому способі життя у вищій школі на сучасному етапі

Нинішній етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем зацікавленості питаннями формування здорового способу життя молодого покоління. Проблема зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя молоді стає одним із пріоритетних державних завдань.

Пріоритетом освітньої політики є створення умов, що забезпечують можливість для студентів вищої освіти вести здоровий спосіб життя, систематично займатися фізичною культурою та спортом, отримувати доступ до розвиненої спортивної інфраструктури. Спорт здатний сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, фізичному вдосконаленню, формуванню здорового способу життя [4]. Компетенції та ціннісні орієнтації, що набуваються в результаті занять фізичними вправами, переходять у мотивований, індивідуальний процес саморегуляції особистості, тим самим формуючи потребу у здоровому способі життя. Вирішення проблеми формування потреби у здоровому способі життя залежить від особистої мотивації студентів, спрямованої на заняття активними видами фізичної активності та організації в освітньому просторі закладів вищої освіти (ЗВО) педагогічного супроводу цього процесу.

Актуальність дослідження зумовлена потребою подальшого вивчення теоретичних та методологічних питань, пов'язаних із фізичним вихованням особистості, а також необхідністю виявлення ефективних форм, методів і способів педагогічного супроводу, що сприяють

формуванню у студентів потреби у здоровому способі життя у процесі навчання у вищій школі.

Проблема формування потреби у здоровому способі життя є багатогранною, що зумовило міждисциплінарний підхід до її наукового вивчення. Вітчизняні та зарубіжні дослідження [10, 26] сформували велику теоретичну та емпіричну базу, що послужила основою для сучасних досліджень у цій галузі.

Проблема формування здорового способу життя у представників сучасної молоді, особливо студентів вищих навчальних закладів, знаходиться сьогодні у центрі уваги психолого-педагогічних, медичних, екологічних, соціологічних та філософських досліджень.

Аналіз сутності здоров'я, його ціннісно-смислових особливостей проведений у дослідженнях Авдєєвої Н.Н., Ашмаріна І.І., Степанової Г.Б. (2000), Апанасенка Г.Л. (2003), Козенка Е.Ю., Карданової С.З. (2017), Кузнецова В.Ю. (2017) та інших. Проблеми використання сучасних підходів до формування здорового способу життя у молоді позначені в роботах Іванової О.А., Русинова А.А. (2016), Неделько О.Г. (2016), Романкіної М.Ю., Боевої О.І. (2018). Оцінка сучасного стану потреби молоді у здоровому способі життя розглядається у роботах таких вчених як Ефімова В.М. (2012), Кажен С.Ж. (2016), Калімулліна В.Н., Калінієва М.А. (2016). Питання використання здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів досліджували Вайнер Е.Н. (2004), Глузман А.В., Глузман А.А. (2019), Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. (2003).

Таким чином, за досліджуваною нами проблематикою наявний значний аналітичний матеріал, але при цьому слабо вивченими залишаються проблеми розробки та використання педагогічних засобів, прийомів, способів і методів формування потреб студентів у здоровому способі життя у процесі підготовки у закладі вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень, присвячених питанням формування здорового способу життя у студентів вищої школи, дозволив виявити протиріччя між:

- необхідністю вдосконалення уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя як соціально-педагогічної цінності та домінування в освітній практиці вищої школи декларативності цих категорій;
- потребою у формуванні здорового способу життя у студентів та недостатньою розробленістю методологічних засад її реалізації в освітньому просторі ЗВО;
- соціально-педагогічною значимістю процесу формування потреби у здоровому способі життя у студентів та відсутністю науково-обґрунтованих підходів до використання засобів його реалізації.

Методологічну основу дослідження складають комплексний підхід, що означає єдність цілей і завдань, змісту, методів і форм виховного впливу та взаємодії; системний, що передбачає, що процес формування уявлень про здоровий спосіб життя є багатоаспектною діяльністю педагога; аксіологічний, що встановлює взаємозв'язки між цінностями, особистістю, соціальними та культурними факторами; гуманістичний, що розглядає людину як самоцінність, наукові підходи, а також принципи детермінізму та розвитку, активності, взаємозв'язку та співпраці педагога зі студентами.

Сьогодні висуваються високі вимоги до процесу підготовки фахівця у вищій школі. Це зумовлено, в першу чергу, умовами життєдіяльності людини практично у всіх сферах. Випускник вищої школи повинен не просто мати певну теоретичну підготовленість, а й мати компетенції, які дозволять йому розвиватися відповідно до реалій навколишньої дійсності. Процес організації навчально-виховної діяльності у вищій школі має специфічні особливості. До актуальних проблем у вищій школі належить і формування потреби у здоровому способі життя (ПЗСЖ), від якої залежить ефективність професійної діяльності студентів [19].

Основна частина навчальної діяльності студентів – процес теоретичної підготовки, який не передбачає фізичних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю. В основному це сидячий спосіб життєдіяльності, який пов'язаний із психоемоційним навантаженням та шкідливий для здоров'я. Саме з цим пов'язана значущість виховання культури здоров'я та формування ПЗСЖ. У дослідженнях [6, 8] наголошується, що формування здорового способу життя корелює з мотивацією особистості на досягнення високої якості життя, наголошується на необхідності виховання ціннісного ставлення до здоров'я з урахуванням гендерного аспекту.

Можна провести умовну диференціацію між здоровим способом життя та ПЗСЖ. ПЗСЖ слід характеризувати як особистісну характеристику, як внутрішню установку особистості, тоді як здоровий спосіб життя – це результат реалізації внутрішньої установки та умов довкілля, спрямований на підвищення якості життя людини [6].

Формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів у вищій школі безпосередньо пов'язане з умінням піклуватися про власне здоров'я. Особа, що має таку якість, претендує на успішність у професійному відношенні. Вміння дбати про власне здоров'я та дотримуватися принципів ЗСЖ вказує на дисциплінованість та відповідальність особистості. Саме такі якості дозволяють людині відповідально ставитись до власного здоров'я і до здоров'я іншої людини. Автори [7] єдині на думці, що здоровий спосіб життя є основою всебічного розвитку особистості та виступає запорукою здоров'я. В умовах сучасної вищої школи особливого значення набувають форми, методи, прийоми та засоби, спрямовані на формування потреби особистості бути успішною фізично, психічно та матеріально [2].

Модернізаційні процеси, що характеризують сучасну освіту, диктують необхідність підготовки різнобічно розвиненої особистості спеціаліста. У світі до людини, яка здобуває вищу освіту, пред'являються

особливі вимоги. Вона повинна мати такі якості, як комунікативність, професіоналізм, мобільність, креативне мислення, знання та вміння застосовувати на практиці вимоги світових стандартів. У цьому ряду важливе місце займає потреба у ЗСЖ як особистісної якості студента. Для цього в освітній простір ЗВО необхідно інтегрувати процес формування потреби у ЗСЖ. В основу державного освітнього стандарту вищої освіти закладені системно-діяльнісний і компетентнісний підходи, що передбачають формування у студентів установки на безпечний, здоровий спосіб життя на системній основі та ставлення до потреби у здоровому способі життя як до компетенції. Відповідно до системно-діялісного та компетентнісного підходів сучасний випускник ЗВО повинен мати такі загальнокультурні компетенції, які дозволять йому використовувати для зміцнення фізичного здоров'я та підвищення ресурсного потенціалу організму методи фізичного виховання, спрямовані на формування ПЗСЖ. Крім того, він (випускник) має бути готовим забезпечувати охорону життя та здоров'я студентів у навчально-виховній діяльності. Особистість студента в освітньому просторі вищої школи виступає як інтегративна ланка. Студент є системоутворювальним суб'єктом життєдіяльності у процесі формування потреби сфери ЗСЖ [20].

Вважається [10], що добробут людини зумовлений його біологічною, соціальною та духовною адаптацією до тих умов, в яких вона живе, а пристосування індивіда до умов середовища не тільки за рахунок біологічних, а й культурних механізмів, показує його унікальність. Також слід враховувати й певні ризики, на які наражається студент у ЗВО.

Культура визначає способи та форми взаємовідносин людства з довкіллям, виступає головним показником їх гармонійності. Однак трансформації сучасної реальності призводять до змін поведінки особистості. Якісна освіта стає одним із факторів, що характеризують якість життя. Широкого поширення у молодіжному співтоваристві набули

негативний вплив реклами, алкоголь, наркотики, стрес, нездоровий спосіб життя. Для подолання такого спектра негативного впливу необхідно, насамперед, змінити свідомість особистості. Процеси зміни свідомості пов'язані з багатьма чинниками, в людини мають формуватися «особистісні цінності» [5]. Питання, пов'язані зі збереженням здоров'я, мають стати головними, що домінують у свідомості людини. Потреба здорового способу життя повинна формуватися осмислено; право бути здоровим має лише той, хто сам думає та зміцнює своє здоров'я.

У цьому сенсі розширюються і функції освіти. Освіта у найширшому розумінні спрямована на оволодіння студентами соціокультурним досвідом. Не можна не погодитися з думкою фахівців [4], що ціннісне ставлення студентів до здоров'я представляється як міра освоєння ними цінностей фізичної культури. Однак саме часу найчастіше студенту і не вистачає для підтримки здорового способу життя, завантажені навчальні програми забирають більшу його частину, решта йде на підробіток або даремно витрачається в соціальних мережах, клубах.

Сьогодні ключові соціальні функції освіти повинні полягати не лише у формуванні у студентів здатності до інтеграції у світове співтовариство, задоволенні соціального замовлення суспільства до якості підготовки фахівця, а й у розвитку компетенцій, що дозволяють долати негативні соціальні «захворювання» та кризові стани у процесі соціалізації, адаптації та самореалізації особистості. Крім того, важливе місце серед функцій освіти займає просвітницька діяльність, яка формує уявлення про здоров'я як ціннісну орієнтацію кожної людини, а також розвиток культури здоров'я у майбутніх фахівців [12]. Тут важливо навчити молоду людину долати стереотипи, пов'язані зі сприйняттям молодими людьми успішності з матеріальним благополуччям.

Питання, пов'язані з особливостями формування потреби у ЗСЖ у студентів вищої школи видаються значними, тому що вони розкривають

сутність теоретичних знань і практичних навичок збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я наступних поколінь. У цьому контексті важливим є спосіб життя студентів, освітнє середовище ЗВО. Спосіб життя, будучи найважливішим показником стану життя, може впливати на індивіда як стимулюючий, так і як стримуючий фактор в розвитку суспільства [20].

Наші міркування про спосіб життя, що сприяють формуванню ЗСЖ, обґрунтовують ідею про співвідношення потенціалу здоров'я особистості з відбитими в його психіці феноменами, які можна віднести до факторів формування ПЗСЖ.

Пошук методів і форм педагогічного супроводу процесу формування у студентів потреби у ЗСЖ орієнтує увагу на соціокультурній сутності освітнього середовища. Крім того, ефективно здійснювати процес формування навичок ведення здорового способу життя в цілісному педагогічному процесі неможливо через низку невирішених протиріч, наявність яких ускладнює вирішення цієї проблеми не тільки в рамках загальноосвітньої школи, а й у суспільстві загалом [2].

Розвиток мотивів здорового способу життя передбачає вдосконалення педагогічних методів, прийомів, способів і засобів [9]. Формування потреби в ЗСЖ особистості слід розглядати у таких контекстах: когнітивному, емоційному та духовному. При цьому відбувається трансцендування досвіду когнітивного, емоційного та духовного у зазначеній послідовності. Важливе значення у формуванні здоров'ятворчої спрямованості педагогічного процесу в освіті має розвивальне інформаційне освітнє середовище, що забезпечує формування у молоді людини стійких ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я.

Відомо [26], що як критерій психічного здоров'я виділяють баланс афекту та інтелекту. Виходячи з цього слід зазначити, що освіта у вищій школі орієнтована виключно на розвиток інтелектуальної сфери,

професійних компетенцій випускника. Незважаючи на актуальність питань, пов'язаних із формуванням потреби у ЗСЖ студентів, сучасна вища школа недостатньо враховує проблеми здоров'язбереження в освітній діяльності. У студентів часто виникають проблеми психологічного та поведінкового плану, що негативно позначається на їхньому особистісному та професійному розвитку [22]. У рамках холістичного підходу, що зумовлює неспроможність протиставлення духовно-психічних і матеріально-тілесних засад у людини, констатується відповідальність особистості за збереження та розвиток здоров'я як її ресурсного потенціалу. Згідно з холістичним підходом, хвороба спочатку зароджується на ментальному рівні, потім переходить в емоційну сферу і локалізується на тілесному, фізичному рівнях [3]. Молода людина, опинившись у такій ситуації, зазнає певних труднощів у самоактуалізації. У рамках холістичного підходу здоров'я постулюється у трьох іпостасях: духовне – осмислена відповідальність у глобальному розумінні; інтелектуальне – правильне розуміння ЗСЖ, вироблення ціннісних потребнісних установок; психічне – емоційна стійкість; фізичне – фізичні можливості, активність, енергійність. Виходячи з вищевикладеного, формувати потреби у ЗСЖ у студентів вищої школи дозволяє лише холістичний підхід, головний вектор якого спрямований на побудову здоров'ятворчої освіти. Однак виділений компетентнісний підхід як механізм самореалізації потенціалу особистості з метою зміцнення та збереження здорового та безпечного способу життя.

Огляд наукової літератури [13] дозволив нам виявити сутнісну характеристику ПЗСЖ як педагогічного феномена. ПЗСЖ – багатовимірний інтегральний особистісний освітній феномен, в якій відбивається рівень культури щодо індивіда до навколишнього світу у всьому різноманітті його проявів. ПЗСЖ розглядається як визначальна умова у формуванні у суб'єктів освітнього процесу готовності до зміцнення та збереження здоров'я.

Формування потреби у ЗСЖ – це перманентний процес, спрямований на розвиток продуктивного досвіду зміцнення та збереження здоров'я в еколого-особистісному та освітньому просторі. Цей процес впливає на можливу реконструкцію та переосмислення особистістю установок та вироблень нових стратегій ЗСЖ.

Таким чином, формуванню ПЗСЖ у студентів сприяє особливим чином організований цілісний педагогічний процес, націлений на формування у студентів готовності до зміцнення і збереження здоров'я в тривимірному його прояві, що зумовлює осмислену потребу в здоровому способі життя і забезпечує, завдяки цьому, зміцнення та нарощування їхнього здоров'я, що, зрештою, сприяє повноцінному вирішенню освітніх завдань. Наголошується [23], що навчально-тренувальні заняття повинні мати інтегрований характер, оскільки вони надають всебічний вплив на розвиток всіх м'язових груп та систем організму.

З метою розуміння семантики категорії «потреба у ЗСЖ» важливо проаналізувати поняття «задоволеність» як психічний стан особистості. Згідно з визначенням, даним у класичному психологічному словнику [25], існують різноманітні інтерпретації цього стану. Так, «задоволеність працею» розуміється як емоційно-оцінне ставлення особистості чи групи до реалізованої діяльності. У цьому зазначається, що «задоволеність працею» корелює з економічною ефективністю праці та сприймається як важливий показник соціально-психологічного клімату в колективі.

Поняття «задоволеність» [17] характеризується як емоційно забарвлений психічний стан людини. Він виникає на основі узгодженості намірів, установок та потреб особистості з наслідками та результатами діяльності, а також взаємодією із соціальним і природним середовищем. Задоволеність, передусім, пов'язана з найбільш значущими для особистості сферами життєдіяльності: працею, взаємовідносинами, спілкуванням. При цьому слід зазначити відсутність взаємозв'язку задоволеності людини з

освітніми або іншими послугами та отриманими від їх споживання емоційними станами.

У вітчизняному науковому дискурсі проблему задоволеності особистості не розроблено на достатньому рівні. Пильну увагу проблемам задоволеності особистості приділяється у дослідженнях [21, 24], в яких доводиться, що у зв'язку з очікуваннями людини виникла сама єдність протилежних психологічних понять «задоволеність – незадоволеність». Автори [21, 24] вважають, що психологічні очікування пов'язані з так званим «критерієм задоволеності». Інтерпретація критерію задоволеності представлена ними як значення питомої цінності від очікуваної події. При цьому при отриманні менш цінного результату суб'єкт повертається до цієї проблеми, а в іншому випадку – вважає її вирішеною.

Також задоволеність виділяють як предмет психологічного дослідження. Автор [1] вважає, що не можна пов'язувати задоволеність суто із потребою, яка задовольняється тут і зараз, а її слід розглядати у широкому контексті психологічних явищ.

Два протилежні полюси – задоволеність і незадоволеність – взаємопов'язані між собою. Певною мірою цей взаємозв'язок представляється у формі спіралі. Особистість у процесі життєдіяльності стикається з тим, що вирішення значної потреби через певний час втрачає свою актуальність, знову настає почуття незадоволеності, яке мотивує людину до нової діяльності. Таким чином, незадоволеність служить джерелом соціальної активності особистості, а на кожному етапі задоволення потреби з'являється нова потреба, яка також потребує вирішення. Тому можна припустити, що помірна незадоволеність – явище позитивне. Саме воно визначає спрямованість мислення, почуттів та волі людини, які виступають первинною ланкою активності. Етап досягнення мети (задоволеності) призводить до згасання актуальної потреби [1].

Людина протягом усього життя стикається з кризами, які у психології розглядаються як можливість розвитку. Особистість, зіштовхуючись на своєму шляху з досягненням поставленої мети (базової потреби) з певними перешкодами, наприклад, з неможливістю реалізації цілей, що пов'язані з професійним зростанням, перебуває у кризовій ситуації. З психологічної точки зору з цієї кризової ситуації є два виходи: або людина через негативні переживання впадає в стан фрустрації, що призводить до внутрішнього особистісного конфлікту, або, використовуючи внутрішній потенціал, мотивує себе на досягнення поставленої мети, використовуючи нові засоби та методи.

Аналіз наукових досліджень [1] за останні роки доводить неоднозначність підходів у визначенні категорії «потреба». Виділяється чотири підходи у визначенні цього поняття. Так, потребу розглядають як цінність, систему, процес та результат. На наш погляд, категорія «потреба» є сукупністю виділених чотирьох аспектів. З вищевикладеного можна резюмувати: потреба як цінність важлива для людини, нашого суспільства та держави. Це пов'язано з тим, що моральний, інтелектуальний, економічний та культурний потенціал держави залежать від стану суспільства та можливостей для прогресивного розвитку людини.

Потреба як система характеризується певною структурою та ієрархією елементів. У системі потреби диференціюються від психофізіологічних (нижчих) до духовних (вищих). Для ефективного функціонування потреба має відповідати всім вимогам системи. Потреба як процес є траєкторією – руху у часі, від мети до кінцевого результату. При цьому в результаті зовнішніх і внутрішніх змін і перетворень кінцевий результат призводить до трансформації різниці між вихідним і кінцевим станами особистості. Потреба як наслідок констатує завершення освітнього процесу. В результаті студент набуває якісно нових показників грамотності, освіченості, компетентності. Завершення формалізованого процесу

підтверджується кваліфікаційними документами – дипломом, посвідченням.

У роботах авторів [3, 12] простежується думка, що механізм задоволення потреб особистості, втрата ними актуальності після реалізації та утворення нової потреби є своєрідним стимулом для подальшого розвитку людини. Процес «потреба – задоволення – нова потреба» призводить до розвитку світогляду особистості. У русі до досконалості людина в такий спосіб піднімається на більш високий рівень, відбувається переоцінка цінностей, сприйняття навколишнього світу, власної Я-концепції і ставлення до інших людей. Таким чином, якісно змінене на краще, позитивне сприйняття навколишньої реальності демонструє і рівень зростання самої особистості, де проявляється її сутність, нове світосприйняття та світовідчуття.

Розгляд проблеми формування потреби у ЗСЖ у такому ракурсі показує, що у нашому дослідженні аналізуються не окремі психологічні характеристики людини, а об'єктом психологічного впливу є особистість.

Динаміка зміни потреб, прогресивний рух від нижчих рівнів до вищих доводить, що трансформація світогляду особистості призводить до розвитку її самостійності у «конструюванні» власної картини світу. Отже, процес задоволення потреб є механізмом проектування життєвої траєкторії особистості, тоді як психічна сфера особистості пов'язані з соціумом, у якому створені умови на формування суспільно прийнятного «конструювання» траєкторії розвитку особистості [16].

Амбівалентність проблеми розвитку особистості за допомогою задоволення потреб дозволяє констатувати недостатність розробленості заявленої проблеми у вітчизняній психолого-педагогічній науці. Існуючі наукові підходи до класифікації потреб недостатньо відбивають базові потреби студентів у вищій школі. При цьому слід зауважити, що базові потреби студентів також можна кваліфікувати за різними критеріями. Як

було зазначено вище, базові потреби студентів переважно диференціюються за такими ознаками: за ступенем осмислення, наприклад, усвідомлені або неусвідомлені; або за іншими критеріями: внутрішні чи зовнішні; раціональні чи ірраціональні; реальні чи уявні. Саме тому освітнє середовище вищої школи має не лише враховувати освітні потреби студентів, але, формуючи соціальні ідеали, коригуючи картини світу в їхній свідомості, формувати спеціаліста, здатного транслювати модель ЗСЖ, яка має на увазі комплекс інтелектуальності, гуманності, духовності, моральності.

Виходячи з логіки обраного нами методологічного підходу до аналізу аналізованої проблематики очевидно, що основу формувального впливу становить гуманістична концепція розвитку особистості. Основна ідея гуманістичної концепції розвитку особистості полягає у цінності людини, проголошенні блага людини як вищої мети. На основі підходів гуманістичної концепції розвитку особистості зміст освітньої політики вищої школи має бути спрямований на забезпечення вільного та всебічного розвитку особистості студента, сприяти його успішній соціалізації в умовах сучасного глобалізаційного світу. Повноцінний розвиток студентів не може відбуватися без урахування особливостей формування їхньої потребнісної сфери. Вища освіта для молодих людей значуща як отримання можливості професійної самореалізації, можливість зміни (посилення, збереження) соціального статусу (професійного, особистісного, культурного, економічного тощо). Молоді люди, обираючи вищу освіту, хочуть отримати можливість впливати на певні процеси суспільного розвитку. Крім того, молодь усвідомлює, що тільки маючи вищу освіту можна мати значні соціальні зв'язки. Також саме вища освіта передбачає розширення усіляких прав і свобод особистості студента [20].

У процесі навчання у вищій школі молоді люди розвивають когнітивні потреби. Вони виражаються у бажанні студентів розширити

спектр знань, пов'язаних з їхньою професійною діяльністю, а також набуті й особисті компетенції, що дозволяють їм не лише адаптуватися, а й активно розвиватися в умовах цифровізації, глобалізації та масовізації сучасної дійсності. Цінними у межах нашого дослідження є думки авторів [10], які наголошують про необхідність створення умов в освітніх установах, сприяють формуванню компетенцій, вкладених у саморозвиток особистості.

Вища освіта, домінантою якої є різнобічно розвинена особистість, передбачає формування духовних і особистісних потреб. Розвиток духовних потреб мотивує студентів до пізнання навколишнього світу, власної Я-концепції, пошуку сенсу власного буття.

З духовними потребами пов'язані й потреби особистісного зростання. Кожна людина прагне реалізувати власний особистісний потенціал, що виявляється у бажанні розширити та помножити внутрішні можливості та здібності до розвитку. Особистісний потенціал – це і прагнення людини жити більш різноманітним і багатим внутрішнім життям, набуті здатності до ефективної взаємодії з оточуючими людьми, вміння вести діалог, будувати конструктивну комунікацію. Бажання реалізувати особистісний потенціал спонукає людину стати ефективним та успішним членом суспільства. Особистісний потенціал студентів характеризується такими психологічними показниками як внутрішня культура, внутрішня свобода, відповідальність перед собою та суспільством, позитивна життєва енергетика, любов до людей, світу та себе [21].

В умовах сучасної вищої школи одним із сегментів, що характеризують особливості формування потребнісної сфери студентів, виступає професійна компетентність. Різноманітність вимог, що висуваються до сучасного фахівця, продиктована нагальною необхідністю навчання молодих людей адаптуватися та змінюватися відповідно до викликів сучасного світу. Якщо досі було достатньо навчити адаптуватися

в світі, що постійно змінюється, то сьогодні вища школа готує студентів не просто виживати, жити, а і розвиватися всередині світової системи, бути успішними у всьому: у професійній діяльності, кар'єрі, житті. Сучасний фахівець повинен уміти органічно поєднувати теоретичний досвід із практичним, успішно діяти з урахуванням набутого досвіду, мати здатність до вирішення складних професійних завдань на високому рівні, тобто бути конкурентоспроможним. Все більше молодих людей усвідомлюють, що здоровий спосіб життя – це основа процвітання нації, повноцінної сім'ї, реалізації інтелектуальних здібностей та особистого успіху. Це відбувається не випадково, в умовах несприятливої екологічної обстановки, при малоактивному способі життя, при неправильному харчуванні і постійних стресах люди шукають відповідні для них системи [23].

Головним маркером на шляху досягнення успіху в особистісному та кар'єрному зростанні особистості є ЗСЖ. Осмислене ставлення до свого здоров'я, вміння систематизувати свою життєву траєкторію характеризує потреба особистості у ЗСЖ. Особистість, у якої сформована власне потреба у ЗСЖ, виглядає здоровою, життєрадісною, енергійною.

Аналіз досліджень, присвячених формуванню потреби у ЗСЖ у студентів, характеризує її як цілісну особистісну освіту. ПЗСЖ має складну структуру та передбачає спрямованість людини на здоров'я. Визначається [19] мотиваційний, когнітивний, операційний, рефлексивний, мобілізаційно-настроюваний компоненти ПЗСЖ. Кожен із компонентів характеризується такими психічними утвореннями, що виражаються у позитивному ставленні до здоров'я та ЗСЖ, в особистій відповідальності за своє здоров'я, в осмисленні необхідності активних дій для збереження та зміцнення здоров'я, у здатності організовувати успішну комунікацію з оточуючими з питань ЗСЖ, в умінні переходити на позицію активного суб'єкта ЗСЖ.

Формування потреби у ЗСЖ у студентів у період навчання передбачає розвиток осмисленого підходу до розуміння та прийняття ЗСЖ. Своєрідність і унікальність кожної особистості проявляється у її відношенні до власного здоров'я, до самого поняття ЗСЖ. Ми поділяємо позицію [17] про те, що когнітивна, емоційна та поведінкова складові є основою будь-якого ставлення до здоров'я.

Для того, щоб сформувати потребу в ЗСЖ, на наш погляд, необхідно розвинути у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на те, що відповідальність – категорія, що характеризує особисті якості людини, слід відзначити психологічні особливості її прояву.

У кожному суспільстві існують прийняті норми поведінки у сфері здоров'я. У період підготовки у ЗВО необхідно сформувати у студентів свідомість, спрямовану на обов'язкове виконання ними зазначених норм і правил, у цьому і полягає формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Здоров'я та спосіб життя тісно пов'язані між собою. Правильна організація простору робочого, особистого, домашнього, сімейного безпосередньо впливає на психічний стан людини. Вдома, на роботі, незалежно від роду та виду діяльності, людина повинна відчувати комфорт, тільки тоді можна говорити про якість роботи, яку вона виконує. Крім того, інтелектуальні та фізичні навантаження мають виконуватися системно. Так звані «технологічні вікна» дозволяють проводити індивідуальне та групове оздоровлення у трудовому чи навчальному процесі. Раціон харчування має відповідати віку людини. Вживання різного виду енергетичних напоїв, штучної їжі згубно позначаються на здоров'я людини. Усі перелічені чинники впливають на здоров'я особистості. На основі взаємозв'язку здоров'я людини та способу її життя з'явилося поняття ЗСЖ. Спосіб життя та здоров'я людини тісно взаємопов'язані і необхідний цілісний комплексний підхід до вивчення людини та всього, що пов'язано з нею [11].

Стрижнем будь-якої діяльності є потребнісно-мотиваційний компонент. Дослідження мотиваційної сфери особистості видається особливо актуальним, оскільки дозволяє більш ефективно розробити програми навчання та виховання, вирішувати проблеми формування та зміцнення здоров'я, сприйняття та дотримання принципів здорового способу життя [16]. При формуванні потреби у ЗСЖ у студентів слід враховувати їхній спосіб життя. Ця категорія, як зазначалося вище, відбиває найбільш загальні та типові способи матеріальної та духовної життєдіяльності людей. Звичайно, природні та соціальні умови також впливають на спосіб життя кожної окремо взятої особистості, бо спосіб життя визначає своєрідність типу життєдіяльності людини у духовній та матеріальній сферах її життя. Ґрунтуючись на цьому твердженні, ми вважаємо, що спосіб життя – біосоціальна категорія, що враховує фізіологічні та соціальні особливості особистості. Спосіб життя визначається як певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або специфічний спосіб діяльності у матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей [15].

Комплексний розгляд проблеми формування потреби у ЗСЖ у студентів переконує у необхідності пропаганди ЗСЖ практично на кожному занятті, незалежно від його спрямованості. У кожному виші слід активізувати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу. Не можна не погодитися з думкою авторів [11, 13], які стверджують, що оздоровчу роботу слід проводити як на уроках фізичного виховання, безпеки життєдіяльності, так і позаурочної діяльності. Сучасний студент – покоління цифрового століття, більшість часу ним проводиться або на заняттях в аудиторіях, або в соціальних мережах. Сидячий спосіб життя призводить до появи різноманітних захворювань, тому з усіма студентами треба проводити просвітницьку, роз'яснювальну роботу. Система взаємовідносин особистості з чинниками довкілля, із собою і визначає її

спосіб життя, стає предметом досліджень, які виявляють взаємозв'язок усталених звичок і якість життя [24].

Спосіб життя виступає як єдність і взаємопроникнення способу дій з об'єктивними умовами існування[19]. При цьому якість життя визначається як єдиний і правильний показник життя, що показує рівень комфорту, задоволеність роботою, спілкуванням та міжособистісними стосунками. Сукупність цих показників зумовлює своєрідність життя людини за змістом, стилем, спрямованістю, тобто визначає своєрідну модель життєдіяльності людини. Психолого-педагогічний аспект здорового способу життя розглядається авторами, які впевнені, що саме культура здорового способу життя впливає як на соціалізацію, так і на професійну самореалізацію.

Зміст, стиль, темп, спрямованість життя багато в чому визначають обсяг перспектив, що відкриваються перед людиною, її успішність, задоволеність собою і життям, формуючи цим потребу особистості у ЗСЖ. Отже, спосіб життя, формуючи потребу у ЗСЖ – найважливіший «внесок» у стан здоров'я людини [14].

Серед сучасних робіт, в яких досліджуються проблеми педагогічного супроводу процесу формування потреби у ЗСЖ, особливо слід виділити роботи Маджуги А.Г. [18]. Ми повною мірою поділяємо його погляди щодо можливості моделювання освітнього середовища ЗВО, орієнтованого на збереження та зміцнення ЗСЖ.

Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. [18] на основі синергетичного підходу наводить умови організації управління здоров'ятворчою діяльністю (ЗТД) суб'єктів освітнього процесу як системи:

- педагогічна система має бути відкритою для взаємодії та взаємообміну інформацією та «енергією» з навколишнім середовищем;

- педагогічна система має містити активний, енергетичний початок, що характеризується проявом ініціативи у педагогів, прагненням до самовдосконалення, самореалізації, підвищення ефективності педагогічного процесу;

- педагогічна система повинна мати свободу вибору, що полягає у здатності визначати шляхи розвитку без здійснення тиску ззовні;

- педагогічна система повинна мати реальний «енергетичний» вихід, тобто реалізацію ініціатив, що висуваються, з доведенням результатів до позитивних, з отриманням емоційної та іншої задоволеності від навчальної та практичної діяльності;

- педагогічна система може розвиватися лише у системі діалогічної взаємодії на різних рівнях;

- педагогічна система має бути зорієнтована на цілі саморозвитку, розвиток особистості, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у всіх суб'єктів освітнього процесу та ін. [18].

В освітньому процесі вищої школи для формування потреби в ЗСЖ у студентів використовуються різні здоров'язберезувальні технології та засоби фізичного розвитку. На заняттях фізичні вправи впливають на організм молодшої людини, викликаючи певні трансформації. Важливу роль у формуванні потреби у здоровому способі життя грає особистість педагога, вчителя, який своєю поведінкою, прикладом має демонструвати значущість фізичного виховання [12].

У навчальному процесі фізичне виховання – це освіта і виховання студентської молоді, їй притаманні не тільки пояснювальні функції, але і прогностичні, спрямовані на досягнення цілісності знань про людину, її можливості, життєві цінності, усвідомлення свого місця в суспільстві, що розвивається, на формування фізичної культури особистості студента [8].

У методиці формування здорового способу життя в освітньому процесі в ЗВО у числі основних факторів виділяють фізіолого-гігієнічні

особливості навчання та провідні вікові особливості розвитку особистості. Проте досвід вивчення цих проблем показує, що формування ЗСЖ студентів вкрай повільно впроваджується у практику роботи вищої школи. Така ситуація обумовлена недостатнім забезпеченням студентів програмними та методичними матеріалами щодо формування ЗСЖ. Крім того, важливе місце займає відсутність мотивації у молодих людей до формування здорового способу життя [9]. Процес формування у студентів потреби у ЗСЖ у межах освітнього процесу вищої школи є східчастим. Він повинен починатися від перших гігієнічних знань та першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і системних занять у ЗВО. Зазначено [12], що у вищій школі закладаються основи забезпечення здоров'я нації. Крім того, однією з особливостей сучасності можна вважати неймовірно велику кількість студентів, які вступають до закладів вищої освіти з низьким рівнем фізичної підготовки і, відповідно, поганим здоров'ям. При цьому студентський етап у житті вважається періодом підвищених ризиків для здоров'я. Факторами, які негативно впливають на здоров'я студента, можуть бути нервові та розумові виснаження, порушений режим дня, неповноцінне та неякісне харчування, шкідливі звички, низький рівень рухової активності тощо.

Таким чином, освітній процес вищої школи з формування ПЗСЖ повинен бути спрямований на прищеплення студентам ціннісного ставлення до власного здоров'я, сприяння фізичному розвитку та досягненню високого рівня загальної рухової підготовки, всебічний облік переносу з однієї галузі діяльності на іншу відповідних знань, умінь і навичок, комплексне формування ЗСЖ, враховуючи всі можливості освітнього процесу, а також на вдосконалення та розвиток самого процесу викладання основ ЗСЖ у вищій школі незалежно від напрямку підготовки. Ми згодні з думкою [15] про те, що відповідальність за здоровий спосіб життя є необхідністю не тільки з боку конкретної людини, а також з боку

соціуму, оскільки кожен з елементів має свій індивідуальний вплив на здоров'я людей. Наголошуються та виділяються проблеми, пов'язані з формуванням потреби в ЗСЖ у студентів і зазначається, що поведінка людини має бути соціально-активною, усвідомленою та цілеспрямовано-орієнтованою на збереження здоров'я.

Отже, основним у долученні особистості до ЗСЖ є освітній процес, що забезпечує впорядковане формування потреби в ЗСЖ спільно з розвитком інших якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою і визначає її психічну та фізичну дієздатність і надає індивідуальному розвитку риси цілеспрямованого процесу.

Програма валеологічної освіти у ЗВО має бути орієнтована на вирішення двох основних завдань: формування установки на здоров'я як пріоритетну життєву цінність та навчання основ здорового способу життя. Головні освітні завдання такого підходу у тому, щоб кожна людина володіла основними базовими знаннями, накопиченими у сфері ЗСЖ, і навіть сформувати індивідуальний для кожної особи мінімум знань у сфері ЗСЖ [6].

В умовах освітньої підготовки важливо наголосити на необхідності формування здорового способу життя як фактору соціальної захищеності та професійної конкурентоспроможності фахівця. Студенти матимуть комплекс знань, який дозволить їм оцінити роль та місце ЗСЖ у їхній професійній діяльності.

У формуванні потреби у ЗСЖ студентів освітній процес спрямований на вирішення наступних завдань:

- розвиток інтелектуального, соціально-особистісного, психічного та фізичного потенціалу особистості для ефективної професійної діяльності;

- комплексний підхід до формування потреби у ЗСЖ студентів з дотриманням системності в освітньо-інформаційному та поведінковому аспектах;

- спрямованість педагогічного процесу на формування мотиваційно-установного компонента з орієнтацією особистості студента на реалізацію своїх досягнень у навчальній, професійній і побутовій сферах діяльності [13].

Саме такий підхід, на наш погляд, буде ефективним у процесі формування потреби у ЗСЖ у студентів. ЗСЖ – це раціональний спосіб життя, головна особливість якого полягає в активній діяльності, спрямованій на збереження та покращення здоров'я, а також у застосуванні потенціалу здорової людини для соціального існування в суспільстві. Якщо розглядати це поняття з погляду філософії, то це не просто спосіб життя конкретної людини, це проблема суспільства в цілому. Якщо ж подивитися з ракурсу психології, то здоровий спосіб життя розглядається як мотивація, а з медичної точки зору – це спосіб зміцнення здоров'я [9].

Суттєва потреба у формуванні ЗСЖ студентів як засобу соціальної захищеності та професійної конкурентоспроможності приходить у протиріччя з невизначеністю педагогічних умов, недостатньою розробленістю засобів і методів забезпечення цього процесу, крім того, недостатньо сформовані відповідні цільові установки у навчальних програмах. Таким чином, на сучасному етапі розвитку вищої школи процес формування потреби у ЗСЖ, незважаючи на акцентовану увагу до вироблення мотивацій і практичних навичок самостійних занять, не сприяє вирішенню проблеми вироблення у студентів потреби в оптимізації власного стану здоров'я.

За підсумками вищевикладеного можна припустити, що з правильною організацією навчально-виховного процесу у вищій школі можливе створення умов, що сприяють формуванню потреби у ЗСЖ у студентів.

Основою, що визначає гармонійний розвиток особистості студента, його способу життя та активної життєвої позиції в освітньому просторі закладу вищої освіти є формування потреби в ЗСЖ. Особистісні особливості, психічна та рухова схильність, стан здоров'я та рівень фізичного розвитку студентів виступають як мотиваційна основа формування потреби у ЗСЖ, у програмно-методичному забезпеченні навчального процесу.

Саме фізичне виховання є необхідним компонентом забезпечення здорового життя студентів. Фізкультурно-спортивна діяльність – це ефективний механізм об'єднання особистих і суспільних інтересів, формування суспільно важливих індивідуальних потреб. Виділені основні функції фізичної культури:

- створення можливості задоволення рухової активності природних потреб людини, а також забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності (важлива специфічна функція фізичної культури);
- спортивні, які виявляються у досягненні максимальних результатів у реалізації морально-вольових та фізичних можливостей людини;
- освітні, які виражаються у використанні фізичної культури у системі освіти як навчального предмета;
- прикладні, що мають до підвищення спеціальної підготовки безпосереднє відношення, до військової служби та до трудової діяльності засобами професійно-прикладної фізичної культури;
- оздоровчо-реабілітаційні та рекреаційні, які пов'язані з попередженням втоми та відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму, а також для використання фізичної культури для організації змістовного дозвілля [21].

Таким чином, в освітньому процесі вищої школи приділяється достатньо уваги створенню умов, що сприяють формуванню у студентів

потреби в ЗСЖ. Соціальний потенціал ЗСЖ слід повною мірою використовувати як один із ефективних механізмів впливу на свідомість молодих людей, осмисленість ними цільових установок стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У цьому також важливо передбачити розробку поведінкових орієнтовних програм, вкладених у розвиток студентів позитивного ставлення до ЗСЖ, мотивації займатися фізичною культурою і спортом. Величезне значення у цьому сенсі набуває розвинена нині діяльність молодіжних громадських організацій із залучення до ЗСЖ молоді та громадськості. З іншого боку, першорядне завдання у тому, щоб викладачі як розуміли сутнісну роль ціннісних орієнтирів формування потреби у ЗСЖ, так і трансливали культуру здоров'я як необхідну умову вдосконалення особистості [17]. Саме з цим пов'язана одна з найактуальніших проблем теорії та практики виховання – розробка засобів і методів формування потреби у ЗСЖ у студентів.

На етапі розвитку вищої школи процес оптимізації формування потреби у ЗСЖ необхідно будувати з урахуванням використання інформаційних технологій, проектної діяльності. Інформаційні технології дозволяють визначити психофізичний стан особистості, контролювати та планувати фізичну підготовленість, а проектна діяльність – розробляти оздоровчі програми та проводити теоретичне навчання. При цьому сам процес формування здорового способу життя має починатися з ранніх літ, з дошкільного віку [16]. ЗСЖ є необхідним аспектом особистої культури студента, для виховання якої у навчально-виховній діяльності вищої школи необхідно систематично вивчати мотивацію та процес становлення інтересу до нього.

Сучасна вища школа, керуючись законодавчими актами, вектор освітньої політики спрямовує у бік пошуку механізмів самовизначення та саморозвитку особистості, виховання здатності до творчого осмислення

навколишньої реальності та розвитку професійної компетентності. У контексті вищесказаного у процесі навчання у вищій школі створюються умови, що дозволяють усвідомити потребу в ЗСЖ, виробити активну життєву позицію, розвинути особистісні та фізичні здібності, рухову активність, а також стійкість студентів до фізичних навантажень. Зазначено [19], що головна мета освітнього простору шкіл, коледжів, ЗВО – здобуття освіти без шкоди для здоров'я та формування культури здоров'я, а сама організація здоров'язбережувального простору відбувається при сукупності педагогічних, психологічних і медичних дій.

Важливе завдання на всіх щаблях освіти – формування та розвиток культури особистості як сукупності знань і переконань, практичної діяльності та фізичної досконалості, ціннісних установок і мотиваційно-потребнісної сфери. Принцип цілісності, що характеризує освіту на всіх щаблях, визначає рівень процесу навчально-виховної діяльності кожної освітньої установи, що має розвивати особистість студента загалом у сукупності таких складових як знання, уміння, навички, переконання, творчі здібності та орієнтація на формування рухової активності.

Ядро ЗСЖ становить розвиток ціннісних відносин, ціннісних орієнтацій особистості стосовно власного здоров'я. Ключовим моментом у процесі формування відповідального та усвідомленого ставлення особистості до ЗСЖ є ціннісні установки, які слід формувати на ранніх етапах розвитку людини та розвивати на наступних у процесі соціалізації. Ціннісне ставлення до здоров'я – це складне психічне новоутворення, що є сформованістю знань про здоров'я як цінності, тому видно ставлення людини як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих. Якщо людина осмислено ставиться до здоров'я, якщо вона для неї цінна, то вона виявляє позитивну активність, у неї формується відповідна поведінка [26].

Таким чином, висловлені нами припущення визначають необхідність залучення студентів до ЗСЖ; розвитку свідомості на такому рівні, щоб

здоров'я ними осмислювалося як цінність; створення в кожному освітньому закладі, починаючи з дошкільних і дотримуючись наступності на кожному ступені, умов, що сприяють формуванню потреби у ЗСЖ у студентів. Орієнтиром і невід'ємним компонентом системи підготовки різнобічно розвиненого та компетентного фахівця у вищій школі має стати формування потреби у ЗСЖ в особистісній сфері студента.

Література

1. Авдєєва Н.Н., Ашмарін І.І., Степанова Г.Б. Здоров'я як цінність та предмет наукового пізнання. Світ психології, 2000, № 1 (21). С. 54–71.
2. Апанасенко Г.Л., Казакевич В.К., Коровіна Л.Д. Рівень соматичного здоров'я, його зв'язок з фізичним розвитком та прогнозування захворюваності підлітків. Валеологія, 2003. № 1. С. 19–24.
3. Бароненко В.А. Концептуальний підхід до проблеми культури здоров'я. Валеологія, 2002. № 3. С. 74–77.
4. Басалаєва Н.М., Савкин В.М. Здоров'я нації: стратегія та тактика. Валеологія, 1996. № 2. С. 35–37.
5. Булич Е.Г. Фізична культура та здоровий спосіб життя. Методичні рекомендації. К.: Знання, 1986. 16 с.
6. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти. Валеологія, 2004. № 1. С. 21–25.
7. Глузман А.В., Глузман А.А. Технологія професійно-педагогічної підготовки студентів університету: системний підхід. Гуманітарні науки. Вісник фінансового університету, 2019. № 1. С. 43.
8. Ефімова В.М. Здоров'язберезувальне середовище: визначення, сутність, педагогічний контекст. Людина – Природа – Суспільство: теорія та практика безпеки життєдіяльності, екології та валеології. Випуск 5. Сімферополь: НІЦ КІПУ, 2012. С. 107–111.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації. Теорія та практика мотивування. Мотиваційний тренінг. К. : Ельга-Н; Ніка-центр, 2001. 352 с.

10. Іванова О.А., Русинов А.А. Умови формування здорового способу життя школярів. Психолого-педагогічні аспекти професійної освіти. Матеріали регіональної науково-практичної конференції, 2016. С.26–30.
11. Кажен С.Ж. Формування основ здорового способу життя у учнів у рамках урочної та неурочної діяльності з фізичної культури. Молодий учений, 2016. № 11 (115). С. 1213–1215.
12. Калімулліна В.Н., Калінієва М.А. Фізичне виховання у вузі як основа забезпечення здоров'я нації. Сучасні проблеми та перспективи розвитку педагогіки та психології. Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, 2016. С. 69–71.
13. Козенко Е.Ю., Карданова С.З. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності та формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Система цінностей сучасного суспільства. Зб. праць, 2017. С. 85–90.
14. Кузнецов В.Ю. Здоров'я як характеристика формування особистості. Вісник Міжрегіонального відкритого соціального інституту, 2017. № 1 (5). С. 23–26.
15. Литвина Г.А., Кульчицький В.Е., Литвина О.В., Вартанова Я.А. Необхідність відповідальності за здоровий спосіб життя. Форум молодих вчених, 2019. № 4 (32). С. 661–663.
16. Лосєв І.В., Воробйова О.А. Здоровий спосіб життя: психолого-педагогічний аспект. Інновації в освіті. Матеріали XI науково-практичної конференції, 2019. С. 205–208.
17. Луцька О.Н., Добрикова С.А. Формування здорового способу життя у старшокласників. Фізична культура у школі, 2017. № 1. С. 25–30.

18. Маджуга А.Г., Мамадіяров М.Д., Ткаченко С.В. Формування валеологічної культури у контексті спільно-діалогічної охорони здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Валеологія, 2003. № 12. С. 58–61.
19. Мартиненко А.В. Здоровий спосіб життя молоді. Енциклопедія гуманітарних наук, 2004. № 1. С. 136–138.
20. Неделько О.Г. Здоровий спосіб життя студентської молоді. Молодь – науці: освіта, спорт, здоров'я, 2016. С. 70–74.
21. Овчинников О.М., Анісімов А.В., Муравйов А.В. Проблемні аспекти формування потреби у здоровому способі життя у студентів. Глобальний науковий потенціал, 2018. № 8 (89). С. 36–38.
22. Осокіна М.Н. Формування культури здорового способу життя. Соціальна політика та соціологія, 2011. № 8 (74). С. 28–36.
23. Пегов В.А., Тарасевич К.А. Можливості та проблеми застосування інтернет-блогів для формування здорового способу життя у молодого покоління. Науково-методичне забезпечення фізичного виховання та спортивної підготовки студентів вузів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 2018. С. 588–592.
24. Романкіна М.Ю., Боєва О.І. Формування здорового способу життя у учнів в освітніх організаціях. Наука та освіта, 2018. № 3–4. С. 13.
25. Чарлтон Е. Основні принципи навчання здорового способу життя. Питання психології, 1997. № 2. С. 3–14.
26. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health psychology: Theory, Research and Practice. London: Sage, 2000. P. 7–28.