

DOI: 10.33310/2518-7813-2020-68-1-205-209

УДК: 378.017:613

Тетяна ПАРФІНЕНКО

ст. викладач кафедри валеології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна
e-mail: t.parfinenko@karazin.ua

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Стаття присвячена особливостям формування здорового стилю життя студентів вищої школи. Особлива увага приділена висвітленню вікових особливостей, соціальним характеристикам та психофізіологічним властивостям студентської молоді. У дослідженні розглянуто основні складові здорового стилю життя, а також їх вплив на формування здорової особистості.

Здоровий стиль життя розглядається як явище, що здатне об'єднати певну групу людей за принципом здоров'язбереження і надає їм конкретних відмінностей. Робиться висновок, що особливість формування здорового стилю життя студентів вищої школи полягає у специфічності організації життєдіяльності, які будуть відповідати віковим, соціальним та психофізіологічним відмінностям зазначеної групи населення.

Ключові слова: студенти, здоровий стиль життя, життєдіяльність, здоров'я, особливості формування.

Постановка проблеми. Процес формування та становлення людини як особистості є досить складним і довготривалим. Він обумовлений, насамперед, постійною взаємодією індивіда з навколишнім середовищем, що у певній мірі підпорядковується вимогам, правилам та нормам соціуму. У процесі розвитку особистості важливе місце займає період навчання у закладі вищої освіти. Протягом даного періоду молода людини остаточно має визначитися із власним стилем поведінки, способом життя, цілями, прагненнями та планами на майбутнє.

Вступ до закладу вищої освіти для особистості є складним і неоднозначним періодом життя. В цей час людина стикається з низкою проблем, які їй доводиться вирішувати самостійно. Навчання в освітньому закладі повністю змінює життєдіяльність особистості та її оточення. Багато студентів обмежені у спілкуванні з батьками та рідними, позбавлені щоденної батьківської підтримки та турботи. Нерідко також студентам без сторонньої допомоги доводиться вирішувати побутові питання, такі як проживання у гуртожитку, харчування, фінансове становище тощо. Водночас, здобуття освіти супроводжується різними видами навантаження: інтелектуальними, фізичними, розумовими, інформаційними тощо. Все це породжує складності та веде до руйнування уже сформованих стереотипів поведінки і нерідко негативно впливає на самопочуття молоді людини [15].

Окреслені аспекти життєдіяльності студентської молоді мають суттєве значення при формуванні здорового стилю життя студентів вищої школи. Саме у цей період відбувається сприйняття особистістю певних норм та зразків поведінки,

накопичення відповідних знань та вмінь, визначення ціннісних орієнтацій, становлення інтересів та уявлень. Тому в такій ситуації визначальним критерієм стає доцільна організація життєдіяльності, яка буде враховувати усі особливості формування здорового стилю життя студентів і сприятиме успішній самореалізації особистості. Зважаючи на вищесказане, можна стверджувати, що визначення особливостей формування здорового стилю життя студентів вищої школи є актуальною темою дослідження, яка має як важливе теоретичне значення, так і практичне спрямування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд наукової літератури засвідчив зростаючий інтерес науковців до формування здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти. Основні підходи до зазначеної проблеми розглянуто у роботах К. Габрієлян, С. Гвозд'ї, Ю. Григор'євої, І. Іванової, А. Козикіна, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщука, А. Щедриної та ін. Зокрема, вплив способу життя на формування здорової особистості висвітлено у працях В. Бондаренко, М. Віленського, Ю. Лисицина, Є. Гончарука та ін. Соціальний аспект життєдіяльності студентів висвітлено у роботах О. Балакіревої, Ю. Саєнко, В. Мягих та ін. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя досліджували: В. Ареф'єв, Г. Артюшенко, Г. Власюк, Л. Волков, Г. Грибан, М. Герцик, Л. Глухов, В. Гурман, В. Дробинський, С. Закопайло, Т. Шепеленко та ін.

Негативний і позитивний вплив інформаційного простору на психофізіологічний розвиток сучасної молоді розглянуто у працях О. Грибнюк.

Проблеми збереження психічного та психологічного здоров'я студентів в умовах інтенсифікації навчання та інформаційних перенавантажень окреслено у роботах О. Дехтярьової, О. Пальчик, Ю. Дехтярьової, Л. Добровольської, О. Фурсової, В. Лутфулліна, В. Іноземцева і С. Пилипенко та ін.

Постановка завдання. Метою даної роботи є висвітлення та обґрунтування особливостей формування здорового стилю життя студентів вищої школи.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень відобразив зростаючу тенденцію до зниження рівня здоров'я студентської в Україні [13], а також засвідчив поширення серед молоді наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління [12]. На цьому тлі питання здоров'язбереження, як профілактичного засобу у збереженні та відновленні здоров'я, є актуальними і вимагають формування у підростаючого покоління усвідомленої цінності здоров'я та здорового стилю життя. Особливе значення дане твердження має для студентської молоді, яка є майбутньою елітою української нації.

Студентська молодь належить до суспільно-диференційованої соціально-демографічної спільноти, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні та культурно-освітні властивості. Дана група населення характеризується біосоціальним дозріванням, в процесі якого здійснюється самовираз її внутрішніх сутнісних сил і соціальних якостей [3].

Особливість студентської молоді проявляється у ряді відмінностей, які суттєво відрізняють її від інших верств населення. Вивчення наукової літератури дозволяє окреслити характеристики, які найбільш притаманні зазначеній спільноті. Серед них можна виокремити такі, як: вікові, психічні, фізіологічні, духовні особливості, раціональне співвіднесення різного виду діяльностей, організація відпочинку, своєрідність оточення, спосіб життя.

На момент вступу до закладу вищої освіти, кожна особистість має свій соціально-побутовий досвід і свій індивідуальний шлях розвитку, в процесі якого вона вже набула різні типологічні особливості вищої нервової діяльності. Даний період життя науковці характеризують як чутливий, тобто найсприятливішим для завершення формування психофізичних і особистісних якостей. Вже з перших курсів навчання у закладах вищої освіти у студентів спостерігається здатність до критичного мислення, максималізму та категоричності оцінок. На цей період припадає також оптимальний розвиток інтелектуальних функцій, уваги, пам'яті та розумової діяльності [11].

Крім того, студентський вік характеризується найбільш активним розвитком моральних і естетичних почуттів, оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та /опануванням професією [11].

Духовний світ студентства знаходиться в процесі безперервного становлення і формування. Насамперед це пов'язано з лабільністю психіки студента, з яскраво вираженими орієнтаціями на цінності мікрогрупи, а також з відсутністю психічної стійкості. Молодій людині, в силу незавершеності процесу професійної спеціалізації і невизначеності внутрішніх критеріїв ставлення до зовнішнього світу, притаманна нестійкість, гнучкість, рухливість, багатоваріантність, непередбачуваність у своїх відносинах до навколишньої дійсності. Молода людина може переживати одночасно декілька варіантів взаємодії з оточуючим середовищем, при цьому кожен «варіант» або «етап» відносин буде рівноцінним у порівнянні з іншими. Ця багаторівневість сприйняття світу вказує на пошуковий характер молоді, її відмінність від інших вікових груп, які характеризуються стабільними формами предметного відношення до світу [9].

Зазначені відмінності свідчать про те, що організація життєдіяльності буде значно відрізнитися від способу життя інших соціальних груп. І це означає, що у контексті даного дослідження, більш правомірно буди вести мову саме про здоровий стиль життя, ніж про здоровий спосіб життя. На думку О. Єжової, при формуванні, збереженні, зміцненні й відновленні здоров'я дітей та підлітків у межах освітнього процесу більш доцільніше використовувати саме поняття «здоровий стиль життя». Здоровий стиль життя авторка визначає як індивідуальні особливості поведінки особистості у повсякденному житті, які характеризують її активність та спрямованість на формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я та здоров'я інших людей [4], що є особливо важливим для студентського віку.

Важливе місце при визначенні особливостей формування здорового стилю життя має виокремлення основних аспектів життєдіяльності студентів, які будуть найбільш показовими для даного дослідження.

Особливе значення при формуванні здорового стилю життя студентів мають фізичні навантаження. Саме в цей час відбувається фізичне вдосконалення студентської молоді, яке характеризується найвищим рівнем розвитку таких показників

соматичного здоров'я, як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність, тощо [14].

Рухова активності, на думку багатьох науковців, має величезний вплив на весь організм. Вона стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність особистості. Для підтримки фізичних сил організму людини необхідно використовувати нескладні форми фізичної культури, а саме: гімнастичні вправи, прогулянки, біг, плавання, а також різні види рухової активності [8].

Формування здорового стилю життя студентів є необхідною умовою для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, що виступає важливим засобом її всебічного розвитку. Здатність соціалізуватися у новому життєвому просторі передбачає не тільки успішну адаптацію до середовища закладу вищої освіти, а й можливість здійснювати активну життєдіяльність студента на основі її раціональної організації.

Згідно концепції М. Вебера [2] щодо розподілу суспільства на групи відповідно їх стилю життя, здоровий стиль теж має здатність об'єднувати людей в окрему групу, у межах якої індивіди виявляють зацікавленість у збереженні й зміцненні здоров'я і тим самим відрізняються певними відмінностями, які відокремлюють їх від інших. Особливе значення даний факт має для студентської молоді. Молоді люди, які об'єднанні у конкретну спільноту і ведуть здоровий спосіб життя, мають більш престижний статус серед своїх однокурсників і відрізняється гарною фізичною формою, позитивним настроєм, енергійністю, бадьорістю та життєрадісністю.

Сучасні дослідження свідчать, що у суспільстві спостерігається тенденція до появи нових стилів життя, яку пов'язують з розвитком консьюмерізації, гедонізації, інформатизації, віртуалізації, зі зростанням приватності й публічності життя, просторовою та професійною мобільністю [10]. В суспільстві відбувається нав'язування певного стилю життя, який є популярним і модним. У таких умовах найбільш вразливою частиною населення є молодь, яка відразу потрапляє у групу ризику. У зв'язку із цим, можливість студентської молоді самостійно обирати форму життєвої поведінки, яка б відповідала її внутрішньому світу (світогляд, ціннісно-нормативна сфера, установки та ін.) вкрай обмежена. Проте, за словами Л. Юніна, «стиль присутній виключно там, де є вибір» [5]. Відповідно, стиль життя – це типовий вибір в рамках можливого, який повинен бути зроблений свідомо. В іншому разі це буде не стиль, а тимчасово нав'язаний тип поведінки зовні. Таким чином, фактично ми говоримо про здо-

ровий стиль життя як про особистісний «запит на здоров'я», який передбачає високий рівень свідомості та відповідальності, а також постійний щоденний вибір і боротьбу із двома базовими невротичними одержимостями людства – лінню та страхом [7].

Особливе значення у контексті даного дослідження представляє організація дозвілевих практик студентської молоді. Так О. Бойко підкреслює, що дозвілля молоді з точки зору культури його організації та проведення, охоплює багато сторін цього явища – як особистісні, так і суспільні. До цих відмінностей можна віднести: склад розуму, характер, організованість, потреби та інтереси, вміння, смаки, життєві цілі, бажання – все це складає особистісний, індивідуально суб'єктивний аспект культури дозвілля [1].

Добре організоване дозвілля має велике значення у формуванні здорового стилю життя студентської молоді. Від того як молодь проводить вільний час залежить її фізичне і духовне зростання. Позитивні враження, спілкування з друзями, родиною, активність, відвідування музеїв, театрів допомагає відкрити для себе щось нове і цікаве – все це наповнює і заряджає енергією, незабутніми емоціями, що надихатиме на подальше творення свого життя. І навпаки, час об'єктивно спрямований на психологічне і моральне самознищення – примітивізм міжособистісних відносин, чвари, пияцтво – знищую людину як особистість та породжує злість, ненависть, заздрість. Отже, дозвілля, можна вважати, складовою здорового стилю життя, що полягає у раціональній організації відпочинку, яка приносить користь особистості і сприяє зміцненню її здоров'я.

Як відзначалося, найважливішим періодом життя кожної людини є навчання у закладі вищої освіти. Науковці по-різному характеризують особливості студентського життя, але сходяться в головному: навчально-професійна діяльність, орієнтована на отримання професії, є провідною у даний період. В цей час студенту доводиться освоювати багато видів діяльності для оволодіння своєю майбутньою професією. На цьому етапі розвитку студента характерною рисою є актуалізація усвідомлених мотивів поведінки, підвищення інтересу до морально-етичних проблем, умов власного життя. У цей період також відбувається формування узагальненої картини світу і «образу Я» як джерела реалізації життєдіяльності, що є основою для формування індивідуального стилю діяльності особистості [6].

Навчальна діяльність поглинає значну частину часу життєдіяльності студента, вона відрізняється динамічними формами організації навчального процесу, з акцентом на самостійній праці

студентів, зміщенні акценту на самоконтролі і самоорганізації. Навчальна діяльність студентів завжди інноваційна, спрямована на освоєння нового для них досвіду, тому є виключно важкою для них.

Окреслені характеристики суттєво змінюють уявлення про навчальну діяльність у студентів першокурсників, що призводять до перебудови усієї життєдіяльності. Відповідно до цього, розподіл бюджету часу зміщується у бік навчальної діяльності. Більша частина часу відводиться на аудиторні та позааудиторні види роботи і складає приблизно від 10 до 12 годин на день. Тривалість сну у студентів під час навчального року в середньому становить 6 годин (при фізіологічному нормативі 8 годин). Переважна частина студентів (близько 70%) засинає близько 24 години і пізніше. Витрати часу на побутові потреби визначаються у студентів в середньому дві години на добу. Перебування на свіжому повітрі в загальній структурі бюджету часу студентів становить в середньому 1 годину і менше (при фізіологічній нормі, яка формує раціональну організацію життєдіяльності, не менше 2 годин).

Висновки та перспективи дослідження. Підсумовуючі вищевикладений матеріал, можна

відзначити нераціональну організацію життєдіяльності студентів, яка проявляється в неузгодженості видів життєдіяльності в структурі бюджету часу (неправильна організація навчального процесу, що призводить до порушення режиму дня, праці та відпочинку). Такі порушення негативно відбиваються на психічному і фізичному стані студентів, їхньому здоров'ї. Для здійснення раціональної організації життєдіяльності студентів, їх успішного навчання, зняття нервово-емоційних перевантажень, адекватної адаптації до нових умов життєдіяльності, а також збереження здоров'я необхідне раціональне співвідношення усіх видів діяльності, що можливо за рахунок формування здорового стилю життя студентів вищої школи.

Отже, особливість формування здорового стилю життя студентів вищої школи полягає у специфічності індивідуальних властивостей молоді і у ефективному розподілі часу між різними видами діяльності, що сприятиме успішній самореалізації молоді та збереженню і зміцненню її здоров'я.

Подальші дослідження мають практичну цінність з метою розроблення методики формування здорового стилю життя студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Бойко О. П. Культура дозволяла у суспільстві ризику. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2011. – 285 с.
2. Вебер М. Класс, статус и партия. *Социальная стратификация*. Москва:РАН, 1992. С. 19-38.
3. Дроздова М. Динаміка політичної свідомості студентів у процесі виборчої кампанії 2004 рр. *Соціальна психологія*, 2005. С. 32-43
4. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. – *Рідна школа*, №1, – 2017. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707964/1/ejova.pdf>
5. Ионин Л. Социология культуры: путь в новое тысячелетие. Москва: Логос, 2000. 431 с.
6. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Казанский ун-та, 1969. 280 с.
7. Козловский И. Буддхи-йога: ментальный и эмоциональный баланс. Донецк: Донбасс, 2011. 217 с.
8. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Наукові праці. Серія : Педагогіка, 2012. С. 42-46. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2012_199_187_9
9. Николаевська А. Релігійна ідентичність в системі соціальних ідентичностей українського студентства *«Socioprostir: міждисциплінарний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи»*, 2011. С. 31-36.
10. Новейшие тенденции в развитии современных стилей жизни. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.sale/politicheskaya-filosofiya-knigi/noveyshie-tendentsii-razvitii-sovremennyih-59700.html>
11. Подоляк, Л. Г. Психологія вищої школи: *Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів*. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
12. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : *монографія Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду*. Київ: Пульсари, 2010. С. 39–48.
13. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. – Режим доступу: <https://www.narodnaosvita.kiev.ua>.
14. Смирнов, С. Д. Педагогіка і психологія вищого образования: от деятельности к личности. *Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. Москва: Академия, 2001. 304 с
15. Спіріна, Т. П. Особливості адаптації студентів–першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / Ужгород : УжНУ «Говерла»*, 2014. С. 182–184.

References

1. Bojko O. P. Kul'tura dozvylyla u suspil'stvi ryzyku. Sumy` : DVNZ "UABS NBU", 2011. – 285 s.
2. Veber M. Klass, status i partiya. Socialnaya stratifikaciya. Moskva: RAN, 1992. S. 19-38.
3. Drozdova M. Du`namika polity`chnoyi svidomosti studentiv u procesi vy`borchoyi kampaniyi 2004 r.. Social`na psy`xologiya, 2005. S. 32-43

4. Yezhova O. Do py`tannya traktuvannya ponyat` pedagogiky` zdorov'ya. – Ridna shkola, #1, – 2017. [Elektronny`j resurs]. – Rezhym dostupu: <http://lib.iitta.gov.ua/707964/1/ejova.pdf>
5. Ionin L. Sociologiya kultury: put v novoe tysyacheletie. Moskva: Logos, 2000. 431 s.
6. Klimov, E. A. Individualnyj stil deyatel'nosti v zavisimosti ot tipologicheskikh svojstv nervnoj sistemy. Kazan: Kazanskij un-ta, 1969. 280 s.
7. Kozlovskij I. Buddhi-joga: mentalnyj i emocionalnyj balans. Doneck: Donbass, 2011. 217 s.
8. Ly`tvynenko O. M. Formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya v students`koyi molodi. Naukovi praci. Seriya : Pedagogika, 2012. S. 42-46. – [Elektronny`j resurs]. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2012_199_187_9
9. Nikolayevs`ka A. Religijna identy`chnist` v sy`stemi social`ny`x identy`chnostej ukrajins`kogo studentstva «Socioprostir: mzhdy`scy`plinary` zbirny`k naukovy`x prac` z sociologiyi ta social`noyi roboty», 2011. S. 31-36.
10. Novejshie tendencii v razvitii sovremennyh stilej zhizni. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://lib.sale/politicheskaya-filosofiya-knigi/noveyshie-tendentsii-razvitii-sovremennyih-59700.html>
11. Podolyak, L. G. Psy`xologiya vy`shhoyi shkoly`: Navchal`ny`j posibny`k dlya magistrantiv i aspirantiv. Ky`yiv : TOV «Fil`studiya», 2006. 320 s.
12. Romanova N. F. Formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya yak suchasna strategiya proty`diy social`no nebezpechny`m xvorobam sered ditej ta molodi : monografiya Protv`diya social`no nebezpechny`m xvorobam : vy`vchennya ukrajins`kogo dosvidu. Ky`yiv: Pul`sary`, 2010. S. 39–48.
13. Selezn`ova O.O. Zdorov'ya molodi ta formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya. Narodna osvita. – Rezhym dostupu: <https://www.narodnaosvita.kiev.ua>.
14. Smirnov, S. D. Pedagogika i psihologiya vysshogo obrazovaniya: ot deyatel'nosti k lichnosti. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. Moskva: Akademiya, 2001. 304 s
15. Spirina, T. P. Osobly`vosti adaptaciyi studentiv–pershokursny`kiv do umov navchannya u vy`shhomu navchal`nomu zakladi. Naukovy`j visny`k Uzhgorods`kogo nacional`nogo universy`tetu : Seriya: Pedagogika. Social`na robota / Uzhgorod : UzhNU «Goverla», 2014. S. 182–184.

Татьяна Парфиненко. Особенности формирования здорового стиля жизни студентов высшей школы

Статья посвящена особенностям формирования здорового стиля жизни студентов высшей школы. Особое внимание уделено освещению возрастных особенностей, социальным характеристикам и психофизиологическим свойствам студенческой молодежи. В исследовании рассмотрены основные составляющие здорового стиля жизни, а также их влияние на формирование здоровой личности.

Здоровый стиль жизни рассматривается как явление, способное объединить определенную группу людей по принципу здоровьесбережения и придает им конкретных различий. Делается вывод, что особенность формирования здорового стиля жизни студентов высшей школы заключается в специфичности организации жизнедеятельности, которые будут соответствовать возрастным, социальным и психофизиологическим различиям указанной группы населения.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, жизнедеятельность, здоровье, особенности формирования.

Tetiana Parfinenko. Specifics of forming a healthy life style of high school students

The article is devoted to the specifics of forming a healthy lifestyle of high school students. The paper outlines the main factors that negatively influence the formation of students' healthy lifestyles. Particular attention is paid to the coverage of age and social characteristics and psychophysiological properties of young students. The study considers the main components of a healthy lifestyle, as well as their influence on the formation of a healthy personality. Important aspects of shaping a healthy lifestyle for high school students were attributed to the rational correlation of various activities, including studying process, and the sound organization of leisure practices and their benefits for the health of the individual.

Healthy lifestyles are seen as a phenomenon that can bring together a certain group of people on the principle of health and make a certain distinction. In forming a healthy life style, one can highlight the importance of developing the creative potential of young students that allows the individual to creatively correlate all spheres of life and make their own life. According to the publication, raising the need for agile activity and involving students in active physical education and sports are among the key directions of forming a healthy lifestyle of students.

The paper describes the tendency for new lifestyles to be associated with the progressive development of society. This fact leads to the imposition of certain behaviors on young people, which cannot always be called healthy. In this case, it is important to make an informed lifestyle choice that will fit the inner world of the individual.

The paper argues that the irrational organization of student life, which manifests itself in the mismatch of different types of life activities can lead to disruption of the day regime and negatively affect the mental and physical health of students. For the rational organization of students' life activities, namely successful academic performance, relieving nervous and emotional tension, adequate adaptation to new conditions of life, and preservation of health, a appropriate ratio of all kinds of activities is necessary, which is possible through forming a healthy lifestyle of high school students.

It is concluded that the specifics of forming a healthy life style of high school students lies in the specificity of life organization, which will correspond to the age, social and psychophysiological differences of the specified population group.

Keywords: students, healthy lifestyles, life, health, specifics of formation.