

УДК 378.14

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-2-44>

Валерія ПАВЛОВА,
orcid.org/0000-0001-6534-2050
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки
Одеського національного університету
(Одеса, Україна) pavlovaleriy@ukr.net

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті проаналізовано основні поняття дослідження: здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Визначено, що здоровий спосіб життя це діяльність людини спрямована на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Розглянуто ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, воно виникає в процесі пізнавальної та практичної діяльності та регулює стиль поведінки, який проявляється в діяльності, розкриває взаємозв'язок між власними якостями особистості і якостями цінності здорового способу життя та починає збігатися з потребами та інтересами здобувача вищої освіти, впливає на його розвиток, стає обов'язковою умовою його життєдіяльності. Проведено дослідження щодо вивчення ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Встановлено, що значна частина опитаних здобувачів вищої освіти позитивно ставляться до здорового способу життя, усвідомлюють його корисність але, за різними причинами, не дотримуються принципів здорового способу життя. Встановлено, що серед завдань ЗВО важливе місце займає виховання у здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, яке має бути побудоване на утвердженні ідеалу і норм здорового гармонійного та щасливого життя, через усвідомлення здобувачами вищої освіти особистої відповідальності за своє здоров'я, і здоров'я інших людей. Стрижнем усієї педагогічної роботи у цьому напрямку може бути зміцнення інтересу здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, що передбачає появу у здобувачів вищої освіти бажання щоденно вести здоровий спосіб життя та відчуття внутрішньої потреби і стійкої позитивної звички до здорового способу життя.

Ключові слова: ціннісне ставлення, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Valeriia PAVLOVA,
orcid.org/0000-0001-6534-2050
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Pedagogy
Odessa I.I. Mechnikov National University
(Odessa, Ukraine) pavlovaleriy@ukr.net

THE VALUE-BASED ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

The article analyzes the basic concepts of the research: healthy lifestyle, the value-based attitude of higher education students to healthy living. A healthy lifestyle is defined as a human activity, which is aimed at harmonious physical development, health maintenance, and active longevity. The article considers the value-based attitude of higher education students to a healthy lifestyle. It arises in the process of cognitive and practical activity and regulates the style of behavior, which manifests itself in action, reveals the relationship between personal qualities and qualities of the value of a healthy lifestyle. Moreover, it begins to coincide with the needs and interests of higher education students, affects their development, and becomes an obligatory condition of their vital activity. A study on the attitude of higher education students towards a healthy lifestyle was carried out. It was ascertained that a significant part of the surveyed students has a positive attitude towards a healthy lifestyle. Furthermore, students are well aware of its benefits and usefulness. However, for a variety of reasons, the respondents do not adhere to the principles of a healthy lifestyle. It has been established that among the tasks of higher education institutions an important place belongs to the cultivation of students' value-based attitude to their health and healthy living. Besides, a healthy lifestyle should be based on the statement of ideals, norms, and standards of a healthy, harmonious and happy life, through awareness of personal responsibility for students' health and the health of other people. The core of the whole pedagogical work in this direction could be the strengthening of higher education students' interest in a healthy lifestyle, which provides and leads to the emergence of a desire to lead a healthy lifestyle on a daily basis and a sense of inner demand and a sustainable positive habit of leading a healthy lifestyle.

Key words: value-based attitude, health, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. У даний час значної актуальності набуває виховання відповідальності особистості за своє здоров'я, формування переконання, що від самої людини залежить багато чого, у тому числі і її власне здоров'я. Здоровий спосіб життя в останні роки став актуальною темою для обговорення, так як закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості, детермінує освоєння професійних знань, формування та розвиток умінь і навичок, необхідних для адаптації й ефективної реалізації професійної діяльності висококваліфікованого фахівця, який глибоко розуміє й усвідомлює власну роль у суспільстві, компетентний у професійній сфері, спроможний налагоджувати відносини в колективі, а також затребуваний на ринку праці. Причина такого інтересу полягає у тому, що в період навчання у ЗВО відбувається освоєння відповідних знань, формування і розвиток умінь та навичок, усвідомлення особистих потреб і мотивів, що в подальшому визначатимуть та відобразатимуться не тільки на професійному розвитку особистості, але й на життєдіяльності людини взагалі. Навчання, виховання та розвиток майбутнього фахівця, підготовка фізично та морально здорових, кваліфікованих та конкурентоспроможних кадрів є пріоритетним вектором системи освіти нашої держави.

Аналіз досліджень. Необхідність виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у молоді, висвітлено у працях сучасних дослідників О. Безпалько, Л. Бережна, О. Вакуленко, Г. Власюк, О. Коган, Г. Корж, В. Кузьменко, О. Логвиненко, М. Лук'яненко, В. Оржеховська, та ін.

Зважаючи на значну кількість досліджень, що присвячені питанням розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я у здобувачів вищої освіти, ідея виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших, формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців до здорового способу життя, є потребою сьогодення та одним із завдань сучасної вищої освіти.

Мета статті є аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових джерел щодо теоретичних основ ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя як резерву підвищення навчальної діяльності у ЗВО та дослідження ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Зростання інтересу вчених різних напрямків науки – філосо-

фів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів та медиків – до проблем здоров'я людини, свідчить про те, що людина, її життя визначаються як найвищі людські цінності, оскільки вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх без винятку його сфер.

Виховання свідомого та відповідального ставлення до здоров'я починається з раннього дитинства, поступово входить до системи світогляду, стає складовою частиною загальної культури, духовного світу людини. Саме виховання зумовлює поведінку, стиль життя і, в тому числі, стан здоров'я. Запровадження здорового способу життя може позитивно вплинути на стан здоров'я не лише дітей і молоді, а й усього населення країни. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя», яке у сучасній науковій літературі трактується, як:

- спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей (Лисицын, 2014).

- як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованої на зміцнення адаптивних можливостей організму (Закопайло, 2003).

- комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття (Власюк, 2002).

- активну діяльність людей, спрямовану на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо (Палічук, 2014)

- це система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується, та прак-

тична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження й розвиток здоров'я в процесі адаптації у змінних умов життєдіяльності відповідно до вікового розвитку (Бабюк, 2005:116).

Як бачимо, поняття «здоровий спосіб життя» знаходяться в межах дослідження багатьох галузей сучасної науки та донині не існує єдності поглядів вчених, щодо його трактування, проте можемо виділити спільне, а саме, здоровий спосіб життя це діяльність людини спрямована на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Зміни в житті суспільства, трансформації в політичній, економічній, культурній та духовній сферах викликають зміни в психології, свідомості, поведінці, потребах та ціннісних орієнтаціях людини. Кожній суспільній формі притаманний певний рівень загальної культури, потреб, ієрархія життєвих цінностей. Найбільш яскраво ці процеси відбуваються в молодого покоління. Поняття «цінність» використовується в педагогічній літературі, з точки зору виховання та духовності та є однією з головних характеристик особистості, а їх розвиток - основним завданням гуманістичної педагогіки. Під цінностями розуміють елементи морально-духовного виховання, загальної культури людини, які визначають її ставлення до суспільства, довкілля, інших людей, самого себе. Саме цінності визначають зміст виховання, а стратегія і методи передбачають формування в молоді системи прийнятих цінностей. Виховання навичок здорового способу життя передбачає формування ціннісної орієнтації на здоров'я та ціннісного ставлення до здоров'я як власного, так і здоров'я оточуючих людей.

До моменту вступу до ЗВО у молоді вже склалися певна ієрархія життєвих цінностей, і студентський вік є важливим для становлення системи особистісних цінностей у дорослому житті. Формування ціннісних орієнтацій – досить складний і тривалий процес, тому чим більш успішно сформовані й закріплені у свідомості здобувачів вищої освіти навички здорового способу життя, тим більше ймовірність, що реальний спосіб життя, буде сприяти розкриттю потенціалу особистості. Саме тому проблемою виховання у ЗВО є ціннісне ставлення до власного здоров'я в здобувачів

вищої освіти, що виступає складним новоутворенням, яке характеризується наявністю необхідних знань про основи здоров'я, мотивації щодо його збереження, усвідомлення цінності здоров'я, навичок здорового способу життя.

Отже, проблема розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя у здобувачів вищої освіти є актуальною і розглядається дослідниками з різних галузей наукового знання.

Відношення сучасних здобувачів вищої освіти до здорового способу життя на думку М. Співака (2016), який переконаний, що «сучасна концепція здорового способу життя передбачає відповідальність держави, громади, окремої особи за збереження і зміцнення здоров'я, оптимізацію умов праці, побуту, відпочинку та особистої поведінки» (Співак, 2016:34). Водночас, здоровий спосіб життя передбачає не тільки теоретичні знання з низки наук та галузей знань, але й особистісні якості людини, яка прагне до збереження і зміцнення здоров'я.

Автори А. Самарин та Л. Мехришвілі запропонували концепцію здоров'ятворчого способу життя, яка знайшла відображення у процесі розробки теоретичної моделі формування здорового способу життя студентської молоді. В основу цієї моделі покладено розуміння здоров'я людини як поліфункціональної системи, що охоплює соматичний, психічний, соціальний, моральний компоненти, а також розуміння значення культури здоров'я, що розглядається науковцями як ціннісно-мотиваційна складова здорового способу життя людини (Самарин, Мехришвілі, 2016).

Крім того, важливе значення для ціннісного ставлення до здорового способу життя має не тільки ефективне застосування інструментарію мотивації, але й умови середовища, в якому перебуває особистість, зокрема соціальна та культурна специфіка середовища (Корж, 2020). Ми підтримуємо цей висновок і вважаємо, що власне в академічному середовищі закладу вищої освіти, спрямованому на забезпечення здоров'я усіх без винятку учасників освітнього процесу можливий розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Так, В. Оржеховська (2010), розглядає ціннісне ставлення до здоров'я людини як систему взаємодоповнюючих і взаємозалежних компонентів, що включають власне, здоров'я, здоровий спосіб життя та культуру здоров'я (Оржеховська, 2010).

Таким чином, ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя виникає в процесі пізнавальної та практичної діяльності

та регулює стиль поведінки, який проявляється в діяльності, розкриває взаємозв'язок між власними якостями особистості і якостями цінності здорового способу життя та починає збігатися з потребами та інтересами здобувача вищої освіти, впливає на його розвиток, стає обов'язковою умовою його життєдіяльності.

За твердженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоровий спосіб життя складається з трьох складових:

- заняття фізичним вихованням і спортом;
- раціональне харчування;
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я.

Саме тому, досліджуючи ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя в анкету були включені запитання, які відображають оцінку стану обізнаності здобувачів вищої освіти в питаннях ведення здорового способу життя, факторів, що негативно впливають на здоров'я та заходів, які найбільш ефективні для підтримання здорового способу життя.

Метою дослідження було вивчення ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. У дослідженні ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя взяли участь 50 здобувачів вищої освіти, які навчаються на різних факультетах в ОНУ імені І.І. Мечникова. Ми провели анонімне опитування респондентів, дані було зібрано за допомогою мережі Інтернет (онлайн-форми Google).

Нами була розроблена анкета для опитування, в якій були запропоновані питання здобувачам вищої освіти, де вони могли обрати одну або декілька відповідей. Дослідження ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти показало, що майже 22% респондентів вважають створення сім'ї найважливішим у своєму житті на сьогодні, 16% респондентів за найважливіше вважає матеріальний добробут, та третє

місце з 14% розділили такі цінності, як здоров'я та побудова кар'єри (рис. 1). В той же час, відзначимо також небажання переважної частини здобувачів вищої освіти сповідувати здоровий спосіб життя.

Отже, незважаючи на те, що цінність здоров'я у опитаних, визначається на третьому місці, сповідувати здоровий спосіб життя визначають як найважливіше в своєму житті 2% опитуваних, що свідчить про певну декларативність відповідей респондентів, визнання цінності не означає, що особистість має аналогічну ціннісну орієнтацію і ціннісне ставлення.

Обізнаними в питаннях щодо ведення здорового способу життя себе вважають майже половина опитаних здобувачів вищої освіти, в той час як 44% відмічають часткову обізнаність в цих питаннях, і 8% признають себе в цих питаннях не обізнаними (рис. 2). Як бачимо, відповіді респондентів, свідчать про те, що вони поінформовані досить добре, адже цю інформацію здобувачі вищої освіти отримали в період навчання у середній школі, тоді як завдання ЗВО виховання загальної культури здоров'я, створення власного (індивідуального) здорового способу життя.

Оцінюючи в цілому дотримання принципів здорового способу життя відповіді опитаних здобувачів вищої освіти розподілились наступним чином: 64% відповіли, що дотримуються частково, майже третина дотримується принципів здорового способу життя, 6% та 2% визнали, що ця проблема їх не турбує та поки що їх не турбує - відповідно (Рис. 3).

Таким чином, спостерігаємо, що не зважаючи на обізнаність в питаннях ведення здорового способу життя значна кількість здобувачів вищої освіти дотримується принципів здорового способу життя частково або взагалі не задумується цим питанням, через, можливо не достатньо

1. Що є найважливішим у Вашому житті на сьогодні?
50 відповідей

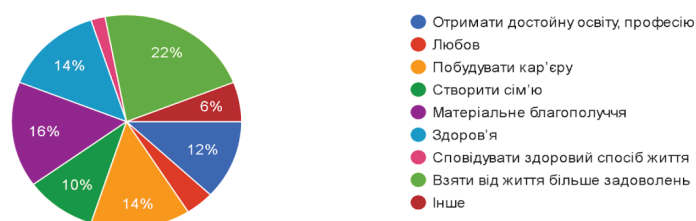


Рисунок 1. Діаграма розподілу відповідей на питання «Що є найважливішим у Вашому житті на сьогодні?»

2. Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?
50 відповідей

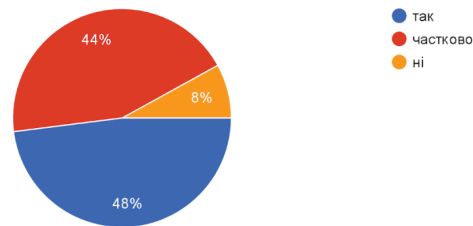


Рисунок 2. Діаграма розподілу відповідей на питання «Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?»

3. Чи дотримуетесь Ви принципів здорового способу життя?
50 відповідей

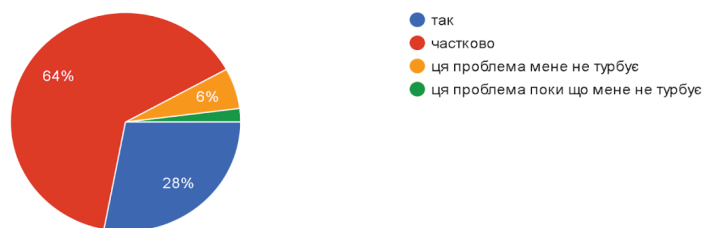


Рисунок 3. Діаграма розподілу відповідей на питання «Чи дотримуетесь Ви принципів здорового способу життя?»

сформовані потреби та не достатню мотивацію щодо ведення здорового способу життя.

Уявлення щодо чинників, які завдають найбільшої шкоди здоров'ю були такі (серед наведених варіантів було запропоновано вибрати не більше трьох відповідей): психологічну напругу відзначили 80% опитаних здобувачів вищої освіти, стан навколишнього середовища - 48%, нестачу фізичного навантаження та неправильне харчування по 16% (рис. 4).

Переважна більшість респондентів назвали психологічну напругу, що можливо через емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання та складності стосунків у системі «здобувачі вищої освіти – викладачі – батьки». В трійці найпоширеніших також опинились стан навколишнього середовища, що можливо пов'язано з публічним обговоренням різноманітних екологічних негараздів, а також нестача фізичного навантаження та неправильне харчування, ці чинники респонденти відмітили, ймовірно, через особливості навчання, що пов'язані з тривалим сидінням та поки що достатнє фізичне навантаження не стало щоденною практикою більшості здобувачів вищої освіти. Неправильне харчування пов'язане з багатьма факторами такими

як, дотримання помірності, різноманітності їжі, регулярності прийняття її, а також нестача коштів та інші чинники.

Дані дослідження свідчать, що найбільш ефективними заходами для підтримання здорового способу життя серед опитаних є (серед наведених варіантів було запропоновано вибрати не більше трьох відповідей): оптимальний режим роботи та відпочинку 46%, регулярні заняття спортом 60%, замикає трійку найефективніших повноцінне харчування – 48% (рис. 5).

Аналіз отриманих відповідей показує, що названі здобувачами вищої освіти пріоритети не зовсім збігаються із їх уявленнями щодо чинників, які мають згубний вплив на здоров'я, і свідчать про недостатньо сформовані уявлення щодо здорового стилю й способу життя.

Оцінка респондентами міри піклування про власне здоров'я розподілилась наступним чином: 52% відповіли, що піклуються власним здоров'ям посередньо, 34% - добре піклуються, але були й такі які вважають, що погано піклуються - 8% та 6%, які не визначились (рис. 6). Як бачимо, що здоров'я, як цінність у опитаних було в пріоритеті та піклуватись про нього здобувачі вищої освіти не зовсім готові.

4. Які чинники негативно впливають на Ваше власне здоров'я? Обрати не більше трьох варіантів відповідей
50 відповідей

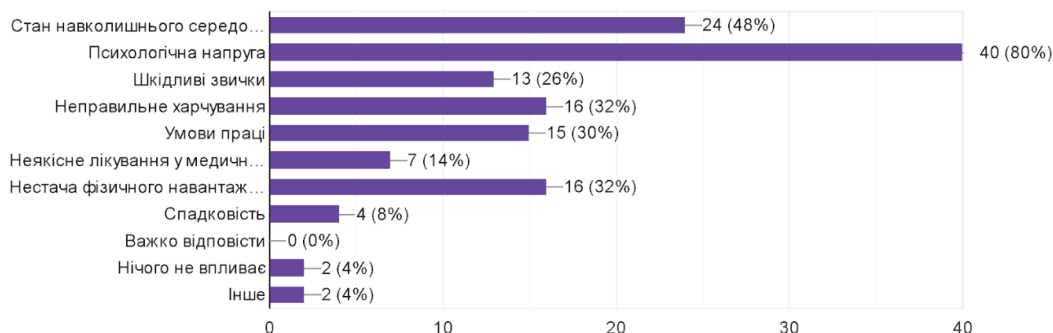


Рисунок 4. Діаграма розподілу відповідей на питання «Які чинники негативно впливають на Ваше власне здоров'я?»

5. Які на Ваш погляд заходи найбільш ефективні для підтримання здорового способу життя? Обрати не більше трьох варіантів відповідей
50 відповідей

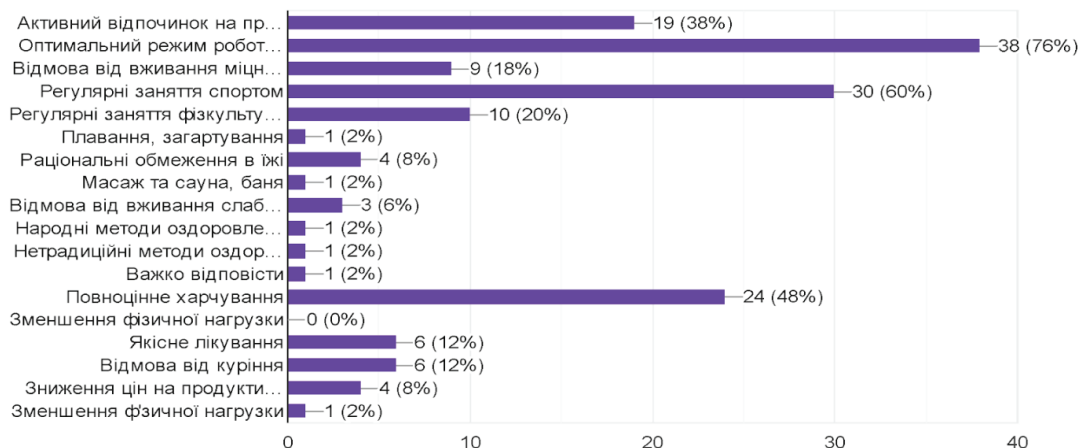


Рисунок 5. Діаграма розподілу відповідей на питання «Які на Ваш погляд заходи найбільш ефективні для підтримання здорового способу життя?»

6. Якою мірою Ви піклуєтесь про власне здоров'я?
50 відповідей

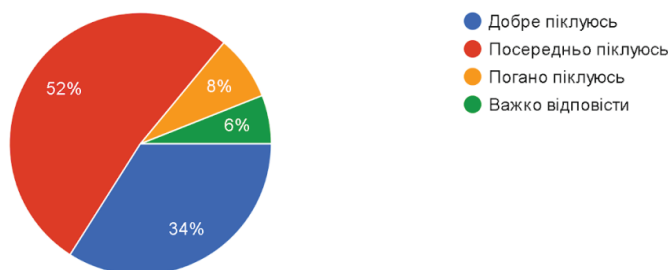


Рисунок 6. Діаграма розподілу відповідей на питання «Якою мірою Ви піклуєтесь про власне здоров'я?»

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що значна частина опитаних здобувачів вищої освіти позитивно ставляться до здорового способу життя, усвідомлюють його корисність але, за різними причинами, не дотримуються принципів здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, серед завдань ЗВО важливе місце займає виховання здобувачів вищої освіти щодо ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, яке має бути

побудоване на утвердженні ідеалу і норм здорового гармонійного та щасливого життя. Стрижнем усієї педагогічної роботи у цьому напрямку може бути зміцнення інтересу здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, поява бажання щоденно вести здоровий спосіб життя та відчуття внутрішньої потреби і стійкої позитивної звички до здорового способу життя, через усвідомлення здобувачами вищої освіти особистої відповідальності за своє здоров'я, і здоров'я інших людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2005. Вип. 8. Книга 2. С. 113-117.
2. Власюк Г. І. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 38-42.
3. Закопайло, С. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2003. 19 с.
4. Корж Г. І. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки. дис. ... докт. філос. за спец 015. Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2020. 178 с.
5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ГЭОТАР-медиа, 2007. 512 с.
6. Оржеховська В. М. Педагогіка здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №3(5). 101-107.
7. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю: монографія. Чернівці-Вижниця: Черемош, 2014. 258 с.
8. Самарин А. В., Мехришвили Л. Л. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья. *Здоровье и образование в XXI веке*. 2016. № 18(2). С. 816–820.
9. Співак М. В. Політика здоров'язбереження: людиноцентричний аспект. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. № 5. С. 81-84.

REFERENCES

1. Babiuk T. Y. Teoretychni aspekty problemy zdorovia ta vykhovannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti [Theoretical aspects of the problem of health and personal health education]. Theoretical and methodological problems of educating children and young pupils. 2005. Issue № 8. Book № 2. pp.113-117 [in Ukrainian].
2. Korzh H. I. Rozvytok tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia u maibutnikh fakhivtsiv z tsyvilnoi bezpeky [The development of a value-based attitude towards one's health among future civil security specialists]. Doctoral thesis in the field of philosophy in the specialty 015. Lviv Polytechnic National University. Lviv, 2020. 178 p [in Ukrainian].
3. Lisytsyn Yu. P. Obshchestvennoe zdorovie i zdavoohranenie [Public health and health care]. M.: GEOTAR-media, 2007. – 512 p [in Russian].
4. Orzhekhovska V. M. Pedahohika zdorovia [Health pedagogy]. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. 2010. №3(5). pp. 101-107 [in Ukrainian].
5. Palichuk Yu. I. Zastosuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u vyshchikh navchalnykh zakladakh ekonomichnoho profilu [The use of healthcare technologies in higher education institutions with an economic specialization]. Monograph. Chernivtsi-Vyzhnytsia: Cheremosh, 2014. 258 p [in Ukrainian].
6. Samarina A. V., Mekhrishvili L. L. Teoreticheskaya model formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi v diskurse kultury zdorovia [A theoretical model of healthy lifestyle formation among university students in the discourse of the health culture]. Health and education in the XXI century. 2016. №18(2). pp. 816-820 [in Russian].
7. Spivak M. V. Polityka zdoroviazberezhennia: liudynotsentrychnyi aspekt [Healthcare policy: a human-centered aspect]. Journal of the Dnipropetrovsk University. 2016. № 5. pp. 81-84 [in Ukrainian].
8. Vlasiuk H. I. Uchnivske samovriaduvannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizychnoi kultury [Students' autonomy in the formation of a healthy lifestyle through physical activity]. Physical education in school. 2002. № 2. pp. 38-42 [in Ukrainian].
9. Zakopailo S. Pedahohichni osnovy vykhovannia v yunakiv 10–11 klasiv tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia [Pedagogical foundations of upbringing and cultivating the values of a healthy lifestyle in pupils of 10-11 grades]. Ph.D. thesis abstract on pedagogical sciences in the specialty 13.00.07. Kyiv, 2003. 19 p [in Ukrainian].