

Problems of the students' mobility are defined in the researches of R. Ruffino [14], M. Byram [12], F. Dervin [12].

The approaches to the national policies and to staff mobility in different countries are defined in the work of C. Rarke [10].

Yu. Nikolayeva and M. Bogolyubova researched the activity of the programmes of academic and educational inter-changes [4].

The 90-th of the XX-th century became a period of radical changes in the field of education in European countries as well as in Ukraine.

Internationalisation of a higher education is a relatively new phenomenon but one that has evolved to broad range. Universities always had international dimension.

Since 1990-s there appeared publications, concerning internationalization of higher education. Thus in terms of mobility of academic staff special attention has been given to students' and staff's motivations to going abroad.

In November 1971 the Conference of Ministers of Education unanimously supported the need to encourage the mobility of teachers, students and research staff within the Community [11].

The development of mobility programmes takes its beginning with the Socrates Programme.

It is mentioned that the aims of the current Socrates programme are as follows: to strengthen the European dimension of education at all levels; to improve knowledge of European languages; to promote cooperation and mobility in the field of education; to encourage the use of new technologies in education; to promote equal opportunities in all sectors of education [12].

The deep research of mobility programmes has made Cornelia Racke. She has distinguished between national, bilateral and regional (governmental) programmes to foster staff mobility in higher education and characterized their specificity.

In the article the student exchange programmes are also analyzed. Thus Fulbright programme, which offers support researchers from and to the USA, Chevening programme (British Chevening Awards) which gives an opportunity to receive a high quality education at the University of Great Britain which is chosen by the applicant, promote to the wide development of students' and staff mobility in the European countries, including Ukraine, and in the world.

Key words: *internationalisation of higher education, mobility, staff mobility, students' mobility, programmes of education exchanges, programmes of academic changes, national policy.*

УДК 378.172:005.591.6:378.4

Наталія Скачедуб
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-2249-4203

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті йдеться про здійснений аналіз інноваційних засобів фізичного виховання, що спрямовані на формування здорового способу життя студентів і використовуються в сучасній системі вищої педагогічної освіти. Проведений аналіз стану здоров'я студентів 1 курсу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за період з 2011 по 2016 рр. Охарактеризовано специфіку оздоровчих форм і методів фізичного виховання. Описана методика впровадження

інноваційних технологій у навчальний процес з фізичного виховання. Отримані результати свідчать, що використання інноваційних форм і методів фізичного виховання збільшує фізичну активність студентів та сприяє формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, інноваційні оздоровчі засоби, вищі педагогічні навчальні заклади, студенти, фізична культура, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Проблеми формування та ведення здорового способу життя (ЗСЖ) студентів вищих педагогічних навчальних закладів останнім часом набули особливої актуальності. Проведений аналіз стану здоров'я студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за останні 4 роки свідчить, що порівняно з попередніми роками, у чотири рази зросла кількість осіб із шлунковими та нервово-психічними захворюваннями. Удвічі збільшилася кількість академічних відпуск, наданих за станом здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Зміцнення здоров'я підростаючого покоління і студентської молоді та профілактику захворювань сучасні науковці вважають одним із пріоритетних завдань охорони здоров'я й освіти. Так, деякі дослідники (Н. Гусева, Г. Шилько) вважають, що створення на базі навчальних закладів кабінетів фітотерапії, фізіотерапії, масажу, лікувальної фізкультури є вирішенням проблеми збереження здоров'я; інші вчені (Н. Агаджанян, Р. Баєвський, А. Берсенєва) вважають за доцільне посилити роботу з діагностики та корекції фізичного і психічного здоров'я; третя група вчених (Л. Лубишева, В. Бальсевич, Ю. Железняк, Е. Трутнева та ін.) пропонують посилити контроль над дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до організації навчального процесу [1; 4; 8].

Однак, результати медичних оглядів студентів вищих педагогічних навчальних закладів свідчать про те, що система вищої освіти не повною мірою забезпечує здоров'я молоді. Більшість авторів (Н. Васенков, Е. Казин, Н. Блінова, Н. Литвинова, В. Кучма, А. Штіх та ін.) відзначають, що протягом останнього десятиліття рівень здоров'я і фізичної підготовки студентів погіршився. За даними досліджень, до першого курсу вищих педагогічних навчальних закладів щорічно вступають до 88 % осіб із відхиленнями у стані здоров'я; майже 20 % студентів різних вищих навчальних закладів мають надлишкову вагу, близько 50 % – відхилення в розвиткові опорно-рухового апарату; серед хронічних захворювань перше місце займають патології органів дихання, серцево-судинної, нервової систем і органів чуття. Кількість студентів із відхиленнями у стані здоров'я до старших курсів зростає від 19 до 24,5 %. Не в змозі здати контрольні нормативи 50–60 % студентів [3; 7].

У зв'язку з цим, низка вчених здійснює активний пошук найбільш ефективних форм і методів формування здорового способу життя студентів вищих педагогічних навчальних закладів шляхом удосконалення системи

фізичного виховання, пропонуючи різні способи її модернізації, інтенсифікації та оптимізації [2; 5]. Однак наявна різноманітність вишівських навчальних програм з фізичної культури не акцентує увагу на пріоритеті здоров'я як однієї з найважливіших людських цінностей. Навчальні програми та плани не включають розділи з навчання здорової життєдіяльності: оптимальної рухової активності та зміцнення імунітету, раціонального харчування та психофізичної саморегуляції, загартовування і правильної організації режиму праці й відпочинку. Крім того, у сучасній системі фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі в основному практикується викладання знань у готовому вигляді. За таких принципів викладач фізичної культури пропонує певний набір завдань, надає стандартну інформацію для сприйняття й відтворення; оцінює рухові вміння та навички за декількома показниками стандартних нормативів, у яких не враховано особистісні характеристики студента, відсутні проміжні бали.

Результати проведеного дослідження та аналіз наукового досвіду із зазначеної проблеми визначили **мету дослідження**, а саме – упровадження інноваційних засобів оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом завдання формування навичок здорового способу життя засобами фізичної культури вирішується в межах упровадження в навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій. Поряд із традиційно використовуваними засобами – різними видами бігу, ходьби, плавання, ігор – широко використовуються комплекси аеробних вправ зі «зворотнім зв'язком» (cardio-step, ABT, combo-step тощо), програми фітнесу й різні види бойових мистецтв. Така система навчання, безумовно, посилює гуманітарну складову процесу фізичної освіти, дозволяє найбільш повно задіяти потенціал кафедри фізичного виховання, відповідає потребам та інтересам студентів, підвищує мотивацію до занять фізичним вихованням. Однак, чи дотримується принцип гармонійного формування й реалізації всього спектру здібностей індивіда? Одним із шляхів вирішення названої проблеми може бути пошук раціональних підходів у фізичному вихованні з урахуванням інтересів студентів і фізіологічних характеристик упроваджуваних оздоровчих програм.

З різноманіття педагогічних стратегій ми вибрали стратегію орієнтування, запропоновану доктором педагогічних наук, професором В. Ігнатовою. Дана стратегія актуальна реальній ситуації розвитку особистості студента, що не суперечить основним освітнім потребам студента, звертає увагу на основні сфери розвитку особистості (пізнавальну, емоційно-мотиваційну, діяльнісну) і припускає комплекс заходів ознайомчого, рекомендаційного, підтримувального характеру, спрямованих на досягнення поставленої мети або певного результату. Спираючись на положення концепції, ми визначили основну мету нашої

роботи: сприяти оволодінню особистістю певними способами та формами діяльності для розвитку та зміцнення здоров'я, придбання й розвиток необхідних якостей, що сприяють організації та ведення ЗСЖ.

У якості об'єкта дослідження ми обрали студентів першого курсу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Відповідно до мети дослідження поставили завдання:

- 1) провести аналіз стану здоров'я студентів вишу;
- 2) з'ясувати інтереси фізкультурно-спортивної діяльності студентів та їх ставлення до спорту;
- 3) визначити ефективність застосування інноваційних спортивно-оздоровчих технологій у формуванні ЗСЖ студентів вишу.

Методика дослідження включала інтерв'ювання та анкетування, здійснювані паралельно, теоретичний аналіз і узагальнення, статистичну обробку даних.

Результати анкетування засвідчили, що переважна більшість (80,7 % студентів) займалися або займаються спортом (85,7 % юнаків і 82,5 % дівчат); 90,7 % респондентів позитивно ставляться до спорту (95,8 % юнаків і 92,6 % дівчат). Але, вступивши до вишу, молоді люди зазвичай припиняють активно займатися спортом. Причина, на їхній погляд, поважна – велика зайнятість навчанням. Багато студентів свою пасивність пояснюють незнанням теоретико-практичних основ формування здорового способу і стилю життя. Лише 15,7 % із загального числа студентів займаються спортом «вищих досягнень» на міжнародному, республіканському, обласному та міському рівні. Також результати анкетного опитування свідчать, що для підтримки й поліпшення рівня свого здоров'я студенти віддають перевагу: фізичним вправам у процесі навчальних занять (58,4 %), клубним формам фізичної активності (39,3 %) і самостійним заняттям вдома (28,3 %). За результатами дослідження 53,7 % опитаних респондентів вважають, що їхні інтереси з фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я у виші реалізуються лише частково, а 30,3 % думають, що не реалізуються взагалі. Інтерес і бажання займатися на заняттях з фізичного виховання викликають технології фітнесу – 53,5 %, 23,2 % – аеробіки, у 11,3 % респондентів – заняття східними единоборствами і бойовими мистецтвами, 5 % респондентів зазначили дартс, йогу і бадмінтон, а 11 % опитаних позитивно висловилися про якість занять. Вони задоволені в цілому як формою навчання, так і її змістом. На запитання: «Що таке здоровий спосіб життя (ЗСЖ)?» – відносно повні відповіді дали 4 % юнаків і 5 % дівчат з числа опитаних. Складові частини ЗСЖ частково назвали 44 % юнаків і 57,8 % дівчат. За даними опитування, 28,2 % юнаків і 23,3 % дівчат палять; 14,7 % юнаків і 19,6 % дівчат переїдають (в основному під час свят); 17 % юнаків і 8,2 % дівчат

недоїдають. На запитання: «Чи цікавитеся ви спортивної літературою?» – позитивну відповідь дали 34,3 % опитаних студентів.

Загальний аналіз стану здоров'я студентів СумДПУ показав, що в 2013 році кількість студентів спеціальних медичних груп складала 10,2 % від загального числа студентів-першокурсників, у 2014 році – 10,8 %, а на грудень 2015 року – 11,3 %. Оцінка наповнюваності спеціальних медичних груп показала, що із загального числа захворювань 26,8 % складають захворювання опорно-рухового апарату, по 15,2 % – захворювання серцево-судинної системи та органів зору, 8,6 % – захворювання нервової системи, 7,2 % – захворювання видільної системи, по 6,5 % – захворювання ендокринної системи та травної, 3,6 % – захворювання органів дихання і 10,8 % – інші захворювання.

З метою визначення показників фізичного здоров'я студентів було проведено тестування. Дані, отримані в ході тестування фізичної підготовленості студентів, свідчать, що у вправі на витривалість (біг 3000 м) 17,7 % юнаків не отримали оцінку «задовільно», оцінку «відмінно» отримали тільки 14,6 % студентів. Оцінку «задовільно» у вправі підтягування на перекладині не отримали 37,7% юнаків, а оцінку «відмінно» отримали всього 12,6 %. У швидкісно-силових якостях було виявлено наступне: у бігу на 100 м оцінку «відмінно» отримали 15,4 %, оцінки «добре» й «задовільно» мали 64,6 %. У дівчат оцінку «задовільно» в бігу на 2000 м не отримали 13,4 %. У бігу на 100 м оцінку «відмінно» отримали 12,3 %, оцінки «добре» й «задовільно» – 54,4 %. У силовій вправі 19,8 % дівчат не отримали оцінку «задовільно». У результаті математичного аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу ми встановили види рухових якостей, що відрізняються низьким рівнем розвитку. Так, 37,7 % юнаків не справляються з нормами стандартної державної програми на оцінку «задовільно» з силового показника і 33,3 % дівчат – за показником швидкісносилової підготовки.

Вирішуючи завдання ефективності застосування інноваційних оздоровчих технологій у навчальному процесі ВНЗ, ми сформували декілька експериментальних груп (ЕГ) студентів. В основі розподілу студентів урахувалося їх бажання займатися тим чи іншим видом спорту і наявність фахівців та матеріальної бази вишу. Таким чином, студенти першого курсу були розподілені на групи: пауерліфтингу, фітнесу, аеробіки, йоги та боротьби на поясах і контрольні групи (КГ). Заняття були організовані два рази на тиждень по 90 хв., студенти займалися у відведений навчальним планом університету час. У КГ заняття проводилися за стандартною державною програмою з фізичного виховання з проходженням базових видів фізкультурно-спортивної діяльності. Створюючи умови формування ЗСЖ студента у виші в межах навчальної дисципліни «Фізична культура», у ЕГ здійснювалася інформаційна орієнтованість студента за рахунок активного

використання варіативного компонента в теоретичному розділі програми. Ми посилили освітню спрямованість фізичної культури з метою інформування студентів про ЗСЖ; використовували різноманітні форми й методи, які б залучали студентів до ЗСЖ і вдосконалювали організаційно-педагогічну діяльність викладача. Навчальний матеріал про ЗСЖ був представлений за допомогою взаємодії педагога і студента та здійснювався у вигляді спеціалізованого курсу лекцій, лекцій-бесід, диспутів, зустрічей, присвячених основам здорового способу життя. У теоретичній частині даного спецкурсу надано визначення основних понять: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «складові здорового способу життя», значення для здоров'я занять фізичною культурою, розуміння їх змісту та усвідомлення значущості здоров'я і ЗСЖ у житті людини. Були створені електронні версії лекцій, слайд-презентації, опубліковані навчально-методичні посібники.

З метою вивчення ефективності застосування інноваційних оздоровчих технологій у навчальному процесі ВНЗ у кінці навчального року шляхом анкетування було опитано студенти ЕГ і КГ. Порівняльний аналіз результатів опитування показав, що самотійно займатися фізичними вправами у вільний час стали 80 % студентів ЕГ проти 7 % студентів КГ. У відповідях на запитання анкети: «Які фізичні вправи ви хотіли б виконувати на заняттях з фізичного виховання?» – 90 % респондентів ЕГ відповіли, що їх влаштовує обрана форма занять; однак серед студентів КГ 70 % відповіли, що їм хотілося б займатися на заняттях з фізичної культури іншим видом спорту. Найбільш популярними видами були названі аеробіка і фітнес у дівчат – 80 % й боротьба на поясах і фітнес у юнаків – 70 %. Це пояснюється розширенням знань про відносно нову систему занять фізичними вправами внаслідок спілкування зі своїми однокурсниками, які займалися в ЕК. Аналіз відповідей на питання: «Наскільки вам цікаво відвідувати заняття з фізичної культури у виші?» – показав, що 90 % студентів ЕГ відзначили високу зацікавленість у відвідуванні навчальних занять з фізичного виховання і тільки 10 % – середню. Серед респондентів КГ 20 % відзначили низький рівень зацікавленості у відвідуванні занять з фізичного виховання. Серед опитаних студентів КГ більше половини (60 %) усвідомлюють, що їхнє здоров'я багато в чому залежить від них самих, проте велика частина зможе змінити ставлення до власного здоров'я тільки в разі хвороби або при появі перших ознак хвороби. Отримані результати свідчать, що використання теоретичного курсу підсилює освітню спрямованість фізичної культури, інформує студентів про ЗСЖ, формує переконаність у необхідності відвідування занять з фізичної культури, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Використання різноманітних форм і методів активності на заняттях з фізичної культури сприяє залученню студента до ЗСЖ, формує їхню зацікавленість у руховій активності.

Висновки. Дослідження деяких складових здорового способу життя показало, що динаміка ставлень до цього поняття неухильно деградує. Наведемо декілька аргументів. По-перше, у більшості першокурсників відсутній позитивний досвід занять фізичною культурою. По-друге, дуже низький рівень знань теорії та методики фізичної культури. По-третє, не вихована потреба в дотриманні норм здорового способу життя, самовдосконаленні та самовихованні. По-четверте, відсутнє почуття особистої відповідальності за недостатній багаж рухових умінь і навичок, низькі фізичні кондиції. Математичний аналіз стану здоров'я першокурсників показав, що відсоток студентів, які відвідують за станом здоров'я спеціальну медичну групу, зростає з року в рік.

У процесі педагогічного експерименту визначено, що розширення оздоровчої складової теоретичного курсу з фізичного виховання в навчальному процесі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка підсилює освітню спрямованість фізичної культури, інформує студентів про здоровий спосіб життя, формує переконаність у необхідності відвідування занять із фізичної культури, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя.

Отримані результати свідчать про те, що використання інноваційних форм і методів фізичного виховання збільшує фізичну активність студентів та сприяє формуванню здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васенков Н. В. Динаміка стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів / Н. В. Васенков // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
2. Гусева Н. А. Оптимізація рухової активності студентів на основі інтеграції навчальної та позанавчальної діяльності / Н. А. Гусева, В. Г. Шилько // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 10. – С. 26–28.
3. Железняк Ю. Д. Фізична активність і здоров'я студентів вузів нефізкультурних профілю / Ю. Д. Железняк // Теорія і практика фізичної культури. – 2006. – № 12. – С. 46–48.
4. Мускау М. Б. Методика комбінованих занять у процесі фізичного виховання студентів / М. Б. Мускау, А. З. Зіннатнуров // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 8. – С. 20–21.
5. Павленко І. О. Формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей у процесі професійної підготовки дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія та методика проф. освіти / І. О. Павленко ; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – 258 с.
6. Стан здоров'я і проблеми медичного забезпечення підлітків / В. Р. Кучма (та ін.) // Здоров'я населення і середовище проживання. – 2003. – № 9 (126). – С. 3–8.
7. Шинкаренко О. В. Основні напрями формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами у студентів технічного вузу О. В. Шинкаренко, В. І. Логунов // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 6. – С. 34.
8. Штіх Е. А. Особливості формування оцінки фізичного здоров'я студенток / Е. А. Штіх // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 8. – С. 63–65.

REFERENCES

1. Vasenkov, N. V. (2008). Dynamika stanu fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv [Changes in the state of physical health and physical preparedness of students]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 5, 91–92.
2. Husieva, N. A., Shylko, V. H. (2008). Optyimizatsiia rukhovoï aktyvnosti studentiv na osnovi inteɦratsii navchalnoi ta pozanavchalnoi diialnosti [Optimization of motor activity of students on the basis of integration of educational and extracurricular activities]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 10, 26–28.
3. Zhelezniak, Yu. D. (2006). Fizychna aktyvnist i zdorovia studentiv vuziv nefizkulturnykh profilu [Physical activity and health of students of the universities of not sports profile]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 12, 46–48.
4. Muskau M. B., Zinnaturov, A. Z. (2008). Metodyka kombinovanykh zaniat u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv [The technique of combined classes in students' physical education]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 8, 20–21.
5. Pavlenko, I. O. (2015). *Formuvannia valeolohichnoho myslennia maibutnikh uchyteľiv pryrodnych ykh spetsialnostei u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Formation of valeological thinking of the future teachers of Natural Sciences in the process of professional training] (PhD thesis). DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody», Pereiaslav-Khmelnyskyi.
6. Kuchma, V. R. (2003). Stan zdorovia i problemy medychnoho zabezpechennia pidlitkiv [Health and problems of medical support of adolescents]. *Zdorovia naseľennia i seredovyshche prozhyvannia*, 9 (126), 3–8.
7. Shynkarenko, E. V., Lohunov, V. I. (2008). Osnovni napriamy formuvannia potreby v systematychnykh zaniattiakh fizychnymy vpravamy u studentiv tekhnichnoho vuzu [Main directions of formation of the need in systematic physical exercises of students of a technical college]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 6, 34.
8. Shtikh, E. A. (2008). Osoblyvosti formuvannia otsinky fizychnoho zdorovia studentok [Features of formation of assessment of physical health of students]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, 8, 63–65.

РЕЗЮМЕ

Скачедуб Наталья. Использование инновационных средств оздоровления студентов высших педагогических заведений.

В статье осуществлен анализ инновационных средств физического воспитания, которые направлены на формирование здорового образа жизни и используются в современной системе высшего педагогического образования. Проведен анализ состояния здоровья студентов 1 курса Сумского государственного педагогического университета имени А. С. Макаренка за период с 2011 по 2016 гг. Охарактеризована специфика оздоровительных форм и методов физического воспитания. Представлена методика внедрения инновационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию. Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование инновационных форм и методов физического воспитания увеличивает физическую активность студентов и способствует формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, инновационные оздоровительные средства, высшие педагогические заведения, студенты, физическое воспитание, физическая культура.

SUMMARY

Skachedub Nataliia. The usage of innovative methods of health improvement of students of the pedagogical higher education institutions.

In this article innovative methods of physical education which are used in modern higher educational system for forming healthy lifestyle are analyzed. The health level of the first-year students of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko over the period 2011–2016 is characterized.

The results of conducted research and analysis of scientific experience concerning this problem determined the aim of the research – the introduction of innovative health-improving methods of students of pedagogical higher education institutions.

According to the aim of the research the tasks are the following: to define the interests of students' physical and sport activities and their attitude towards physical education and sport; to analyze health-level of students; define the effectiveness of usage of innovative health-improving technologies in promoting healthy lifestyle among students.

The procedure of introduction of innovative technologies into educational process of physical education as one of the ways of solving the problem of health-improving among students is described.

The specifics of health-improving forms and methods of physical education based on the search for rational approaches taking into consideration the interests of students and physiological characteristics of introduced programs is characterized.

The research includes interviewing and questionnaire poll conducted contemporaneously, theoretical analysis and generalizing, statistic data processing.

It is defined, that expanding of health-improving part of theoretical physical educational course inside educational process of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko increases educational determination of physical culture, informs students about healthy lifestyle, forms conviction of necessity of going in for sports, learning peculiarities of the organism, rational nutrition, optimal using of students' own physical potential, leading a healthy way of life.

Key words: *health, healthy lifestyle, innovative health-improving methods, pedagogical higher education institutions, physical culture, physical education.*