



Ребрій. В. ,  
Міхєєнко О. І. ,

Rebrii R. V.  
Mikheienko O. I.

## FORMING MOTIVATION OF HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

*The article deals with the formation of a motivation for a healthy lifestyle as an urgent problem of a modern society, which is increasingly exacerbated and requires urgent resolution. The essence of the influence of lifestyle on the state of physical health on students is revealed.*

**Keywords:** health, students, healthy lifestyle, motivation.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

*У статті розглядається формування мотивації здорового способу життя як нагальна проблема сучасного суспільства, яка все більше загострюється і потребує невідкладного вирішення. Розкрито сутність впливу способу життя на стан фізичного здоров'я на студентів.*

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація.

**Постановка проблеми.** Усвідомлення того, що на сьогоднішній день здоров'я дітей та молоді є першочерговим показником якісного розвитку населення, підтверджує необхідність активізації здоров'я-спрямованої діяльності у взаємодії освіти і охорони здоров'я. Багато організацій, у тому числі Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародний союз медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я (International Union for Health Promotion and Education, IUHPE), проводячи міжнародні програми у сфері охорони здоров'я, залучають до своєї діяльності [3, с. 7].

За останні двадцять років цими організаціями було здійснено ряд стратегічних ініціатив і програм: в Європі – “Health Promoting Schools” (“Школи сприяння здоров'ю”); в різних країнах світу – “Comprehensive School Health” (“Комплексна програма зміцнення здоров'я школярів”), “Child Friendly Schools” (“Школи, дружньої до дитини”), а також ініціатива FRESH “Focusing Resources on Effective School Health” (“Формування ресурсів для ефективної шкільної охорони здоров'я”). Об'єднуючою основою вказаних стратегій став цілісний підхід до створення в навчальних закладах здоров'я спрямованого освітнього середовища [3, с. 7].

Охорона здоров'я студентів вважається однією з найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської підліткової молоді. У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища, оскільки їх статево та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням [1]. З огляду на це актуальною є проблема професійної підготовки майбутніх спеціалістів до реалізації мети щодо збереження, зміцнення здоров'я молоді.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні мотивації здорового способу життя у студентів першого курсу.



Для досягнення поставленої мети використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наше дослідження вимагає ретельного впровадження існуючих виховних принципів, що визначають стратегію освіти в галузі сприяння здоров'ю, до них входять:

1) принцип рівності (рівноправність щодо забезпечення освітніми та оздоровчими можливостями);

2) принцип систематичності (ефективний результат буде лише при систематичному зусиллі освітньої та оздоровчої діяльності);

3) принцип включення (включення особистості в здоров'я спрямовану діяльність, де кожен студент може реалізувати себе як неповторна особистість);

4) принцип відповідності віковим та фізичним можливостям;

5) принцип демократичності (усунення авторитарного стилю виховання, сприйняття особистості вихованця як вищої соціальної цінності, визнання її права на свободу, на розвиток здібностей і вияв індивідуальності);

6) принцип цілісності (цілісний розвиток стратегії фізичного і соціального середовища життєдіяльності в вишах, розвиток життєвих компетенцій, ефективна взаємодія з сім'єю та громадськістю, створення ефективної медичної допомоги);

7) принцип активності (спрямований на підвищення активності та творчої ініціативи учнів в питаннях здоров'я; розвиток навичок позитивного мислення, що є передумовою для ефективної здоров'я збережувальної діяльності);

8) принцип між секторальної взаємодії (об'єднання в інтересах студентів ресурсів і дій державного, громадського і бізнесового секторів шляхом взаємного інформування, навчання, взаємодопомоги тощо);

9) принцип оптимізації виховного процесу (полягає у продуманому виборі змісту, методів, форм і прийомів виховного впливу, що базуються на ефективній практиці і дослідженнях в області здоров'я збережувальної діяльності);

10) принцип соціального партнерства (активна співпраця з місцевим співтовариством щодо питань здоров'я збереження) [3].

Згідно з даними науково-методичної літератури, у студентів першокурсників ще не повністю завершений фізичний розвиток. У 25 % хлопців і 10% дівчат у віці 18 років не завершений ріст тіла у довжину; наростання маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19-20 років. Багато студентів 60% живуть у гуртожитку окремо від сім'ї, що вимагає від них підвищеної адаптації до навчання та проживання самостійно [5].

Студенти першокурсники не лише адаптується до нових умов навчання, але ще й повинні виконувати обсяг навчальної та суспільно-виробничої роботи. Адаптація першокурсників є найбільш важкою, оскільки студенти під час складання екзаменів, що передують вступу до ВНЗ знаходяться в стресовому стані і фактично починають навчання без належного повноцінного відпочинку.

Як свідчить аналіз наукових досліджень в означеній галузі, здоров'я є показником цивілізованості країни. Здоров'я саме студентів особливо важливе, тоді як за оцінками спеціалістів, приблизно 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя дитинства та молодості [5]. Однак студенти, як правило, не цінують своє здоров'я як капітал, який потрібно зберігати і примножувати. У результаті тривалість життя населення зменшується, а захворюваність зростає [4; 5; 6].

У контексті нашого дослідження ми запропонували анкети для визначення життєвих пріоритетів (серед яких виокремили навчання, сім'я, робота, здоров'я,



дружба, спорт, стипендія тощо; анкета готовності до здорового способу життя; самооцінка особистості; адаптація до навчання). Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. У дослідженні брали участь 48 студентів 17–18 років.

За результатами дослідження встановлено, що опитані студенти перш за все цінують сім'ю (53% респондентів), на другому місці – стипендія (24% респондентів), потім дружба (16% респондентів) і лише 4% респондентів віддали пріоритет збереженню здоров'я.

Особливо слід відзначити високий рівень обмежень по соціальної активності та діяльності в соціальному житті (рідкісні зустрічі з друзями і знайомими через велику зайнятість і роз'єднання в зв'язку з переходом до нової школи). На рівні 60% відзначені обмеження у функціонуванні психічного здоров'я у виконанні звичайних дій, що призвело до відносно низькою оцінкою психічного здоров'я (почуття внутрішнього дискомфорту відзначили близько половини респондентів).

Визнання студента суб'єктом навчальної діяльності дало змогу здійснити відбір засобів, що визначають тактику формування здорового способу життя майбутніх спеціалістів у процесі вивчення різних дисциплін, а саме: 1) організація навчально-виховного процесу (на адміністративному й навчальному рівнях), яка стимулює студентів до раціоналізації життєдіяльності; 2) використання множинних міжпредметних (по вертикалі і горизонталі навчальних курсів) і міжпредметних зв'язків; 3) застосування навчально-методичних комплектів (посібник, практикум, зошит для тематичного контролю знань тощо), оскільки вони інтегрують засоби навчання; 4) організація педагогічного спілкування із застосуванням інтерактивних методів навчання (бесіда, діалог, дискусія, «мозковий штурм», імітаційні та рольові ігри, тренінги, вправи, виконання навчальних проектів тощо); 7) включення у практичну частину занять вправ для формування техніки корекційно-оздоровчої роботи [1; 3; 5].

**Висновки.** За результатами дослідження можна стверджувати, що пріоритетними напрямками для студентів першого курсу є сім'я та отримання стипендії. Це свідчить про те, що студенти першого курсу найбільше покладаються на своїх батьків, як і в фінансовій сфері так і в дружніх відносинах. Втім, не знецінюється й роль стосунків з протилежною статтю. Також підтвердилися твердження П. Драгой щодо життєвих стратегій учнівської молоді та ціннісного компонента: в побудові плану свого життя молодь найчастіше орієнтується на такі цілі, як особистісне зростання, кар'єрні досягнення тощо [2, с. 107]. В нашому випадку – це бажання отримання стипендії. На останньому місці ми виявили таку цінність у студентів першого курсу як збереження та зміцнення здоров'я. Отже, студенти часто не підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання виховання здорового покоління, не здатні організувати навчально-виховний процес на основі здоров'язберігаючих освітніх технологій, недостатньо дбають про своє здоров'я і не дотримуються здорового способу життя.

#### Література:

1. Андрущенко В.П. Роздуми про освіту: Статті. Нариси, Інтерв'ю. – К.: Знання України, 2005. –738 с.
2. Драгой П. І. Ієрархія життєвих цінностей та стратегій сучасної української молоді / П.І. Драгой // Грані, 2014. – 4. – С. 103–108.



3. Єжова О. О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія / Єжова О. О., Бєсєдіна А.А., Берєжна Т.І.; за заг. ред. О.О.Єжової. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 288 с.

4. Дубасенюк О.А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: Монографія Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005, – 367 с.

5. Качан, В.И. Формирование здорового образа жизни – основа физического и духовного оздоровления нации / В.И. Качан // Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Минск, 27 мая 2009г. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – С. 43–45.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2018 р.