

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена сутності та окресленню шляхів вирішення проблеми формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти у процесі навчання, яка потребує особливої педагогічної уваги та пошуків наукових розробок щодо її вирішення. Останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Виникає нагальна необхідність вироблення у здобувачів освіти настанов на здоровий спосіб життя, переорієнтації системи вищої педагогічної освіти, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я.

Метою статті є аналіз сучасних підходів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Використана методологія гуманістичного, теоретичного та системного підходів.

Наукова новизна полягає у визначенні ефективних сучасних підходів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Висновки. Дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти може включати в себе інтегральну особистісну якість, структурними компонентами якої є аксіологічний (ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих), мотиваційний (характеризує стійкість мотивів до ведення здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я), гносеологічний (наявність у здобувачів освіти інтегрованих знань про здоров'я та здоровий спосіб життя) та праксеологічний (відображення практичних вмінь та навичок, які необхідні для збереження та зміцнення свого здоров'я).

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт.

Постановка проблеми. Патріарх медицини Гіппократ говорив, що «слід... вивчати все, що корисно для людини на підґрунті способу життя людей ще здорових». Тобто, навчити зберігати здоров'я ще здорових людей. Цей багатомісний постулат якнайкраще найпридатніший для сучасності, вказуючи на необхідність зберігати і зміцнювати найвищу людську цінність – здоров'я.

Проблема здоров'я населення, зокрема і для здобувачів вищої освіти, набуває особливого значення у сучасних соціально-економічних умовах, які характеризуються погіршенням стану здоров'я молоді, високим рівнем захворюваності та смертності. Для здійснення ефективної професійної діяльності майбутнім фахівцям у галузі медицини необхідно бути компетентними в питаннях збереження і зміцнення здоров'я пацієнтів, а також власного, що є необхідним у формуванні здорового способу життя. Формування здорового способу життя здобувачів освіти залежить від проблем, які чітко визначені та способів їх вирішення.

Здоров'я є найголовнішим компонентом високої якості життя людини в будь-якому суспільстві і в будь-яку епоху. Ще Сократ сказав: «Здоров'я – це ще не все, але без здоров'я все інше – ніщо». Здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Розвиток та існування держави зокрема залежить від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. На сьогодні в Україні впроваджуються певні кроки щодо збереження та зміцнення здоров'я її громадян. Молодь є запорукою, резервом та рушієм розвитку держави, її сьогодення та майбутнє. Здоров'я молоді – найвища цінність суспільства. А одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя. Здоров'я – феномен, що поєднує чотири складові – фізичну, психічну, соціальну та духовну. Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою й саме разом визначають стан здоров'я людини [1; 3].

Здоров'я – головна суспільна цінність, а позитивне ставлення до власного здоров'я є досить актуальною проблемою сучасного суспільства. Пропаганда та стимулювання до здорового способу життя один із напрямів розвитку освіти. Сучасна молодь не розуміє сенсу життя і його справжню цінність. Своїми проявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, майбутнього нашої нації. Тому виникає необхідність вироблення у здобувачів освіти

пріоритетів здорового способу життя. Адже дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, а для молоді – в першу чергу, оскільки саме в цьому віці відбувається накопичення знань, умінь, усвідомлення потреб, визначення інтересів.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблему здорового способу життя серед зарубіжних вчених досліджували Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, варто відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших.

Результати контрольних тестувань, що проводились тривалий час у різних вищих школах України, свідчать, що постійно зростає група здобувачів освіти з недостатнім рівнем фізичної підготовленості до виконання різноманітних фізичних навантажень.

На думку науковців тривалі розумові та навчальні навантаження, які виникають у вищій школі, вимагають від здобувачів освіти вміння ефективно використовувати психофізичні резерви свого організму, зберігати та зміцнювати здоров'я за допомогою різних методів відновлення розумової та фізичної працездатності. Для зміцнення здоров'я необхідно стимулювати вплив позитивних факторів, а вплив тих факторів, які його погіршують – нейтралізувати [1; 3; 6].

Мета роботи полягає в аналізі сучасних підходів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Для дослідження сучасних підходів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти було використано **комплекс взаємопов'язаних методів** педагогічного дослідження: теоретичні: вивчення, аналіз, систематизація навчально-нормативної документації, психолого-педагогічної, філософської, методичної, спеціальної літератури, навчальних програм, дисертацій, матеріалів періодичних фахових видань та матеріалів конференцій з предмету дослідження; систематизація та узагальнення наукової інформації; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент для вирішення зазначеної проблеми. Використана методологія гуманістичного, теоретичного, системного підходів. Наукова новизна полягає у визначенні ефективних сучасних підходів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, що спонукає до саморозвитку та набуття професійних якостей.

Результати дослідження. Одним з основних завдань сучасної педагогічної освіти у вищих навчальних закладах є формування у здобувачів освіти позитивного ставлення до здоров'я, як найважливішої життєвої цінності, оволодіти необхідними знаннями з сучасної педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, навчити дотримуватися здорового способу життя у повсякденні.

Збереження здоров'я вже багато років не втрачає своєї актуальності. Це пов'язано з багатьма факторами, зокрема, із зростанням поширеності шкідливих звичок серед молоді і всього населення України (зловживання алкогольними напоями, тютюнопаління, наркоманія, ігроманія, нераціональне харчування, гіподинамія та ін.). Термін «здоровий спосіб життя» відображає інтегральний взаємозв'язок індивідуального здоров'я з великою кількістю факторів довкілля. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Це не тільки дотримання раціонального режиму дня, корисного харчування, дотримання правил гігієни, регулярне заняття спортом, відсутність шкідливих звичок, але й доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок та сприятливі умови життя [2; 4; 10].

Відповідно до Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, формування у здобувачів освіти мотивації до фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника забезпечення здорового способу життя, є одним із головних завдань державної політики у цій сфері. Перед викладачами вищих навчальних закладів постає мета сприяти гармонійному фізичному та духовному розвитку здобувачів освіти. Діяльності майбутнього фахівця все більшого значення набуває творча активність, клінічне мислення, вміння швидко приймати вірне рішення, постійне самовдосконалення, що потребує дієвої інтенсифікації та відповідної індивідуалізації навчального процесу.

Загостренню проблеми раціонального харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я людства спричинили несприятливі політичні, економічні та соціальні фактори, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками. Економічна недоступність населенню натуральних продуктів харчування та прагнення виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) спричинюють істотні зміни у якості харчування всіх верств населення. Порушення основних принципів раціонального харчування призводять до низки хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань [4; 5].

З метою усунення недоліків у харчуванні молоді доцільно вживати більше продуктів, багатих на складні вуглеводи, надавати перевагу хлібу з борошна грубого помелу, з висівками, продуктам із цільного зерна, збільшити у раціоні кількість свіжих фруктів та овочів, молочних продуктів, пісних сортів м'яса, риби, надавати перевагу нерафінованим оліям, що містять поліненасичені жирні кислоти та зменшити споживання тваринних жирів, кондитерських виробів, замінюючи їх на сухофрукти чи мед.

Якісне та кількісне корегування фактичного харчування здобувачів освіти сприятиме збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності та успішному навчанню у вищому навчальному закладі.

Актуальною проблемою також залишається дефіцит рухів у здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на функціонування всього організму та призводить до тривалого зниження загальної працездатності [8; 9].

Саме гіподинамія у здобувачів освіти з кожним роком посилюється, отже необхідно докладати вольових зусиль, щоб перемогти свою інертність. Велику роль відіграє політика держави щодо будівництва спортивних споруд, функціонування спортивних секцій (особливо безкоштовних).

Не всім доступні платні заняття, дорогі абонементи, тому більшої актуальності набувають малобюджетні види спорту, а саме: стрітбол, ходьба, біг та інші. Кожен може вибрати собі спорт та фізичну культуру в залежності від віку, схильності, здібностей, стану здоров'я. Найважливіше, щоб тренування були систематичними, адекватними, щоденними.

Адекватна рухова активність сприяє збереженню рівня здоров'я опорно-рухової, кардіо-респіраторної системи, допомагає впоратися із депресією, стресом, надмірною вагою, синдромом хронічної втоми, лінощами.

Дотримання режиму дня не вимагає додаткових матеріальних витрат, але потребує дисципліни, вміння протистояти різноманітним спокусам. Тому здобувачі вищої освіти, які проживають у гуртожитку і вдома знаходяться у різних умовах. Відкривається широке поле діяльності кураторів академічних груп, комендантів гуртожитків, батьків.

Отже, аналізуючи стан здоров'я здобувачів освіти, з'ясуємо, що з кожним роком збільшується відсоток хворих з патологією органів дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухової системи, зору, травлення та ін.

Для дотримання правил здорового способу життя необхідно виховувати у молоді правильне логічне мислення та прагнення до правильних вчинків. А головним завданням фізичного виховання є підвищення рівня здоров'я для забезпечення професійно-прикладної підготовки майбутнього лікаря.

Індивідуальний підхід до оздоровлення здобувачів освіти здійснюється з урахуванням наявної патології, впливу факторів довкілля, наявності шкідливих звичок, ступеню фізичної підготовленості, умов проживання та харчування, психологічного настрою і таке ін. [8; 9].

Задача викладачів – поступово виховати у здобувачів вищої освіти бажання і потребу свідомо відмовитись від шкідливих звичок і призвичаїтись до здорового способу життя. Необхідно навчати вмінню долати фізичні та психологічні труднощі і «відновлювати» сили не за допомогою шкідливих звичок, тютюну та алкоголю, а усвідомлюючи, що життя потребує певних вольових і систематичних фізичних зусиль для досягнення мети. Тому на практичних заняттях, лекціях здобувачам освіти показують шляхи здобуття і збереження фізичного та психологічного здоров'я у сучасних умовах. Позитивний вплив має застосування групових спортивних ігор, які сприяють виховання товарищескості, взаємодопомоги, взаєморозуміння, швидкості реакції, вміння працювати в колективі, приймати нестандартні рішення.

Заохочувати здобувачів освіти до здорового способу життя слід різними методами. По-перше, особистий приклад викладача, його педагогічний вплив не тільки під час навчального процесу, а й у позаурочний час. Основний аспект проблеми – вибір методів активізації рухової активності молоді протягом доби, тижня, року, з метою оптимізації розумової діяльності.

Соціально-педагогічні аспекти пропаганди здорового способу життя мають декілька напрямків впливу на здобувачів вищої освіти. А саме:

Інформаційна дієвість – це повідомлення різноманітних наукових фактів, новин з питань здорового способу життя.

Просвітницька дієвість – пропаганда комплексу знань з різних галузей медичної науки, фізичної культури, спорту, яка розширює світогляд, коло інтересів інтелектуальних та професійних.

Гедоністична дієвість проявляється в позитивних емоціях і відчуттях, які виникають у людини, коли вона дотримується правил здорового способу життя. Це, в свою чергу, підвищує емоційно-психологічний інтерес, зацікавленість прямувати й далі вірно обраним шляхом.

Виховна дієвість полягає в тому, щоб сприяти формуванню вірних ціннісних орієнтирів і свідомого ставлення до заняття фізичною культурою, спортом, корисних та шкідливих звичок, режиму харчування і т. ін. Велику роль відіграє особистість викладачів саме тих, які мають авторитет серед здобувачів освіти.

Результативна дієвість забезпечується постійною плідною взаємодією громадських організацій, колективом співробітників навчального закладу та здобувачами освіти.

Процес навчання та виховання і формування навичок здорового способу життя базується на принципах наочності, свідомості, активності, систематичності, послідовності, доступності, науковості.

Принцип наочності здійснюється діяльністю викладачів з використанням комплексу засобів. Наприклад: моделі зубощелепного ряду з різними порушеннями прикусу, до яких призводять шкідливі звички; картки із зображенням гімнастичних вправ – для складання комплексів ранкової гігієнічної, виробничої та лікувальної гімнастики; фотографії та малюнки порушень постави, які виникають при недотриманні гігієнічних вимог стосовно праці, відпочинку, режиму і методики фізичних тренувань.

Принцип систематичності і послідовності – параметри фізичного розвитку людини впливають на розвиток захворювань та механізми патогенезу і саногенезу.

Принцип доступності базується на знанні вікових, статевих та психофізіологічних, професійних особливостей людини. Фізична культура, заняття спортом можуть використовувати достатньо вартісні та не всім доступні види оздоровлення і тренувань (теренкур, гідрокінезітерапія, аквааеробіка, гідромасаж та

ін.), але існують завжди і більш доступні: пішохідні прогулянки, трудотерапія, різноманітні системи гімнастичних вправ, самомасаж, загартування тощо.

Принцип усвідомлення і активності навчання має забезпечити взаємозв'язок між викладачем, здобувачами освіти і пацієнтами, дає змогу кожному включитись у процес поміркованого вибору навичок здорового способу життя.

Принцип науковості здійснюється викладачами під час проведення лекцій, практичних занять із здобувачами вищої освіти. Здобувачі, в свою чергу, проводять санітарно-просвітницьку діяльність серед населення стосовно різних аспектів здорового способу життя, роз'яснюють його соціальну значимість для перспективи розвитку всього суспільства і кожної особистості зокрема.

Дотримання здорового способу життя має бути не лише нормою, але й радістю, задоволенням. Необхідно ефективно поєднувати розумову, фізичну працю та відпочинок активний і пасивний, що сприятиме відновленню працездатності і покращенню успішності здобувачів освіти.

Здоровий спосіб життя допомагає запобігти перевтомі, захворюванням та виникненню травм.

Складовою частиною здорового способу життя є вміння запобігати стресам та правильно на них реагувати. Для таких випадків необхідно навчитися розслаблятися та виконувати прості дихальні, м'язові та ідеомоторні вправи.

Здоровий спосіб життя сприяє позитивному світосприйняттю, відчуттю радості існування, активному доволіттю. Взагалі людину, яка дотримується здорового способу життя можна впізнати за зовнішнім виглядом: гарна постава, пружна хода, бадьорий погляд, бажання прийти на допомогу в разі потреби, загалом випромінює радість від буття [9].

Висновки. Найважливіша цінність суспільства – є життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й надважливою проблемою, яка є свідомим вибором людини. Всі вище розглянуті методи впливу на молодь з метою прищеплення і закріплення навичок здорового способу життя тісно пов'язані між собою і використовуються у навчальному і виховному процесі, як в аудиторіях, так і у позааудиторний час. Багаторічний досвід свідчить, що заняття у вищих навчальних закладах повинні мати освітній та виховний характер і формувати особистості здобувачів освіти з чіткими професійними позиціями стосовно здорового способу життя, знаннями шляхів фізичного, психічного і духовного самовдосконалення на основі пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності, що має стати нормою життя нашого суспільства.

Отже, дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти може включати в себе інтегральну особистісну якість, структурними компонентами якої є аксіологічний (ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих), мотиваційний (характеризує стійкість мотивів до ведення здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я), гносеологічний (наявність у здобувачів освіти інтегрованих знань про здоров'я та здоровий спосіб життя) та праксеологічний (відображення практичних вмінь та навичок, які необхідні для збереження та зміцнення свого здоров'я). Таким чином, проблеми формування здорового способу життя у сучасній молоді існують, але існують і шляхи їх розв'язання.

Перспективи подальших досліджень мають практичну цінність з метою розроблення для здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальних технологій.

References

1. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Т. Андріученко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. 2-ге вид. Київ : БланкПрес, 2019. 120 с.
Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., Dziuba, N., Koliada, V., Komarova, N. et al. (2019). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle youth. Educational and methodical recommendations] (2-he vyd). Kyiv, Ukraine: BlankPres.
2. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта*. 2014. № 8/CXXV. С. 35–39.
Voskoboinikova, H. L. (2014). Kontseptsii kompleksnoi otsinky adaptatsiinykh mozhlyvostei u formuvanni i zberezhenni indyvidualnoho zdorov'ia liudyny [The concept of comprehensive assessment of adaptive capabilities in the formation and maintenance of individual human health]. *Nauka i osvita – Science and education*, 8/CXXV, 35–39.
3. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 256 с.
Hryban, V. H. (2008). Valeolohiia: navch. posib. dlia studentiv VNZ [Valeology: textbook for university students]. Kyiv, Ukraine: Tsentrv navchalnoi literatury.
4. Гуліч М. П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т. 20, № 2. С. 128–132.
Hulich, M. P. (2011). Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovyi sposib zhyttia – osnovni chynnyky zberezhennia zdorov'ia naseleння [Nutrition and a healthy lifestyle are the main factors in maintaining the health of the population]. *Problemy starenia i dolgoletia – Aging and longevity problems*, Vol. 20, 2, 128–132.
5. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 36 с.

- Zubar, N. M. (2010). *Osnovy fiziologii ta hihieny kharchuvannia: pidruchnyk* [Fundamentals of physiology and food hygiene: a textbook]. Kyiv, Ukraine: Tsentr uchbovoi literatury.
6. Козлов В. А. Проблеми формування мотивації студентів на здоров'язбереження [Електронний ресурс]. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. URL: [https:// www.sportpedagogy.org.ua/ html/journal/ 2011-04/11kvathp.pdf](https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11kvathp.pdf) (дата звернення: 02.12.2021).
Kozlov, V. A. (2011). Problemy formuvannia motyvatsii studentiv na zdorov'iazberezhennia [Problems of the formation of students' motivation for health care]. *Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Problems of physical education and sports*, 4. Retrieved from [https:// www.sportpedagogy.org.ua/ html/journal/2011-04/11kvathp.pdf](https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11kvathp.pdf)
 7. Мацапура Т. В. Вплив здоров'язберігаючих технологій на формування конкурентоспроможності навчального закладу в сучасних умовах. *Теоретико-методологічні засади професійної підготовки керівників навчальних закладів* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Житомир, 29 берез. 2016 р.). Житомир, 2016. С. 278–285.
Matsapura, T. V. (2016). Vplyv zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii na formuvannia konkurentospromozhnosti navchalnoho zakladu v suchasnykh umovakh [Influence of health-preserving technologies on formation of competitiveness of educational institution in modern conditions]. *Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky kerivnykiv navchalnykh zakladiv – Theoretical and methodological principles of professional training of heads of educational institutions*. Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Zhytomyr, Ukraine, 278–285.
 8. Порада А. М., Порада О. В. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник. Київ : Медицина, 2011. 295 с.
Porada, A. M., & Porada, O. V. (2011). *Medyko-sotsialna reabilitatsiia i medychnyi kontrol: pidruchnyk* [Medical and social rehabilitation and medical control: a textbook]. Kyiv, Ukraine: Medytsyna.
 9. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 94–99.
Futornyi, S. M. (2013). Shliakhy udoskonalennia orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Ways to improve the organization of physical education of students of higher educational institutions]. *Pedahohika, psykolohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 94–99.

Kravchenko I.

ORCID 0000-0002-5271-3817

Postgraduate of the Department of Pedagogical Mastery
and Management named after I. Zyzayun, Poltava V. G. Korolenko
National Pedagogical University,
(Poltava, Ukraine) E-mail: ennikr16@gmail.com

MODERN APPROACHES TO FORMING A HEALTHY LIFESTYLE APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION

The article is devoted to the essence and outline of ways to solve the problem of forming a healthy lifestyle of higher education students in the learning process, which requires special pedagogical attention and research in order to solve it. The health of the population and students in particular has recently deteriorated. There is an urgent need for students to develop guidelines for a healthy lifestyle, reorient the system of higher pedagogical education, which will help maintain and strengthen health.

The purpose of the article is to analyze modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of higher education.

The **methodology** of humanistic, theoretical and systemic approaches is used.

Scientific novelty is to determine effective modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of higher education.

Conclusions. Adherence to a healthy lifestyle by higher education students may include an integral personal quality, the structural components of which are axiological (attitude to their own health and the health of others), motivational (characterizes the resilience of motives to lead a healthy lifestyle, maintain and promote health), epistemological (availability of integrated knowledge of health and healthy lifestyles) and praxeological (reflection of practical skills needed to maintain and strengthen their health).

Key words: applicants for higher education, health, healthy lifestyle, physical culture, sports.

Стаття надійшла до редакції 03.12.2021

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор С. В. Грищенко