

УДК 378.017:613 (477)

Літвінова А. М.

ORCID 0000-0002-2513-0632

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(Харків, Україна) E-mail: anastasia.tymchenko@karazin.ua

Літвінов О. О.

ORCID 0000-0002-0842-1921

Кандидат медичних наук, доцент,
Харківський національний університет внутрішніх справ
(Харків, Україна) E-mail: centaurus999@ukr.net

Пенов В. В.

ORCID 0000-0002-0900-525X

Кандидат педагогічних наук, старший викладач,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(Одеса, Україна) E-mail: vadim_v.p@ukr.net

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Соціальне значення закладів вищої школи XXI століття – створювати ситуації, в яких буде формуватися особистість, здатна до саморозвитку і повноцінного виконання професійної діяльності. Але ця творча функція вищої школи зазнала девальвації: відбулася переорієнтація з освітньої цілі на навчальну, що означає засвоєння студентом великого обсягу інформаційного матеріалу без його свідомого застосування у майбутньому житті. У сфері фізичного виховання це недопустимо, оскільки без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я.

Усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя є одним із важливих питань сьогодення. Сучасний високотехнологічний етап розвитку суспільства вимагає від людини надшвидкого та гармонійного розвитку своїх фізичних, психічних можливостей, вдосконалення адаптаційних механізмів за допомогою дбайливого ставлення до самого себе, залучення до фізичної культури, впровадження у повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності, а також вміння застосовувати індивідуальні оздоровчі програми.

Мета – вивчення сучасних підходів до побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів.

Методологія роботи полягала у розробці теоретичних принципів побудови індивідуальних оздоровчих програм, аналіз стану здоров'я студентів та навчання здоров'ю через впровадження оздоровчої програми.

Наукова новизна – вперше узагальнені дані про сучасні технології розробки індивідуальних оздоровчих програм; розроблені принципи побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів.

Висновки: доведена реалізація в освітньому процесі ідеї побудови та застосування індивідуальних оздоровчих програм студентами, яка дає змогу покращити рівень обізнаності студентами знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, розраховувати власні сили та дії, які спонукають їх до самостійної оздоровчої діяльності та ведуть до збільшення резервів власного здоров'я.

Ключові слова: індивідуальна оздоровча програма, студенти, здоров'я.

Постановка проблеми. *Актуальність роботи.* Студенти – це найбільш динамічна громадська група, яка перебуває в періоді формування соціальної та фізіологічної зрілості, добре адаптується до комплексу факторів навколишнього середовища і в той же час, у силу певних причин, підвладна високому ризику порушень стану здоров'я. Соціальна захищеність студентів недостатня, у той час як специфіка даного вікового періоду і навчальної діяльності вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.). Найчастіше, ще до ЗВО, стан організму і психіки, екологічні проблеми, нераціональне харчування, гіподинамія та інші фактори сприяють зниженню рівня здоров'я студентів. Дана проблема має чітку соціально-економічну обумовленість, оскільки достатній рівень здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Отже турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вищої освіти. Як зацікавлена сторона, ЗВО повинен виступати ініціатором й організатором цілеспрямованої та ефективної роботи зі збереження, укріплення здоров'я студентів. Однак, найчастіше ця робота носить безсистемний характер: слабо використовуються нові технології оздоровлення, діагностики, лікування та реабілітації, низький рівень матеріально-технічної бази ЗВО. Вищевикладене знижує актуальність розробки стратегії заходів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Виявом саморегуляції життєдіяльності особистості є стиль її життя. Це поведінкова система, що характеризується певною сталістю складових її компонентів і включає прийоми поведінки, що забезпечують досягнення студентом позначених цілей з найменшими фізичними та психічними витратами. Стаючи звичкою, стиль життя деякою мірою набуває незалежності від сфери свідомого контролю. Таким чином, вольові акти особистості стають більш цілеспрямованими та менш енерговитратними.

Аналіз фактичних матеріалів життєдіяльності студентів свідчить про її неупорядкованість і хаотичну організованість. Це проявляється в таких моментах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, короткотривале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартування, виконання самостійної навчальної роботи в призначений для сну час, паління та інше.

Аналіз даних з порушеної проблеми визначається погіршенням фізичного, психічного та соціального стану студентської молоді в Україні. Це явище асоціюється з низкою суб'єктивних та об'єктивних причин: низькою активністю відносно свого здоров'я; відсутністю стимулювання культури здорового способу життя; зниженням інтересу студентів до фізичної активності; умовами навчальної діяльності.

На фоні підвищення інтенсивності педагогічного процесу у ЗВО відмічається тенденція до зниження рухової активності студентів. Тривала відсутність рухової активності в розпорядку дня студентів становить загрозу їх здоров'ю та гармонійному фізичному розвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дає нам розуміння того, що стан здоров'я студентів є незадовільним. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% мають незадовільну фізичну підготовку, близько 70% – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, в тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2% [1].

Саме ця проблема стала предметом аналізу багатьох науковців. Так, І. І. Вржнесневський та О. А. Мартинюк підтвердили фактичні положення про низький рівень рухової активності та рівень здоров'я студентської молоді. Т. В. Сичовою були розглянуті новітні технології зміцнення здоров'я студентів у процесі фізичного виховання [2]. За допомогою праць Д. М. Анікеєва було з'ясовано роль рухової активності не лише як важливого фактора зміцнення здоров'я і запобігання захворювань, а й такого, який би забезпечував формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові: раціоналізацію організації дозвілля студентів, відмову від шкідливих звичок, збалансоване харчування.

Мета статті полягала у вивченні сучасних підходів до побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів. Для досягнення поставленої мети були використані такі завдання: провести теоретичний аналіз з даної проблеми; оцінити рівень стану фізичного здоров'я та рівня адаптації студентів; визначити особливості побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів; розробити практичні рекомендації студентам щодо збереження власного здоров'я.

Об'єктом даного дослідження є процес впровадження індивідуальних оздоровчих програм у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – показники стану здоров'я студентів.

Методологія роботи полягала у розробці теоретичних принципів побудови індивідуальних оздоровчих програм, аналіз стану здоров'я студентів та навчання здоров'ю через впровадження оздоровчої програми.

Наукова новизна – вперше узагальнені дані про сучасні технології розробки індивідуальних оздоровчих програм; розроблені принципи побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів.

Застосування оздоровчих програм на практиці є обов'язковою умовою навчання, через те, що вони допомагають повній реалізації принципів здорового способу життя, формують у студентів правильне сприйняття та цінність власного здоров'я. Таким чином, оздоровчі програми допомагають створити умови для формування здорового суспільства. Індивідуальні оздоровчі програми – це освітні методи, що застосовуються для збереження та зміцнення здоров'я не тільки студентів, а й викладачів. Оздоровчі програми розглядаються як сукупність педагогічних принципів, які доповнюють загальноосвітній процес і надають йому функції збереження здоров'я. Поняття оздоровчих технологій приймається багатьма дослідниками по-різному, тому єдиного визначення не існує. Найбільш узагальненим можна вважати визначення, яке розглядає оздоровчі технології як систему педагогічних принципів, в реалізації яких досягається збереження та зміцнення фізичного, психологічного та інтелектуального здоров'я учасників освітнього процесу. Ця система включає оздоровчі, освітні, виховні та інші методи, за допомогою яких можна досягти поставленої мети [5].

Сучасні оздоровчі програми повинні розроблятися відповідно до досягнень медичної науки і, обов'язково, необхідно враховувати показники екологічної ситуації середовища. Будь-яка оздоровча програма передбачає постановку мети і завдань оздоровлення, і, власне, реалізацію оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Технологія включає в себе не тільки реалізацію оздоровчої програми, але й визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовленості, а також питання управління і адміністрування. У розробці програм потрібно виходити з того, що достатній рівень здоров'я людини – це запорука повноцінного існування одночасно в трьох планах: фізіологічному, психічному і соціальному.

В структурі оздоровчої діяльності необхідно виділити такі напрями:

1. Оздоровчий (організація здоров'язбережувального середовища, пропаганда здорового способу життя, збереження рівня позитивного здоров'я за рахунок профілактичних заходів).
2. Валеологічний (виховання валеологічної культури).
3. Фізичний (розвиток фізичних якостей і забезпечення нормального рівня фізичної підготовленості відповідно до можливостей та стану здоров'я; підвищення резистентності організму за рахунок комплексу загартувань з використанням природних факторів; створення умов для зміцнення і збереження здоров'я).
4. Психологічне благополуччя (створення умов для психопрофілактичної підтримки; здійснення психологічної адаптації).
5. Корекційний (психоемоційна корекція поведінки; навчання певним формам поведінки в проблемних ситуаціях; формування і розвиток м'язово-суглобового відчуття, правильної постави, розробка диференційованих методів і засобів усунення порушень опорно-рухового апарату).
6. Комплексна діагностика стану здоров'я (спостереження; оцінка; моніторинг медичний, педагогічний, психологічний) [3-4].

А. М. Тимченко вважає, що правильно розроблена індивідуальна оздоровча програма є гарантією духовного, психічного, фізичного та соціального добробуту. Вченою були розроблені головні принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми, а саме:

- принцип цілеспрямованості, який реалізується через головну ціль основних напрямів індивідуальної оздоровчої програми, таких, як збереження, формування та зміцнення здоров'я;
- принцип науковості, що вимагає, аби розробка індивідуальної оздоровчої програми спиралась на об'єктивні закономірності розвитку суспільства, природи та на особистий досвід;
- принцип системності, який передбачає урахування всіх аспектів формування здоров'я;
- принцип єдності теоретичних знань і практики, який забезпечує реалізацію індивідуальної оздоровчої програми;
- принцип урахування індивідуальних особливостей, що потребує поглибленого дослідження всіх особливостей організму індивіда (психологічних, фізіологічних).

Індивідуальна оздоровча програма зобов'язана орієнтуватися на всі аспекти здорового способу життя, надавати увагу індивідуальному підходу до особистого оздоровлення. Сутність індивідуальної оздоровчої програми зобов'язана відповідати концепції здорового способу життя, яка передбачає сприяння у формуванні сьогочасного валеологічного світосприйняття у процесі розвитку індивідуальності в умовах вільного часу, а саме: розробка персональної програми повинна базуватися на новітніх наукових здобутках валеології; створення індивідуальної оздоровчої системи повинно відбуватися шляхом злагодженого поєднання наукових знань про особистість та природу; підбір індивідуальних оздоровчих методик повинен мати комплексну природу, ставши гарантією збереження та зміцнення не лише фізичного здоров'я, а й психічного, духовного та соціального; розробка індивідуальної оздоровчої програми повинна враховувати не лише фізичні можливості, а й

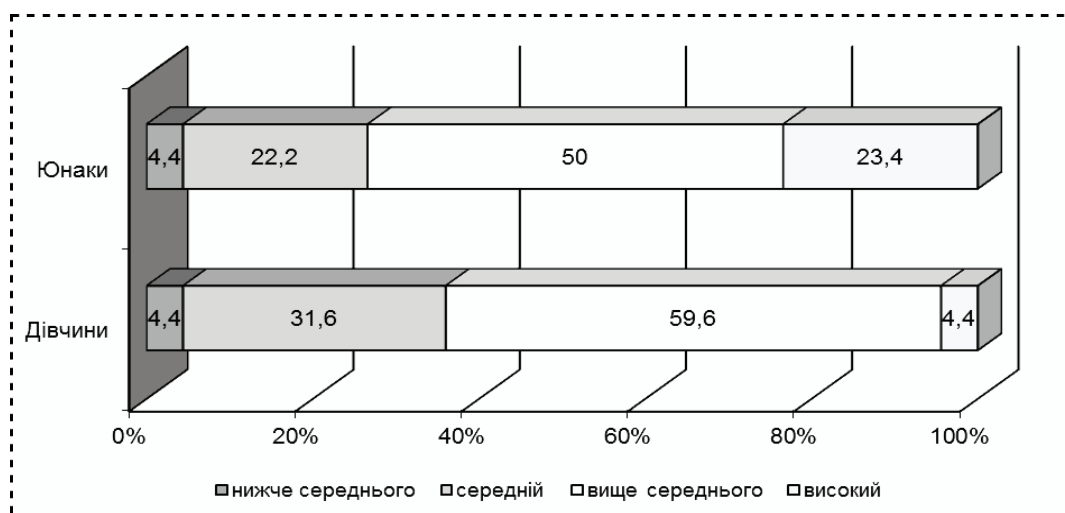
біоенергетичний потенціал організму; добір індивідуальних оздоровчих технологій повинен враховувати особливості конституції тіла та фізіологічних процесів у відповідності до віку та природного ритму життя; визначення оздоровчих методик індивідуальної програми повинно враховувати не лише психологічні особливості організму, а й матеріальні та побутові умови життя; культуральні та родинні традиції повинні стати джерелом вдосконалення не лише індивідуальної оздоровчої програми, а й запорукою розвитку української нації та передачі нащадкам систематизованої системи валеологічних знань [6].

Результати дослідження. У даній роботі було проведено дослідження оцінки рівня здоров'я студентів. У ході дослідження були використані методи: теоретичного аналізу, валеодіагностичні методи, методи статистичної обробки та математичного аналізу. В емпіричному дослідженні брали участь студенти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у кількості 110 осіб, з них 52 дівчини та 58 юнаків, віком 18–20 років. Усі студенти, які брали участь в дослідженні, були проінформовані про хід, мету та очікувані результати.

Вивчення показників стану здоров'я у студентів (загальний рівень здоров'я та адаптаційний потенціал) проводили за допомогою валеодіагностики, яка включала в себе оцінку показників стану здоров'я за такими методиками: діагностики антропометричних та фізіометричних показників, які лежать в основі індексної оцінки рівня здоров'я за стандартною валеодіагностичною методикою; оцінка адаптаційних можливостей за методикою Р. М. Баєвського.

Отримані показники інструментальних та анкетних досліджень оброблялися з використанням методів математичного аналізу. Всі отримані показники були внесені до комп'ютерної бази даних. Для статистичного аналізу використовувався пакет статистичного аналізу Statistica v6.0 фірми StatSoft Inc (USA) та табличний процесор Microsoft Excel 2007. Для критеріїв оцінки вірогідності отриманих даних (χ^2) обирався один рівень значущості, рівний 0,1.

Вивчили стан здоров'я у студентів класичного Університету. Для експрес-оцінки фізіологічних показників організму студентів використовувалася індексна оцінка з використанням розрахункових параметрів індексів Кетле, Робінсона, Скібінського, Руф'є та індекс потужності В. Шаповалової. Ці індекси тісно пов'язані з цілим рядом показників фізичної підготовки та соматичного здоров'я студентів. Після оцінки кожного показника була проведена оцінка фізичної надійності студентів за I способом та виявлено рівень фізичного здоров'я у студентів. Виявили, що 59,6% дівчат та 50% юнаків мають рівень здоров'я вище середнього, 31,6% дівчат та 22,2% юнаків мають середній рівень здоров'я, 4,4% дівчат та 23,4% юнаків мають високий рівень здоров'я та за рівнем нижче середнього по 4,4% відповідно юнаків та дівчат (Рис. 1).



**Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я у студентів
ХНУ імені В. Н. Каразіна за I способом оцінки, %**

Після оцінки кожного показника була проведена оцінка фізичної надійності студентів за II способом та виявлено рівень їх фізичного здоров'я. Було виявлено, що 9,8% дівчат та 2,2% юнаків мають рівень здоров'я вище середнього, а 50% дівчат та 55,6% юнаків мають середній рівень здоров'я; 20,6% дівчат та 17,1% юнаків мають рівень здоров'я нижче середнього, а низький рівень здоров'я – 19,6% дівчат та 25,1% юнаків (Рис. 2).

За результатами оцінки функціонального стану (адаптаційного потенціалу) була виявлена задовільна адаптація у 27,8% юнаків та у 45,9% дівчат; напруга механізмів адаптації у 66,7% юнаків та 30,2% дівчат; незадовільна адаптація у 5,5% юнаків та 23,9% дівчат (Рис. 3).

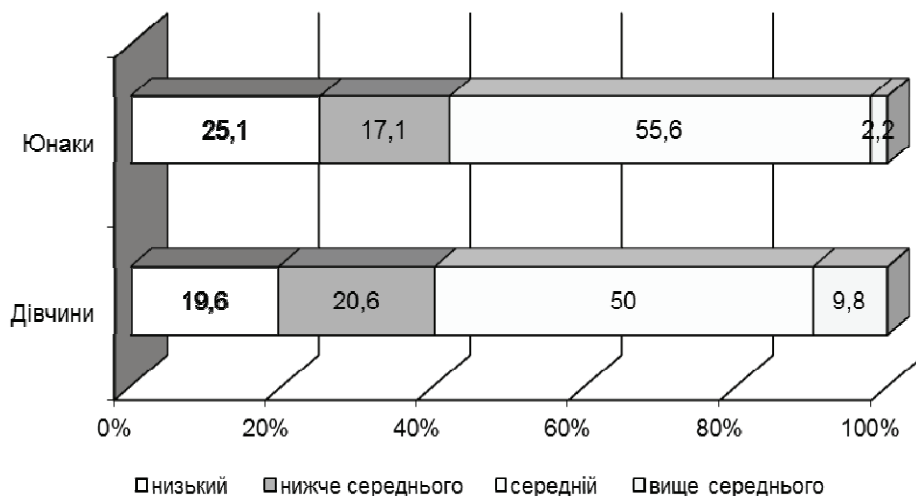


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я у студентів ХНУ імені В. Н. Каразіна за II способом оцінки, %

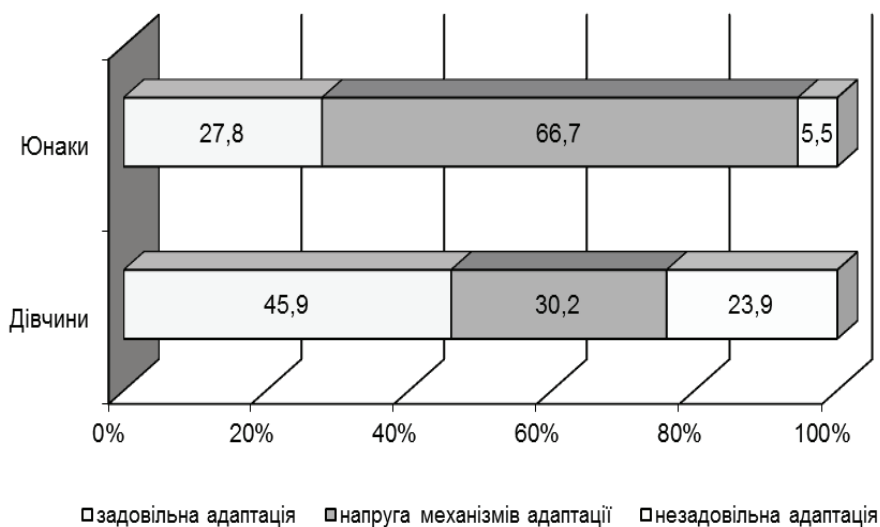


Рис. 3. Оцінка функціонального стану (АП) у студентів ХНУ імені В. Н. Каразіна, %

Проаналізувавши результати дослідження, можна сказати, що більшість студентів мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я. У кожного студента різні проблеми зі здоров'ям, а тому неможливо розробити універсальну оздоровчу програму. Таким чином, оздоровча програма повинна мати лише індивідуальний характер. У зв'язку з цим, нижче надано практичні рекомендації щодо збереження індивідуального здоров'я.

Ми пропонуємо вам індивідуальні рекомендації до кожної з груп здоров'я:

Дівчатам з рівнем здоров'я нижче середнього ми пропонуємо почати свій шлях до здорового життя з ранкової гімнастики. Ранкова гімнастика – це прекрасний спосіб правильно почати свій день. Для того, щоб тіло залишалось в тонусі й довше зберігалися молодість та здоров'я, ранкову гімнастику потрібно робити щодня. Сучасний стиль життя в міських умовах пов'язаний з малорухливістю,

гіподинамією, що являється причиною багатьох проблем зі здоров'ям молоді, які раніше були характерні лише для літнього віку. Ранкова зарядка поліпшить метаболізм, допоможе зарядитись енергією. Організм звикне до помірного фізичного навантаження й людина буде бадьорою та активною весь день. При рухах тіла, рук, ніг поліпшується діяльність серця і судин, нормалізується робота нервової та дихальної систем. Щоденні вправи допоможуть виробити правильну поставу. З ранку людина не відрізняється швидкістю реакцій та активною розумовою діяльністю, тому що вночі, під час сну ці показники фізіологічно знижуються для повноцінного відпочинку. Ранкова гімнастика допомагає прокинутися вранці та бути діяльним впродовж дня.

Навіть невелике, але регулярне фізичне навантаження позитивно вплине на тонус м'язів, травний тракт і кровообіг. Активність буде корисна будь-якій людині. Насичуючи організм киснем, можна уповільнити процес старіння. Регулярні вправи мають цілий комплекс переваг: попередження атеросклерозу; насичення мозку киснем, поліпшення концентрації уваги; контроль маси тіла; підвищення імунітету; зміцнення серцевого м'яза; профілактика сколіозу та остеохондрозу. Комплекс вправ допоможе позбутися відчуття астенії, дратівливості, які є наслідком браку руху, а також підніме настрій.

Юнакам з рівнем здоров'я нижче середнього ми пропонуємо розпочати оздоровлення свого організму за допомогою скандинавської ходьби, адже вона викликає посилене навантаження на 90% м'язів. До порівняння – при звичайній ходьбі цей показник дорівнює 70%. Крім того, скандинавська ходьба залучає м'язи спини та плечового поясу (наприклад, біг такого ефекту не дає); дозволяє тренуватися навіть при проблемах із суглобами ніг (за рахунок опори на палиці при ходьбі); майже в півтора рази більше, ніж звичайна ходьба, спалює енергію, що особливо актуально для людей з надлишковою вагою; підвищує ЧСС, тренуючи м'язи серця; ідеально підходить для поліпшення постави; розвиває узгодженість рухів і рівновагу; збільшує об'єм легень більш ніж на 30%; ефективна в якості профілактики багатьох захворювань, допомагає в боротьбі з невротами, депресією і безсонням.

Дівчатам з середнім рівнем здоров'я ми пропонуємо займатися пілатесом. Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні групи м'язів у логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні слабкі м'язи. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес розвиває такі якості, як гнучкість суглобів; еластичність зв'язок; м'язову силу; координацію; витривалість; психічні якості. Але головна відмінність пілатеса від всіх інших видів фізичних навантажень – зведена практично до нуля можливість травмування.

Юнакам із середнім рівнем здоров'я ми пропонуємо займатися йогою. Вже після пари сеансів йоги представники сильної статі відчувають заряд бадьорості. Вони виглядають відпочившими, повними сил і завжди перебувають у гарному настрої. Воно й зрозуміло: йога не тільки розслабляє і тонізує м'язи, а й змушує чоловіка виконувати силові вправи, за рахунок яких виробляється ендорфін, відомий як гормон радості. Чоловіча йога відрізняється від жіночої великою кількістю рухомих асан (поз), які допомагають чоловікові зміцнити здоров'я і привести себе в гарну форму за вельми короткий термін. Якщо говорити зовсім грубо, то вся чоловіча йога – це асани на силу і розтягнення. По ходу виконання рухливих вправ в організм надходить багато кисню, що благотворно впливає на стан внутрішніх органів. Також йога заспокійливо діє на нервову систему людини. Після кількох занять чоловіки починають відчувати себе набагато комфортніше і впевненіше. Даний ефект відбувається за рахунок стимуляції нервових закінчень по всьому тілу. Вже через місяць після занять йогою чоловік стає більш підтягнутим, у нього практично завжди гарний настрій і він менш схильний до стресів.

Дівчатам з рівнем здоров'я вище середнього ми пропонуємо займатися калланетикою. Оскільки у даної групи студентів переважно немає хронічних захворювань, саме калланетика може стати ефективним засобом зміцнення та підтримання здоров'я. Калланетика або гімнастика незручних поз – це система вправ, в основу якої покладено асани з йоги. Так само, як і в східній практиці, тут немає стрибків і різких рухів, зате вдосталь статичних вправ з фіксацією до 2 хвилин і вправ на розтягнення. За характером свого впливу на організм калланетика схожа з масажем і рефлексотерапією. Вона так само підтягує шкіру і робить її більш пружною. Так само покращує настрій, позитивно позначається на імунній системі і навіть нормалізує гормональний фон.

Юнакам з рівнем здоров'я вище середнього ми пропонуємо займатися кросфітом. Кросфіт – це спортивний рух, спрямований на функціональне фізичне тренування. Тренувальна концепція кросфіт вважається однією з кращих у розвитку загальної фізичної підготовки, до складу якої входять елементи важкої атлетики, кардіотренування, гімнастики, аеробіки, гирьовий спорт та багато інших видів спорту. Комплекс фізичних навантажень спрямований на тренування сили, витривалості та спритності. Регулярні фізичні заняття допомагають: позбавитися від зайвої ваги; завжди бути в хорошій фізичній формі; зміцнити м'язову силу; розвинути в організмі витривалість; поліпшити еластичність тіла.

Висновки. Доведена реалізація в освітньому процесі ідеї побудови та застосування індивідуальних оздоровчих програм студентами, яка дає змогу покращити рівень обізнаності студентами знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, розраховувати власні сили та дії, які спонукають їх до

самостійної оздоровчої діяльності та ведуть до збільшення резервів власного здоров'я. Подальшого дослідження потребує проблема теоретико-методичного обґрунтування спеціальної підготовки викладачів до розробки та використання індивідуальних програм оздоровлення студентів під час професійно-педагогічної діяльності.

References

1. Літвінова А. М., Пеню В. В. Психологічні особливості формування ставлення до здорового способу життя в молодіжному середовищі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт»*, 2019, Вип. 157 (1). С. 91-97.
Litvinova, A. M., Pienov, V. V. (2019). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia stavlennia do zdorovoho sposobu zhyttia v molodizhnomu seredovyshchi [Psychological features of the formulation of a healthy way of life in the youth community]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenko. Serii: «Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia i sport» – Bulletin of the T. G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. The Series: Pedagogical Science. Physical Education and Sport*, 157 (1), 91-97.
2. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. Місце фізичних вправ в системі підготовки сучасного фахівця класичного університету. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали III Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (30 січня 2020 р., Вінниця)*. Вінниця, 2020. С. 34-37.
Litvinova, A. M., Tymchenko, Gh. M. (2020). Mistse fizychnykh vprav v systemi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia klasychnoho universytetu [The place of physical in the system of training a modern specialist of the classical university]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini: materialy III Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «COLOR OF SCIENCE»*. – *Prospects, problems and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine: Proceedings of the III All-Ukrainian electronic conference «COLOR OF SCIENCE»*, Vinnytsia, Ukraine.
3. Мельник І. С., Літвінова А. М. Побудова індивідуальної оздоровчої програми студентами, як засіб корекції здоров'я. *Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів, (2020 р., Чернігів)*. Чернігів, 2020. С. 66-68.
Melnyk, I. S., Litvinova, A. M. (2020). Pobudova indyvidualnoi ozdorovchoi prohramy studentamy, yak zasib korektsii zdorovia [Building an individual wellness program for students as a means of health correction]. *Innovatsiini transformatsii osvithnoho prostoru: zmist, napriamy i tekhnolohii realizatsii: materialy VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii molodykh uchenykh i studentiv*. – *Innovative transformations of educational space: content, directions and technologies of implementation: Proceedings of the VII All-Ukrainian scientific-practical Internet conference of young scientists and students*. Chernihiv, Ukraine.
4. Панкова Ю. В., Літвінова А. М. Побудова реабілітаційних програм оздоровлення. *Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, (12-14 квітня 2019 р., Харків)*. Харків, 2019. С. 32-34.
Pankova, Yu. V., Litvinova, A. M. (2019). Pobudova reabilitatsiinykh prohram ozdorovlennia [Construction of rehabilitation programs]. *Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamy ta perspektyvy rozvytku: materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. – *Valeology: current state, directions and prospects of development: Proceedings of the XVII International scientific-practical Internet conference*. Kharkiv, Ukraine.
5. Тимченко А. М. Особливості ставлення студентів класичного університету до питань здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015, Вип. 2. С. 411-422.
Tymchenko, A. M. (2015). Osoblyvosti stavlennia studentiv klasychnoho universytetu do pytan zdorovia [Special features of the assignment of students at the classical university to nutritional health]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Science: Theory, History, Innovation Technologies*, 2, 411-422.
6. Тимченко А. М. Розвиток валеологічних знань у студентів у процесі застосування індивідуальних оздоровчих програм у позааудиторній роботі : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук : 13.00.02. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2012. 22 с.
Tymchenko, A. M. (2012). Rozvytok valeolohichnykh znan u studentiv u protsesi zastosuvannia indyvidualnykh ozdorovchykh prohram u pozaaudytornii roboti [Development of valeological knowledge among students in the process of establishing individual health programs in post-classroom robots]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkov, Ukraine: V.N. Karazin Kharkiv National University.

Litvinova A.

ORCID 0000-0002-2513-0632

*Ph.D. in Pedagogical Sciences
Associate Professor at the V.N. Karazin Kharkiv National University
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: anastasia.tymchenko@karazin.ua*

Litvinov O.

ORCID 0000-0002-0842-1921

*Ph.D. in Medicine
Associate Professor at the Kharkiv National University of Internal Affairs
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: centaurus999@ukr.net*

Pienov V.

ORCID 0000-0002-0900-525X

*Ph.D. in Pedagogical Sciences
Senior lecturer at the Odessa I. I. Mechnykov National University
(Odessa, Ukraine) E-mail: vadim_v.p@ukr.net*

IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL HEALTH PROGRAMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The social significance of higher education institutions of the XXI century is to create situations in which a person capable of self-development and full-fledged performance of professional activity will be formed. But this creative function of higher education has been devalued: there has been a reorientation from educational to educational, which means that students learn a large amount of information material without its conscious use in future life. In the field of physical education, this is unacceptable, because without understanding the benefits of exercise, without a conscious attitude to physical education, it is impossible to form in students the habit of leading a healthy lifestyle, which is the key to creative longevity and health.

Awareness and adherence to the principles of a healthy lifestyle is one of the important issues of today. The modern high-tech stage of society's development requires a person quickly and harmoniously develop his physical and mental capabilities, improve adaptation mechanisms through a careful attitude to himself, involvement in physical culture, the introduction into everyday life of scientifically sound recommendations for a rational regime of work, rest, nutrition, physical activity, as well as the ability to apply individual health programs.

***The goal is** to study the modern approaches of the forming of individual health programs for students. **The methodology** was to develop theoretical principles of the forming of individual health programs, analysis of students' health and health education through the implementation of a health program. **Scientific novelty** – for the first time it was generalized data about modern technologies of development of individual health programs; developed principles of forming of individual health programs for students.*

***Conclusions:** it was proven the implementation of the idea of forming and applying individual health programs by students in the educational process, which allows them to improve their awareness about health and healthy living, calculate their own strengths and actions that encourage them to independent health activities and lead to increased reserves of their own health.*

Key words: individual health program, students, health.

Стаття надійшла до редакції 08.10.2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Ю. Д. Бойчук**