

ПІДВИЩЕННЯ СТУПЕНЯ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ ЗВО

Спосіб життя є одним із ключових чинників, що визначає стан здоров'я, фізичні та інтелектуальні можливості людини. Це ресурс, від якого залежить якість її життя, і його важливість не можна недооцінювати. Здоровий спосіб життя є надзвичайно актуальним питанням для будь-якого суспільства, навіть у тих випадках, коли принципи його дотримання є загальноприйнятими, оскільки досягнення досконалості не має меж. Особливо важливим є формування здорового способу життя серед молоді, адже саме ця вікова категорія стикається з найбільшими викликами сучасності, такими як стрес, сидячий спосіб життя та неправильне харчування.

Проведене дослідження наукової літератури показало, що більшість існуючих робіт зосереджені на мотивації студентів до оздоровлення через надання теоретичних знань і застосування різних методів викладання фізичного виховання. Однак, як показує практика, лише отримані знання не стимулюють студентів до активних дій щодо поліпшення свого способу життя. Наявні засоби і методи часто не забезпечують належного результату, а нові підходи дають лише тимчасовий ефект. В цьому контексті в статті підкреслено, що справжня мотивація формується тоді, коли студенти отримують безпосередні стимули, що не потребують додаткових роздумів щодо їх мети чи ефективності.

Сучасний студент настільки зайнятий іншими справами, що бере участь лише в тих активностях, за які отримує винагороду. Тому освітня система може впливати на студентів через систему оцінювання, мотивуючи їх до самостійної роботи з пошуку методів оздоровлення організму та аналізу власних досягнень і невдач у цьому процесі. Автори пропонують мотивувати студента високою оцінкою за самостійну роботу з пошуку методів оздоровлення організму студента, самостійний та обґрунтований вибір кожним студентом методу, який він практикуватиме протягом семестру, опис його досягнень та провалів у процесі практики.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, вища освіта, мотивація, активність, профілактика захворювань.

За останні десятиліття в Україні спостерігається значне погіршення стану здоров'я молоді, яке обумовлене нездоровим способом життя [3]. Здоров'я студента на 50% і більше залежить від його способу життя [5]. Спосіб життя людини можна визначити як свідому і несвідому організацію активності та відпочинку в часі та просторі. Якщо така організація веде до збереження чи підвищення якості здоров'я, то такий спосіб життя вважається здоровим.

Формування способу життя людини починається ще до її народження, адже плід знаходиться в організмі матері, який вже в процесі реалізації певного способу життя передає йому умови, що впливають на його подальше життя. В результаті ці умови плід, виріши, свідомо чи підсвідомо намагається відтворювати. Згідно з дослідженнями, лише 14% людей дотримуються здорового способу життя [7]. Тому більшість студентів не навчаються дотримуватись здорового способу життя, а змушені перенавчатися з нездорових звичок. Перенавчання є складним процесом, і для його успішної реалізації важливим фактором є мотивація. Мотивація – це готовність досягати певної мети. Якісна мотивація, в свою чергу, полягає в здатності побачити, як через відносно незначні зусилля можна задовольнити власні нагальні потреби на тривалий час [8].

Особливостям формування культури здоров'я студентів та педагогічним умовам формування їх здоров'язбережувальної компетентності присвячені праці Д. Вороніна. А. Домашенко вивчав умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів.

Земська Н.О. розробила та впровадила систему корекції особистісної компетенції студентів щодо здорового способу життя, а також програмне забезпечення для реалізації цієї системи.

Мосейчук Ю., Короляничук А. В., Абдул А., Кожокар М. В. та Хавруняк І.В. досліджували ефективність використання засобів фізичної культури серед студентської молоді для покращення їх ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Гуртова Т. В. та Безгребельна О. П. обґрунтували наукові основи змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних вищих навчальних закладів.

Палагнюк Т. та Ківерник О. досліджували вплив комп'ютерних інноваційних технологій на процес формування у студентської молоді здорового способу життя.

Косівська А. В. та Ровний А. С. показали важливість та необхідність фізичного виховання і визначили його роль у процесі формування здорового способу життя студентської молоді.

Попри значний обсяг досліджень, питання підвищення ступеня дотримання здорового способу життя студентами закладів вищої освіти залишаються недостатньо вивченими та потребують подальших і більш глибоких наукових досліджень, спрямованих на визначення ефективних стратегій і методик для покращення здоров'язбережувальної компетентності студентів.

Мета статті – виявити причини недостатньої ефективності наявних засобів і методів освітньо-виховної системи в процесі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також розробити нові методи, які сприятимуть більш ефективному формуванню мотивації студентів до дотримання здорового способу життя.

Мотивація до здорового способу життя в межах викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах, згідно з більшістю джерел, формується однобоко: через надання студентам відповідних знань і застосування існуючих чи нових методів і засобів викладання фізичного виховання [1].

Деякі дослідники зазначають, що «обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20–25% необхідного добового обсягу рухової активності, що є явно недостатнім для нормального фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів» [5].

Якби знань і засобів викладання було достатньо, ця проблема не стояла б так гостро. Однак результати викладачі можуть спостерігати щодня – хронічна втома є очевидною у більшості студентів вже на початку першого курсу. «Аналіз матеріалів щодо життєдіяльності студентів свідчить про її неупорядковану та хаотичну організацію».

Чому знання, які викладаються у вищих навчальних закладах, не формують у студентів мотивації до здорового способу життя? Це питання вимагає комплексного підходу до розуміння факторів, що впливають на поведінку студентів у контексті здоров'я. По-перше, необхідно зазначити, що така ситуація є характерною не лише для студентів, а й для людей усіх вікових груп. Наприклад, відомо, що саме курці, попри свою обізнаність про шкоду тютюну, часто продовжують палити, що свідчить про те, що знання не завжди є стимулом до зміни поведінки. Це можна вважати нормальною ситуацією, оскільки безпосередньо знання не завжди мотивують до практичних дій, особливо коли існують інші, більш нагальні потреби та фактори [6, с. 38].

По-друге, є специфічно студентська причина, яка має значний вплив на цей процес: студент, перебуваючи під тиском навчальної програми та постійно накопичуючи знання, не завжди має достатньо часу і сил для того, щоб ці знання реально трансформувати в мотивацію до змін у своєму способі життя. Перенавантаження навчальним матеріалом призводить до того, що студент не здатний виокремити з усіх отриманих знань ті, які могли б справити позитивний вплив на його здоров'я. Це також підтверджується результатами опитувань, проведених в Національному університеті «Львівська політехніка», де студенти не завжди вбачають необхідність зміни своїх звичок навіть при наявності значних знань про здоровий спосіб життя [1].

Крім того, важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя відіграють внутрішні потреби студента. В першу чергу, студент займається реалізацією універсальних життєвих цінностей, серед яких головними є задоволення власних потреб, часто пов'язаних із хронічним відчуттям незадоволеності. Як показує дослідження, ці потреби є сталими впродовж десятиліть: студент хоче мати більше часу, фінансової стабільності, зменшити перенавантаження розуму та створювати або знаходити щось неймовірне [3]. Однак саме ці потреби часто затьмарюють інші важливі аспекти, зокрема турботу про власне здоров'я.

Крім того, в умовах студентського життя, особливо при переїзді в інше місто, виникають нові фактори, які ускладнюють підтримку здорового способу життя. Студенти часто опиняються в ситуації, коли вони вимушені адаптуватися до нового ритму життя, що включає стрес, фізичну активність, недостатній сон та незбалансоване харчування. Як наслідок, кількість студентів, які потребують медичної допомоги або перебувають у спеціальних медичних групах, значно зростає. Наприклад, за даними досліджень, відсоток студентів, які потрапляють до медичних груп, збільшується з 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому курсі, що свідчить про погіршення стану здоров'я під час навчання [1].

Таким чином, причин, чому знання не формують у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя, є багато і вони тісно пов'язані з особливостями студентського життя, перенавантаженням, психологічними і соціальними факторами, а також з наявністю пріоритетних потреб, які часто відходять на другий план порівняно зі здоров'ям.

Мотивування діє, якщо задовольняє потреби студента вже в процесі його дій. Задоволення потреб під час виконання конкретних завдань є основою ефективного мотиваційного процесу. Мотивація може бути найбільш стійкою та результативною, коли вона виникає не лише на основі теоретичних знань, а й через практичні дії, які безпосередньо задовольняють нагальні потреби людини. Відтак, мотивація студента до здорового способу життя буде ефективною лише в тому випадку, якщо вона забезпечить відчутне покращення його життєвого стану в ході реальних змін у поведінці, а не лише через абстрактні теоретичні знання [2].

Якщо мотивація в людини не формується за рахунок знань, то вона формується за рахунок знань та стимулів. Формування мотивації є складним і багатогранним процесом. Знання самі по собі не завжди є достатнім інструментом для стимулювання змін у поведінці людини. Для того, щоб мотивація стала дієвою, вона повинна бути підкріплена зовнішніми стимулами, які спонукають до конкретних дій. Ці стимули можуть бути як матеріальними (наприклад, винагороди, заохочення), так і нематеріальними (наприклад, соціальне визнання, підтримка з боку близьких). Вони є своєрідним імпульсом, який підштовхує людину до здійснення певних кроків у напрямку до досягнення мети [4].

Стимул – зовнішній вплив на людину, який діє на процес і результати активності людини. Стимул є зовнішнім фактором, що сприяє активності особи, направляючи її на досягнення конкретних результатів. Це може бути як матеріальний елемент, так і соціальна підтримка або, наприклад, оточення, яке стимулює досягнення бажаних цілей. Важливо зазначити, що стимул не є постійним; для того щоб стимул справив довгостроковий ефект, він має перерости у внутрішню мотивацію – мотив, який буде підтримувати цю активність в майбутньому.

Стимул має перерости в мотив. Однак стимул сам по собі може бути лише тимчасовим фактором, який спонукає до дії в короткостроковій перспективі. Щоб стимул став стійким і ефективним, він має трансформуватися в мотив. Мотив – це внутрішнє прагнення людини, яке з'являється на основі постійного зовнішнього стимулу та набуває значення на більш глибокому психологічному рівні. Мотив є тим рушійним фактором, що допомагає людині продовжувати досягати мети навіть за відсутності зовнішніх стимулів. Для студента це означає, що ефективне мотиваційне середовище не лише вимагає знань і стимулів, але й дозволяє розвивати внутрішнє бажання вести здоровий спосіб життя, що стане стійким і тривалим на довгий період. Таким чином, мотивація, яка ґрунтується на поєднанні знань і зовнішніх стимулів, може ефективно трансформуватися в внутрішній мотив, що в свою чергу здатен довгостроково впливати на поведінку студента і стимулювати його до здорового способу життя.

Однак у студентів знання про здоровий спосіб життя часто перебувають у надлишку, але ці знання не завжди є ефективними для формування мотивації до їх реалізації в повсякденному житті. Важливо зазначити, що інтерпретація і адаптація опосередкованих стимулів, які можуть сприяти зміні поведінки, є складною та ресурсозатратною задачею, яка вимагає значних часових та інтелектуальних зусиль. В умовах високого академічного навантаження студент, як правило, не має достатньо часу та енергії для того, щоб розглядати такі стимули і застосовувати їх на практиці, оскільки його інтелектуальна увага спрямована на навчальний процес та вирішення інших, не менш важливих життєвих завдань. Знання про здоровий спосіб життя, які викладаються в межах курсу фізичного виховання, у певній мірі засвоюються студентами, однак практичні результати від цих знань часто виявляються мінімальними. Це пов'язано з тим, що студенти, як правило, сприймають своє здоров'я як ресурс, що не вимагає додаткових зусиль для його підтримки, і лише в рідкісних випадках усвідомлюють, наскільки швидко і непомітно воно може погіршуватися.

До того ж, студенти зазвичай не усвідомлюють, що втрата здоров'я може бути поступовою і непомітною, а про серйозні наслідки вони здебільшого починають замислюватися лише тоді, коли досягнуть критичної межі, де їх фізичний стан уже не відповідає попередньому рівню самопочуття та працездатності. У таких умовах сподіватися на те, що студент самостійно розпізнає погіршення свого стану як сигнал до змін у способі життя, є мало реалістичним. Це вимагає більш активного і конкретного підходу, де знання та інформація повинні бути безпосередньо пов'язані з мотивацією до дії.

Тому необхідно впроваджувати прямі, чітко виражені стимули, які б ясно демонстрували студенту, що саме він має робити, чому це важливо і яке позитивне вплив це матиме на його здоров'я та загальний стан. Студент має усвідомлювати конкретні переваги змін у способі життя, і це повинно бути очевидним для нього. Наприклад, очевидно, що здоровий спосіб життя не лише покращує фізичний стан, а й сприяє зниженню психічного навантаження, що в свою чергу може зменшити стрес і забезпечити більшу працездатність. Здоровий спосіб життя розвантажує мозок студента, даючи йому більше вільного часу для саморозвитку та відпочинку, але ця користь не є очевидною для студентів, оскільки вони не отримують достатньо інформації або стимулів, щоб розпізнати ці ефекти на практиці. Як зазначає дослідник, «основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб для формування їх спроможності і можливості позитивно впливати на проблеми свого здоров'я» [6, с. 43]. Таким чином, створення умов, які б дозволяли студентам безпосередньо відчувати вигоди від здорового способу життя, є необхідною умовою для ефективної мотивації до його впровадження в повсякденне життя.

Отже, необхідно створити умови, які мотивують студента приділити час оздоровленню свого способу життя. Оскільки «фізичне виховання студентів відіграє вирішальну роль у формуванні їх поглядів та особистої позиції щодо дотримання здорового способу життя» [5], то важливо говорити не лише про навчання теоретичних аспектів здоров'я, але й про «виховання через фізичне». Залучення студента до здорового способу життя потребує правильного підходу, а збільшення навантаження не буде ефективним, оскільки хронічно перевантажена людина зробить усе, щоб уникнути додаткового стресу. Це наочно підтверджує робота Земської Н. О. [3], яка демонструє, наскільки важко досягти стійких результатів у такій витратній системі.

Багато наукових пропозицій щодо методів стимулювання студентів до фізичної активності чи здорового способу життя не дають очікуваних результатів. Один із найпростіших і дієвих способів заохотити студента – це винагородити його високими балами, що забезпечить додатковий вільний час, або замінити складне питання на іспиті більш простим завданням. Це створить відчуття полегшення, і студент, усвідомлюючи можливість отримати нагороду, активно візьметься за завдання. Таким чином, студенти отримують додаткову мотивацію і розуміють, що їх зусилля помітять.

Щоб ефективно оздоровити свій спосіб життя, студент повинен спочатку накопичити певні теоретичні знання про здоров'я. Сьогодні існує величезна кількість інформації про здоровий спосіб життя, яка доступна для кожного, тому важливо, щоб студент самостійно вибрав те, що він вважає за здорове і доцільне для себе. Один із найбільш ефективних способів заохочення – це надання студенту можливості самому визначити, що саме він вважає здоровим способом життя і що може зробити для покращення свого стану. Процес пошуку цих знань і дій для студентів можна оформити в письмовій роботі, що дозволяє не лише оцінити їхній прогрес, а й забезпечити певну рефлексію щодо власних виборів. Така робота може носити назву «Пошук знань, досягнення та провали студента в оздоровленні свого способу життя».

Творчий підхід до цього завдання, а також можливість зробити вибір у контексті оздоровлення, активізує студентів. Практична робота та самостійне визначення свого шляху до здоров'я забезпечують ентузіазм і мотивацію

для подальших зусиль у цьому напрямку. В результаті ті студенти, які змогли правильно визначити шлях до більш здорового способу життя, зможуть стабільно покращити своє самопочуття, підвищити ефективність своєї діяльності та досягти значних результатів. Крім того, вони обов'язково поділяться своїми здобутками з іншими, оскільки існує великий запит серед студентської молоді на практичні поради щодо здорового способу життя.

Ті, хто вибере неправильний шлях, отримають бали, але, ймовірно, відчують бажання досягти кращих результатів у наступному семестрі, оскільки успіхи їхніх колег стануть для них стимулом. Тому зацікавлених у подібних завданнях стане більше, а це, в свою чергу, дозволить реалізувати науково-методичну рекомендацію «знайомства та спілкування людини, яка має шкідливу звичку, з тими, хто її подолав» [6, с. 40]. Саме в такому випадку найкраще спрацює рекомендована науковцями «індивідуальна підтримка людини з шкідливою звичкою особами, які вже вирішили для себе цю проблему» [6, с. 40]. Важливо, що студенти можуть самоорганізовуватись і обмінюватись набутими знаннями та цінностями без додаткових зусиль з боку викладачів чи інституцій. Це дозволяє створити середовище, де здоровий спосіб життя стає не просто навчальним завданням, а важливою частиною повсякденного студентського життя.

Висновки. Наявні в літературі методи мотивації студентів до оздоровлення їх способу життя не є достатньо дієвими. Це відбувається через те, що ці методи недостатньо корелюють з усвідомленими потребами студентів і часто лише збільшують ті труднощі, які призводять до деградації їхнього способу життя. Найефективнішим стимулом для змін є нав'язана зовні практика, яка одночасно звільняє студента від частини його академічних зобов'язань. Водночас для того, щоб усунути відчуття нав'язування, необхідно дати студенту можливість вибирати, який вид практики для нього є найбільш корисним серед кількох варіантів. Тільки з часом те, що спочатку було нав'язане, стає добровільним і невід'ємною частиною щоденного життя студента. Крім того, важливо, щоб студент здавав цю роботу усно, оскільки це дозволяє зрозуміти, чи дійсно робота виконана ним, і оцінити її відповідно.

Важливим аспектом для подальших досліджень є визначення оптимальних умов для реалізації добровільних програм оздоровлення, які мають забезпечувати баланс між академічними вимогами і фізичною активністю, а також надаватимуть студентам більше свободи у виборі виду діяльності. Оцінка результатів таких програм за допомогою об'єктивних та суб'єктивних критеріїв дозволить виявити найбільш ефективні моделі для застосування в університетському середовищі.

Використана література:

1. Гуртова Т. В., Безгребельна О. П. Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ. *III Всеукраїнська науково-практична конференція*. Харків. 2017. С. 57-62.
2. Данилко В., Кравченко Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Теорія та практика фізичної культури та спорту*. 2023. № 1. С. 55-61.
3. Земська Н. О. Корекція особистісної компетентності студентів до здорового способу життя. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2015. Вип. 21. С. 8-15.
4. Кожокар М. В., Королянчук А. В., Хавруняк І. В. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Фізична культура та спорт: наукові перспективи*. 2022. № 3-4. С. 47-51.
5. Косівська А. В., Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *XV Міжнародна науково-практична конференція : Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2015. С. 157-159.
6. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
7. Шатило В. Й., Дмитрук О. В., Д'яченко І. М., Круковська І. М. Косенко В. М., Поплавська С. Д., Хватова О. О., Шоханов О. С. Медико-соціологічне дослідження способу життя і його впливу на здоров'я людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93). С. 16-21.
8. Slovnyk.Me Мотивація. URL : <https://slovnyk.me/>

References:

1. Hurtova T. V., Bezghrebelna O. P. (2017). Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia u fizikurnii osviti studentiv VNZ [Fundamentals of healthy lifestyle in physical education of university students]. *III Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia*. Kharkiv. S. 57-62 [in Ukrainian].
2. Danylko V., Kravchenko T. (2023). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education]. *Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury ta sportu*. № 1. S. 55-61 [in Ukrainian].
3. Zemska N. O. (2015). Korektsiia osobystisnoi kompetentnosti studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia [Correction of students' personal competence for a healthy lifestyle]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. Vyp. 21. S. 8-15 [in Ukrainian].
4. Kozhokar M. V., Korolianchuk A. V., Khavruniak I. V. (2022). Formuvannia u studentskoi molodi tsinnisnogo stavlennia do zdorovia zasobamy fizychnoi kultury [Formation of students' value attitude to health by means of physical culture]. *Fizychna kultura ta sport : naukovyi perspektyvy*. № 3-4. S. 47-51 [in Ukrainian].
5. Kosivska A. V., Rovnyi A. S. (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education]. *XV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia : Fizychna kultura, sport ta zdorovia*. S. 157-159 [in Ukrainian].
6. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodological recommendations]. (2018). / avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko). Kyiv : DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky». 100 s. [in Ukrainian].

7. Shatylo V. I., Dmytruk O. V., Diachenko I. M., Krukovska I. M., Kosenko V. M., Poplavska S. D., Khvatova O. O., Shokhanov O. S. (2022). Medyko-sotsiolohichne doslidzhennia sposobu zhyttia i yoho vplyvu na zdorovia liudyny [Medical and sociological study of lifestyle and its impact on human health]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. № 3 (93). S. 16-21 [in Ukrainian].
8. Slovnyk. Me Motyvatsiia. (2024). [Slovnyk.Me Motivation]. URL : <https://slovnyk.me/> [in Ukrainian].

Holovachuk V., Petrychuk P. Increasing the degree of adherence to a healthy lifestyle by university students

Lifestyle is one of the key factors that determines a person's health, physical and intellectual capabilities. It is a resource on which the quality of life depends, and its importance cannot be underestimated. A healthy lifestyle is an extremely important issue for any society, even when the principles of its observance are generally accepted, as there are no limits to achieving perfection. It is especially important to promote healthy lifestyles among young people, as this age group faces the biggest challenges of our time, such as stress, sedentary lifestyle and unhealthy diet.

The study of scientific literature has shown that most existing works focus on motivating students to improve their health through the provision of theoretical knowledge and the use of various methods of teaching physical education. However, as practice shows, the knowledge gained alone does not encourage students to take active steps to improve their lifestyle. The existing means and methods often do not provide the proper result, and new approaches have only a temporary effect. In this context, the article emphasizes that true motivation is formed when students receive direct incentives that do not require additional thinking about their purpose or effectiveness.

The modern student is so busy with other things that he or she participates only in those activities for which he or she is rewarded. Therefore, the educational system can influence students through the grading system, motivating them to work independently to find methods of improving their bodies and analyze their own achievements and failures in this process. The authors propose to motivate students with high marks for independent work on finding methods of improving the student's body, independent and informed choice of the method that each student will practice during the semester, and a description of their achievements and failures in the process of practice.

Key words: healthy lifestyle, students, higher education, motivation, activity, disease prevention.