

**Міністерство освіти і науки України
Міністерство охорони здоров'я України
Херсонський державний університет
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України
КЗ «Херсонський обласний центр громадського здоров'я»**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Збірник наукових праць за матеріалами
I Всеукраїнської науково-практичної конференції**

11 квітня 2019 року

Херсон - 2019 рік

УДК 796.062/796.077.575.7
ВВК 75.7

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
(протокол № 7 від 18.03.2019 року)

Відповідальний редактор:

Ромаскевич Ю.О. – головний лікар Херсонського обласного центру громадського здоров'я, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України.

Редакційна колегія:

Глухов І.Г. – декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Глущенко І.І. – декан медичного факультету Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Возний С.С. – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Маляренко І.В. – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Яковлева С.Д. – завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету, доктор психологічних наук, кандидат медичних наук, професор.

Гурова А.І. – завідувач кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету, кандидат біологічних наук, доцент.

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету (укладач збірника).

Збірник містить наукові роботи учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів громадського здоров'я та раціональної рухової активності різних верств населення.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей I Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад. С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2019. – 213 с.

УДК: 613:316.628-057.875

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ДОТРИМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Коньков А.М.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті міститься короткий теоретичний аналіз проблеми формування мотивації студентів до дотримання здорового способу життя. Показана роль студентського куратора та батьків у роботі з формування мотивації здорового способу життя молодого покоління.

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, фізична рекреація.

Аннотация. Стаття содержить краткий теоретический анализ проблемы формирования мотивации студентов к соблюдению здорового образа жизни. Показана роль студенческого куратора и родителей в работе по формированию мотивации здорового образа жизни молодого поколения.

Ключевые слова: мотивация, здоровый способ жизни, физическая рекреация.

Abstract. The article contains a brief theoretical analysis of the problem of forming the motivation of students to maintain a healthy lifestyle. The role of the student tutor and parents is shown the work of forming the motivation of a healthy lifestyle of the younger generation.

Key words: motivation, healthy lifestyle, physical recreation.

Постановка проблеми.

У соціальному плані сучасне студентство у цілому являє собою спільноту досить високорозвинених людей, духовний світ, моральні якості і фізичний розвиток яких, повинні були б забезпечувати їх глибоке розуміння цінні великого дару, що вони отримали при народженні, – а саме, володіння власним психологічним здоров'ям. Однак, життєва практика свідчить, що у значній кількості молодих людей глибоке усвідомлення безцінності цього подарунку природи практично відсутнє. Про це свідчить як власний багаторічний досвід викладацької роботи у вищій школі, так і чисельні публікації, присвячені цій тематиці. Між тим, здоровий спосіб життя, в силу своєї суспільної цінності, яка з кожним роком набуває все більшої значущості, може бути визнаний одним з найважливіших стовпів соціокультурного буття суспільства в цілому і студентській молоді зокрема. Тому проблема мотивації цієї частини соціуму до збереження і укріплення здоров'я була та залишається науковою і соціальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Причини, завдяки яким ця проблема протягом багатьох років не втрачає своєї актуальності полягають, ймовірно за все, у недостатності практичних зусиль суспільства, спрямованих на її вирішення. У той же час в теоретичному плані вона досліджена досить повно. Зокрема, на сьогоднішня вважається доведеним той факт, що регулярні заняття фізичною культурою здатні сформувати у свідомості людини установку на тривале, щасливе і, безсумнівно, здорове життя. У свою чергу, сформувавшись, цей психологічний фактор

створює основу для усього комплексу поведінкових актів людини, формує життєвий стиль і орієнтацію на досягнення позитивної мети [4]. Однак, без мобілізації соціальної підтримки, бажання і концентрації зусиль людини на формуванні у своїй поведінці елементів здорового способу життя він виявляється недостатнім. Іншими словами, мотивація поведінки населення і, перш за все, молодого покоління на дотримання здорового способу життя повинна бути предметом постійної уваги і турботи держави. Більш того, «сучасній молоді необхідно мати значні резерви здоров'я, що дозволяють не знижувати якість професійної діяльності, яка проходить в умовах негативного впливу оточуючого середовища та інтенсифікації сучасного виробництва, в тому числі і навчальної діяльності в умовах...вишу» [3].

Разом з тим, доводиться визнати, що у спільноті учених-медиків до теперішнього часу міцно утвердилось поняття так званого «третього стану людини». Воно покликано характеризувати параметри функціонування людського організму вже нездорового, але ще не хворого. У формуванні цього стану велика роль належить впливу сукупності так званих факторів ризику природної і соціальної сфери – фізико-хімічного, біологічного і психічного, пов'язаних з впливом на людину. Згідно з підрахунками вчених, у такому стані відносного здоров'я на теперішній час перебуває більше половини усіх людей, які живуть на Землі [1].

Одним з основних факторів ризику у його негативному впливі на здоров'я людини є гіподинамія. Особливо згубним її вплив виявляється на здоров'я підростаючого покоління, в тому числі студентської молоді [2].

У свій час відомий американський фізіолог В.Рааб за результатами дослідження зовні молодих людей у віці 17-30 років виявив у них явні ознаки порушення енергетики серця і обміну речовин у серцевому м'язі. Він назвав їх серце «серцем діяльного ледаря» [2].

Мета дослідження.

З урахуванням висловленого вище, мета цього дослідження полягала у аналізі та визначенні конкретних практичних заходів, що сприяли б формуванню стійкої мотивації студентської молоді до дотримання здорового способу життя.

Методи та організація дослідження.

Визначальна роль у формуванні, збереженні, зміцненні і відновленні здоров'я а ргіорі повинна належати особистісним мотивам, спрямованим на формування активних усвідомлених дій у прагненні зберегти і примножити отриманий від природи безцінний дар здоров'я. Слід, однак, зазначити, що формування подібних мотивів в процесі навчання у сучасній вітчизняній вищій школі, якщо і відбувається, то, як правило, через вербальну інформацію без використання практичних форм залучення студентів до регулярних практичних занять із зміцнення здоров'я. Причина цього, здається, криється у невідповідності значної частини представників професорсько-викладацьких колективів вишів практиці здорового способу життя. У результаті такі викладачі не можуть стати мотивуючим прикладом, що націлював би студентів

на корекцію власної поведінки, яка б у підсумку зробила би їх упередженими прихильниками здорового способу життя.

Величезну роль у подоланні багато в чому катастрофічної ситуації, що склалась із здоров'ям української нації і, перш за все, здоров'ям підростаючого покоління, могла б і може відіграти фізична рекреація. На практиці, нажаль, сутність рекреаційної активності часто не виправдано звужується, тобто розглядається або тільки як розвага, або тільки як відновлення сил, або тільки як переключення з одного виду діяльності на інший. Справедливим здається інше розуміння суті фізичної рекреації, що базується на уявленні про неї як певної метасистеми, яка не є сумою її складових, але яка з усією неминучістю проявляється в характеристиках кожного свого компоненту [4].

У зв'язку з цим досить аргументованою виглядає точка зору, відповідно до якої по відношенню до системи, метасистемою слід визнати фізичну культуру. Така гностична позиція виглядає досить переконливо, оскільки фізична культура є галуззю соціально необхідної діяльності, яка задовольняє потреби особистості і суспільства у різнобічному і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей в інтересах життєдіяльності [4]. Більш того, завдяки таким унікальним можливостям, фізична культура володіє великим мотиваційним потенціалом, спроможним здійснити справжню корекційну дію на поведінку навіть тієї частини молоді, у тому числі студентства, яка не має спочатку цільової установки на дотримання здорового способу життя.

Звичайно, осмислити і зрозуміти філософську логіку таких умовиводів молодим людям досить складно. Тому в такій ситуації надзвичайно зростає роль наставника, старшого товариша. Таким наставником в стінах вишу для студента є, звичайно ж, куратор, який відповідає за навчальну і виховну роботу зі студентською молоддю. Практика, нажаль, показує, що до цієї діяльності в своїй більшості залучаються викладацькі кадри досить далекі від розуміння значення фізичної культури, і, більш того, які не мають навіть елементарного уявлення про фізичну рекреацію. Між тим, при бажанні проникнути в суть фізичної рекреації, зрілому у професійному сенсі викладачу не складає особливих труднощів.

Використання в цьому виді рекреації досить простих фізичних вправ, цілющих сил природи, режиму харчування, праці і відпочинку здатне зробити фізичну рекреацію потужним фактором, спроможним змінити звичний життєвий стереотип студента, позбавлений до того будь-яких натяків на дотримання ним здорового способу життя, – на повну його протилежність.

Практика показує, що фізична рекреація фактично не пов'язана з будь-якими організаційними труднощами. Ця обставина значно полегшує можливість роботи студентського куратора, який, маючи календарний план рекреаційних занять, може замість сумних, нудних кураторських годин вийти зі студентською групою на стадіон чи до паркової зони і влаштувати змагання студентів з елементами спортивних ігор. У таких умовах набагато легше здійснювати роботу з мотивації студентів, які цього потребують, до дотримання здорового способу життя.

Важливу роль у справі мотивації підростаючого покоління до здорового способу життя покликана виконувати сім'я як основоположний суспільний інститут. Нажаль, несприятливе матеріальне становище значної частини українських сімей іноді зводить цю діяльність батьків нанівець. Але, навіть у таких умовах у сім'ї і держави в цілому, все ж існує можливість підтримувати та стимулювати у молодому поколінні прагнення до кінезофілії – вродженої потреби людини, виробленої в процесі еволюційного становлення і формування її як біологічного виду. Батьківський приклад постійних занять фізичними вправами, спортивними іграми, спортивним туризмом та іншими видами рекреаційної активності може стати міцним мотиваційним фундаментом, на якому дитина «побудує свій будинок» здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень

За результатами проведеного теоретичного аналізу питання про формування мотивації студентів до дотримання здорового способу життя слід визнати, що до сих пір у вищих навчальних закладах країни не склалось чіткої науково аргументованої програми з вирішення цієї проблеми. У зв'язку з цим подальші наукові дослідження в цій галузі повинні і будуть спрямовані на створення наукової програми, пов'язаної з пошуком найбільш оптимальних способів залучення до її найкращого втілення у практичне студентське життя.

Література:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце / Г.И. Косицкий. – М. : Наука, 1977. – 183 с.
3. Николаев В.С. Двигательная активность здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М. – Берлин : Директ – Медиа, 2015. – 80 с.
4. Физическая рекреация – вид физической культуры – www.rankpedagogy.ru/inspuds-708-1.html