

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлені сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Визначено необхідність формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я та здоров'я інших. Розглянуті детермінанти необхідності формування здорового способу життя студентів у цілісній системі виховних цінностей вищого навчального закладу.

Головну увагу зосереджено на аналізі основних понять здоров'ятворчої оздоровчої парадигми у вузі, шляхів оздоровлення студентських колективів завдяки участі в багатогранній позанавчальній діяльності, зокрема волонтерській роботі, сповненій доброчинності, милосердя і філантропії.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, волонтерська робота, цінності, психологічне, соціальне, біологічне благополуччя, гаджети, гаджетозалежність, здоров'ятворча оздоровча парадигма.

Черевко С., Індиченко Л. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

В статье рассмотрены современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Определена необходимость формирования ответственного отношения молодежи к собственному здоровью и здоровью других. Рассмотрены детерминанты необходимости формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в целостной системе воспитательных ценностей вуза.

Главное внимание сосредоточено на анализе основных понятий здоровьетворческой оздоровительной парадигмы в вузе, путей оздоровления студенческих коллективов, благодаря их участию в многогранной внеучебной деятельности, в частности волонтерской работе, наполненной добротворчеством, милосердием и филантропией.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, волонтерская работа, ценности, психологическое, социальное, биологическое благополучие, гаджеты, гаджетозависимость, здоровьетворческая оздоровительная парадигма.

Формування здорового способу життя молоді є важливим завданням не тільки самої нації, а й кожного з людей, особливо

студентів, які складуть національну еліту держави. Відомо, що загальнолюдська планетарна стратегія – сприяння покращенню здоров'я, – ставить вимогу виховання нової якості людини (ноосферної), нової свідомості (екологоцентричної), нової якості освіти (інтегративної), нового ставлення до здоров'я, побудованого на загальнолюдських цінностях [5, с. 10].

У Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) наголошено: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних відхилень». У наш час повне фізичне, духовне й соціальне благополуччя не є вичерпним списком отримання здоров'я сучасної молоді в умовах інформаційного суспільства. Досить великим є вплив гаджетів на психічний стан людини. Тому визначення поняття «здоров'я» у ХХ столітті не є повним порівняно з ХХІ століттям. Теоретиків і практиків турбують умови, постулати, вимоги до збереження здоров'я у його багатогранному вимірі.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі проблеми формування здорового способу життя, відповідального ставлення студентської молоді до здоров'я як цінності власного життя та життя інших людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що поняття здоров'я, здорового способу життя, хоча й достатньо розглянуте, все більше привертає увагу науковців і практиків. Певний інтерес становить розгляд проблем особливостей формування здорового способу життя молоді, відповідального ставлення студентів до здоров'я, формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання молоді, формування культури щодо збереження здоров'я та зміцнення здорового потенціалу особистості молоді тощо.

Питанням діяльності фахівців освітньої та соціальної сфери щодо збереження здоров'я, визначенню умов формування здорового способу життя молоді присвячені праці вітчизняних та зарубіжних дослідників. Соціально-психологічний та філософський напрями дослідження проблем збереження здоров'я в різних аспектах відображено в працях таких учених, як І. Аршава, А. Бойко, В. Казначеев, В. Климов, Ю. Лисицина, А. Маслоу, Е. Носенко, В. Оржеховська, Б. Райн, В. Скумін, Л. Сущенко. Проблема відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрита в

працях В. Ананьєва, Т. Бойченко, М. Віленського, В. Смирнова. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя присвячені дослідження З. Бондаренко, О. Вакуленко, П. Гусака, Н. Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Петровича, Л. Сущенко, О. Стойко, Л. Тихомирової.

В окремих дослідженнях розглянуті питання підготовки фахівця соціально-педагогічної сфери до виконання професійних функцій (С. Архипова, І. Зверєва, А. Капська, Г. Лактіонова, Ю. Мацкевич, Л. Мішик, В. Поліщук, І. Трубавіна, С. Харченко). Питання ж підготовки студентів до здорового способу життя та формування установок на діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я в студентському оточенні, є мало дослідженими, а використання різних форм аудиторної і позааудиторної роботи з метою формування мотивації до здоров'язберігаючої культури та зміцнення здорового потенціалу особистості молоді є нерозробленим, що, безумовно, актуалізує тему нашого дослідження.

Проблемі здоров'я присвячені праці багатьох учених: філософів і культурологів (В. Казначєєв, В. Климов, В. Скумін, Л. Сущенко), психологів (І. Аршава, В. Леві, А. Маслоу, Е. Носенко, Б. Райн), медиків (Г. Апанасенко, В. Войтенко, Р. Герберт), педагогів-класиків (Я. Коменський, П. Лєсгафт, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський), сучасних педагогів (О. Дубогай, М. Гончаренко, В. Горашук, Н. Зимівець, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, І. Невмивакін, В. Оржеховська, В. Петрович, Л. Татарнікова), валеологів (І. Брехман, Є. Буліч, О. Вакуменко, Г. Долинський, Л. Животовська, Ю. Лисичин, І. Муравов, Л. Попова, С. Страшко).

Зараз дуже багато праць, що подають важливу інформацію про шкідливий вплив гаджетів на здоров'я (М. Білоусова, Д. Броуді, В. Бурдига, Є. Гельтищева, Г. Демірчоглян, М. Жалдак, А. Карпов, А. Лаврович, А. Лі, В. Петров, Т. Попкова та ін.), комп'ютеризацію навчання (В. Васильєв, Ю. Воронов, Б. Гершунський, Л. Карпенко, Н. Касьянова, Є. Машбіц), про формування інформаційної культури студентів, використання нових інформаційних технологій у навчальному процесі (С. Гунько, Н. Панченко, І. Смирнова, А. Столяревська), виховання ціннісних орієнтацій засобами масової інформації (І. Бєх, С. Шандрук). Отримані результати досліджень мають незаперечну цінність, сприяють усвідомленню необхідності

застосування інформаційних засобів у сфері освіти, але й дають можливість замислитися над шляхами збереження власного здоров'я в усіх його проявах.

Зазначаємо, що сучасними науковцями визначаються способи формування системи цінностей, до якої належить і культура здоров'я, її складників, з урахуванням ідеї інтеграції змісту таких навчальних дисциплін, як: педагогіка, психологія, біологія, фізична культура тощо, які орієнтують студентів на певну діяльність із самооздоровлення через самовиховання й самопізнання. Однак проблемі формування культури здоров'я студентів, їх відповідального ставлення до здоров'я як особистісної цінності, в умовах сучасного цифрового простору приділяється недостатньо уваги.

Розглянемо сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». З наукової літератури відомо, що здоров'я – динамічний стан повного фізичного, духовного, психологічного, інтелектуального, соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Розрізняють індивідуальне здоров'я, тобто здоров'я окремого індивідуума, громадське здоров'я, або здоров'я населення, та глобальне здоров'я, або здоров'я всього людства. Поняття здоров'я – інтегративна категорія, у якій відображаються фундаментальні аспекти буття. Воно детермінується ходом соціальної еволюції, історичним розвитком і соціальним контекстом, сучасними культурними дискурсами (концепціями, знаннями) [6, с. 48].

Із позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [6, с. 49].

Дослідниця Н. Зимівець трактує дефініцію здоров'я згідно з концептуальними положеннями, вирізнивши в структурі здоров'я різні складові, що є характерним для комплексного підходу до визначення поняття здоров'я. Вона наводить концепцію Білла Райна, професора школи соціальної роботи Мак-Гілл університету (Канада), який виділяє такі складники здоров'я: духовна, інтелектуальна,

емоційна, фізична, професійна, екологічна, психологічна та соціальна. Остання ж визначається здатністю людини встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, рівнем комфортності її самопочуття серед інших, кількістю близьких людей, на допомогу яких вона може розраховувати в складних ситуаціях, прагненням формувати відчуття належності до всього людства [6, с. 48-51]. Далі вона тлумачить здоров'я як *позитивну концепцію*, що висуває на перший план соціальні й особистісні можливості. Позитивна концепція здоров'я (А. Антоновські, О. Васильєва, Л. Куликов, Г. Нікіфоров, М. Селігман, В. Пахальян) базується на положенні про те, що кожна людина має величезну кількість здібностей і великий потенціал, які потрібно розвивати, підтримувати й зміцнювати. Нездоров'я розглядається як стійка форма життєдіяльності людини, що є результатом її нездатності до позитивного саморозвитку в конкретних життєвих обставинах (Ю. Науменко). Дослідниця виділяє три основні групи факторів, що сприяють здоров'ю, а саме: суб'єктивне почуття щастя (позитивні емоції, конструктивні думки про себе і своє майбутнє: оптимізм, упевненість у собі, задоволення життям); вищі індивідуально-психологічні людські якості (мудрість, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, пошуки сенсу життя, прощення і співчуття, гумор, щедрість, емпатія); позитивні соціальні інститути (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові соціальні співтовариства) [6, с. 48-51]. Цих поглядів дотримуємося у навчанні студентів під час вивчення окремих тем в навчальних курсах, як, наприклад, «Основи педагогіки здоров'я», «Соціально-педагогічні засади волонтерської роботи», «Основи культури здоров'я студентів в сучасних умовах» тощо.

Зазначимо, що для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих потрібно звернутися до тлумачення дефініції «особистісна цінність». Як наголошував відомий учений І. Бех, введення в концептуальну основу психолого-педагогічної науки і виховної практики поняття «особистісна цінність» не є звичайним актом наукового наслідування, а з ним пов'язані насамперед проблеми світоглядного рівня – докорінної смисложиттєвої переорієнтації індивіда, за якої оволодіння ним

особистісними цінностями завжди так чи інакше пов'язується з виходом за межі егоїстичних інтересів, його власною центрованістю на морально-духовній культурі людства [1, с. 7]. Дослідник підкреслював, що цією дефініцією послуговуються частіше за все у психології особистості, бо вона відображає факт включення суб'єкта в соціальні зв'язки та відношення і трактує людину як соціокультурну реальність. Це поняття пов'язується з освоєнням конкретними індивідами суспільних цінностей, а отже, за ним закріплюється значущість, особистісний смисл для людини певних об'єктів, подій, явищ тощо [1, с. 8].

З огляду на вказане, можна вважати, що особистісні цінності виступають унормованими утвореннями, як певні приписи, що задають необхідну чи бажану поведінку, а також можуть існувати у вигляді ідеалу, зразка для наслідування. Цього можна досягти, використовуючи точку зору щодо того, що особистісна цінність у розвиненій формі має виступати самоцінністю й може бути у всіх своїх різноманітних проявах єдиною у головній суті – ставленні до свого предмета як до самоцінності. Це означає, що предмет цінності не може бути зведеним до засобу чи користі. На практиці такі вчинки кваліфікуються добродійними. А добродійні дії – це основа залучення до родової сутності самосвідомості за допомогою виникнення ставлення до себе через ставлення до інших. Така родова моральна самосвідомість здатна до набуття сенсу життя, який виходить далеко за межі власного кінцевого буття [1, с. 13].

Погоджуємося з позицією І. Беха щодо думки про самосвідомість добродійності, яка, вбачаючи в інших не речову, не корисну цінність, набуває цим самим і власну необмінну цінність, власну причетність до людського роду. Тому сенс життя людини і сенс життя людського роду, за визначенням І. Беха, просто не можуть існувати один без одного, оскільки і те й інше вирішуються людиною завжди, по суті, одночасно, оскільки за своєю природою людина не існує, не реалізує себе поза суспільством, а гранично – поза людством у цілому [1, с. 13]. Саме волонтерська діяльність студентів-добровольців у позанавчальний час може сформувати означені цінності по відношенню до власного здоров'я та здоров'я інших.

Принагідно згадаємо точку зору В. Оржеховської щодо тлумачення культури здоров'я молоді. Вона зазначає, що культура здоров'я – це «невід'ємна складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я й здоров'я оточуючих» [7, с. 5]. Вона доводить, що від рівня культури здоров'я людини залежить збереження й відтворення її власного здоров'я. Культура здоров'я, на її думку, повинна включати не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження. Тому варто формувати цю поведінку в роботі зі студентами.

У сучасних вузах проблема оздоровлення студентів вирішується в основному за рахунок проведення зі студентами занять з фізичного виховання, спортивних змагань, данс-шоу, днів здоров'я тощо, де залучається значна частина студентів різних курсів до організації здорового способу життя. При цьому теоретичні знання з основ здоров'я студенти отримують на таких дисциплінах, як «Безпека життєдіяльності», «Основи валеології», «Основи охорони праці», «Фізичне виховання», де головна увага зосереджується на фізичному аспекті здоров'я та менше – на психічному й духовному аспектах. Сучасна світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує в собі, як мінімумом, три аспекти індивідуального здоров'я: духовний, психічний і фізичний. Усі ці складові є невід'ємними одна від іншої, дуже тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Формування культури здоров'я студентів у сучасних умовах навчання – процес дуже складний і повинен вирішуватися, на нашу думку, комплексно. Питанням духовного оздоровлення студентів, на наш погляд, приділяється недостатньо уваги. При цьому не враховується вплив гаджетів на здоров'я студентів під час навчальних занять, їх завелика зайнятість соціальними мережами тощо. Ми вважаємо, що освітні програми повинні не тільки орієнтувати сучасних студентів на самооздоровлення, а й мати у своєму змісті теми, які б давали можливість студентам отримувати знання з оздоровлення не тільки свого тіла, а й особистості в цілому, використання тих засобів оздоровлення, що могли б усунувати

негативний вплив на здоров'я комп'ютера, Інтернету тощо. Здоров'я студентів, зі свого боку, необхідно розглядати за побудовою, де першим і основним є духовний аспект здоров'я, потім психічний і фізичний.

Молоді дослідники С. Брижак і А. Дяченко вважають, що завданням суспільства є напрацювання норм правильної, «культурної» взаємодії з гаджетами. За своєю суттю гаджети є інструментом, грамотність використання якого повинна транслюватися культурою до людського розуму, як транслюється, наприклад, уміння правильно користуватися молотком, тесаком та іншими інструментами. У цьому сенсі гаджети такі ж інструменти, тільки вони багатофункціональні інструменти, їх призначення – не обмежуватися однією лише функцією, наприклад, пошуку інформації, таких функцій безліч, але від цього грамотність і нормованість у використанні таких інструментів повинні тільки зростати. Проблемою на цьому етапі розвитку нашого суспільства є саме несформованість таких норм використання гаджетів, які б оберігали споживача від гаджет-адикції й від надмірного захоплення віртуальним світом. Також недостатньо приділяється увага в наукових дослідженнях питанням взаємозв'язку успішності навчання, розвитку психічних функцій, характеру діяльності людини та інтенсивності використання нею гаджетів. Як здається авторам, суспільство ще не «усвідомило», який складний інструмент у нього «в руках» і до яких наслідків може призвести неправильне його використання. У зоні ризику найбільше знаходяться ті, хто найчастіше користується гаджетами, а це, звичайно ж, молоді люди, оскільки одними з основних функцій гаджета є доступ до інформації і комунікація, що є незмінними атрибутами студентів і школярів [4, с. 24].

Безсумнівним є той факт, що ненормованість використання гаджетів впливає на когнітивні процеси молоді. Відчувається знижений рівень уваги, втома й роздратованість, що підтверджує вихідну гіпотезу про негативний вплив надмірного користування гаджетами на когнітивні процеси підлітків і молоді. Когнітивні порушення, негативно позначаючись на навчальній діяльності, можуть істотно ускладнити процес подальшої соціалізації, унаслідок чого можливе формування психологічного комплексу або навіть

серйозного психічного розладу. Надмірне використання молоддю сучасних засобів зв'язку, ігрових приставок призводить до зменшення резервів пам'яті у 55,6 % підлітків; втоми, зниження концентрації уваги, неуважності – у 65,1 % дітей 14-16 років» [4, с. 25].

У цьому дослідженні порушується й проблема надмірної заглибленості у віртуальний світ: «Встановлено високу частоту використання мобільних, мультимедійних пристроїв, гаджетів підлітками; у середньому – $5 \pm 2,18$ годин на добу щодня» [4, с. 25]. Усе це побічно вказує й на інші проблеми, які з цього випливають, а саме: формування залежності від гаджетів, оскільки деякі автори припускають, що «алкоголем» постіндустріальної епохи були наркотики, а в інформаційну ним стануть комп'ютерні ігри. Зараз майже кожна нова комп'ютерна гра створюється з можливістю пограти онлайн, тобто через Інтернет, з іншими користувачами. І в цьому питанні знову ж найвразливішою залишається молодь, адже є дослідження, які свідчать про те, що кількість молоді в Інтернеті росте швидше, ніж кількість представників інших вікових груп [4, с. 26]. Викладачі і вчителі повинні добре володіти інформацією про те, що студенти і старшокласники часто перед уроками хочуть «зазирнути» до «всесвітньої павутини»: чи ніхто їм не написав повідомлення в соціальних мережах, чи ніхто не поділився їхньою інформацією тощо. Врешті-решт, це затягує їх на кілька годин і може тривати до пізньої ночі, звісно ж, про навчання забувається.

Крім таких «не зовсім явних» ризиків, існують дуже очевидні, але так само вони залишаються без належної уваги. Хлопець або дівчина можуть просто опинитися під колесами автомобіля, потрапити в аварію, розмовляючи за кермом, або позбутися гаманця в громадському транспорті, занадто захопившись перебуванням у віртуальному світі. Такі прикрі випадки почастишали, але мало хто звертає на це увагу.

Зазначаємо, що автори дослідження С. Брижак і А. Дяченко жодним чином не закликають позбавити молодь гаджетів, а лише хочуть виокремити існуючу проблему й запустити процес формування норм культурної взаємодії з гаджетами в суспільстві для того, щоб молодь раціонально, з максимальною користю й

мінімальною шкодою користувалася новітніми досягненнями цивілізації. Ставлення до гаджетів має бути інструментальним, вони повинні розглядатися людиною як засіб досягнення чогось позитивного, наприклад знань, швидкої комунікації, коли потрібно дізнатися про щось дуже швидко й на відстані, а не як самоціль, не як кращий друг або замітник реальних розваг і живого спілкування.

Дорослі молоді люди повинні зрозуміти, що існують певні ризики, і усвідомити, що ні в якому разі не можна користуватися гаджетом під час руху як за кермом, так і пішки. Перед використанням гаджету варто подумати і усвідомити, що конкретно потрібно зробити, і не витратити свій час даремно у віртуальному світі, тобто використовувати свій гаджет як інструмент: за призначенням і без надмірностей. Також потрібно спостерігати і записувати, скільки часу займає «спілкування» з гаджетом і скільки з цього часу було витрачено з користю, а скільки марно. Врешті-решт, усвідомити персональну відповідальність за своє життя і розвиток. У цьому студентській молоді має прийти на допомогу викладач, куратор, психолог, соціальний педагог та інші.

Сформуємо умови поліпшення здоров'я молоді. Першою умовою формування свідомого ставлення до здоров'я в молоді є пропаганда здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це все в людській життєдіяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Найважливіші складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність. Мають якомога частіше демонструватися молоді зразки здорового життя – без шкідливих звичок та залежностей. Друга умова – вимір рівня здоров'я в студентів і ступеня їх обізнаності щодо заходів його поліпшення. А третя умова формування здорової молоді – це покращення показників соціального здоров'я, вимір якості життя, що визначається як ступінь задоволеності індивідом важливими можливостями його життя.

Зважимо на те, що існують у літературі соціально-педагогічні індикатори здорового способу життя: задоволеність своїми зовнішніми даними, задоволеність соціальним оточенням, задоволеність можливостями [8, с. 16]. Отже, зазначені вище умови є

ключовими у формуванні викладачем (куратором, психологом) відповідального ставлення до здоров'я серед студентської молоді. Будувати процес оздоровлення студентської молоді треба, на нашу думку, використовуючи особистісно орієнтований, аксіологічний і культурологічний підходи до розуміння здоров'я особистості студента в умовах навчальної і позанавчальної роботи у вузі. У роботі зі сприяння покращенню здоров'я студентів можна запропонувати використати досвід Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара в організації оптимальної моделі волонтерської роботи в умовах вузу, де й було створено Центр соціальних ініціатив і волонтерства – структуроване громадське об'єднання зі своїм положенням, програмою й напрямками діяльності. Реалізації мети і завдань діяльності громадського об'єднання сприяло співробітництво: між координаційною радою волонтерського центру і громадською радою багатьох соціальних партнерів: управління у справах дітей міської ради, ЦСССДМ, ДБСТ, дитячих будинків, центру соціально-психологічної реабілітації дітей, координаційного центру по роботі з тимчасово переселеними особами зі сходу України, студентами-переселенцями тощо. У діяльності центру волонтерства організація позааудиторної роботи здійснюється засобами волонтерської роботи через конкурси, усні журнали, флешмоби, прес-конференції, круглі столи з актуальних проблем здоров'я, різних напрямів волонтерства. За умови чіткої організації позанавчальної роботи студенти мають можливість набути практичного досвіду волонтерської роботи, сформувати навички самостійних дій, пошуку власного професійного стилю діяльності, набуття навичок формування відповідального ставлення до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих [2, с. 118; 3, с. 51-59].

На думку дослідниці З. Бондаренко, залучення студентів до освоєння майбутньої професійної діяльності засобами волонтерської роботи може, з одного боку, зміцнювати професійну мотивацію, а з іншого – слугувати зразком для побудови власної життєвої стратегії, заснованої на психології позитивного мислення та забезпечення поєднання духовного, соціального і психічного здоров'я особистості. У цьому зв'язку надзвичайно важливо, щоб

студенти активно залучались до добровільної (волонтерської) роботи саме під час навчання у вищому навчальному закладі [2, с. 119].

Підсумовуючи сказане вище, зазначимо, що педагоги вищого навчального закладу як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях повинні в процесі своєї професійної діяльності формувати готовність студентів до такого напрямку діяльності, як здоров'язбережувальна діяльність, дбати й популяризувати здоровий спосіб життя. Необхідно виробити норми взаємодії студентів із гаджетами, які б обмежували час користування ними та позбавляли негативних наслідків від надмірного їх використання. Саме використання різних форм організаційно-виховної, волонтерської роботи, нових технологій щодо збереження власного і колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо здоров'я. Перспективним може стати дослідження щодо формування культури здоров'я в контексті здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: в 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: [наук. видання] / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с. **2. Бондаренко З. П.** Волонтерство як ресурс забезпечення соціального здоров'я молоді / З. П. Бондаренко // Соціальна робота: теорія, історія, інноватика: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 15-16 травня 2014, м. Київ // М-во освіти і науки України, НТУУ «КПІ», фак. соціології і права; [уклад.: А. А. Мельниченко, П. В. Кутуєв, А. О. Мігалуш]. – К.: Політехніка, 2014. – С. 116-119. **3. Бондаренко З. П.** Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема / З. П. Бондаренко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. – 2015. – № 1(9). – С. 51-59. – (Серія «Педагогіка і психологія»). **4. Брижак С. О.** Особливості взаємодії молоді з гаджетами як психолого-педагогічна проблема / С. О. Брижак, А. О. Дяченко // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації (Тези доповідей IX Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених). – Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2016. – С. 23-26. **5. Зимівець Н. В.** Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Наталія Володимирівна Зимівець. – Луганськ, 2008. – 247 с. **6. Енциклопедія** для

фахівців соціальної сфери / [за заг. ред. проф. І. Д. Зверевої]. – Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с. **7. Оржеховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. // В. М. Оржеховська. – К. : Ін-т. інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3-7. **8. Формування** здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

SUMMARY

Cherevko S., Indychenko L. Modern issues of students' healthy lifestyle modeling.

The article covers current issues of physical development and harmonious personal education. Formation of responsible attitude to one's own health and the health of the surrounding people as a necessity is determined. The paper states the main factors encouraging students to follow healthy lifestyle ideas as an integrated system of educational values of higher education.

The work focuses on basic concepts of healthy lifestyle recreational paradigm in higher school and methods of student teams recreation via complex participation in extracurricular activities (such as volunteering). Conceptual basis for students' healthy lifestyle cognition is stated. The ways of attracting young people with healthy lifestyle ideas are discovered. The ideas of humanistic relations between students and professors are theoretically proved.

The article highlights the current problems of healthy lifestyle values formation among students. The attention is focused on gadget dependency problem and ways of its prevention. The analysis of the university student involvement in participation in the volunteer centre in their free time is carried out. The main activities of volunteer students are pointed out. The article analyzes the program of the course «Basics of students' health culture in modern conditions», the individual work program on improving health culture in terms of training, guidance for students' individual work using computers «Health technologies aimed at improvement of gadget-addicted students' health culture».

Results of the study can be used by students and teachers in higher education teaching process, in students' self-education through gadgets, in postgraduate training and teaching staff retraining, in educational activities at schools.

Key words: health, healthy lifestyle, students, volunteering, values, psychological, social, biological welfare, gadgets, gadget dependency, healthy lifestyle recreational paradigm.