

## ВЗАСМОЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЇ ТА СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Кобзєва І.О., канд. пед. наук**

Харківський торговельно-економічний коледж КНТЕУ

Сьогодні одним з основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі ставлення до здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Студенти – це майбутнє країни, від стану їхнього здоров'я значною мірою залежить майбутнє держави. Тому проблема збереження здоров'я студентської молоді є пріоритетною для сучасної освітньої політики.

Фізичне здоров'я студентської молоді визначає функціонування організму як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін. Стан фізичного здоров'я студентів визначається низкою антропометричних, клінічних, морфологічних, біохімічних та інших показників з урахуванням статі та віку і залежить від генетичних, соціальних, географічних факторів. Збереження фізичного здоров'я – це усвідомлена активна діяльність людини, що включає контроль за станом здоров'я й дії, що спрямовані на поліпшення його стану. Здійснення цієї діяльності забезпечується сформованістю відповідної мотивації.

Мотивація студентів до збереження фізичного здоров'я є системою цілей, переконань, потреб, інтересів, мотивів, що спонукають студентів до систематичної діяльності, яка спрямована на збереження здоров'я (відсутність шкідливих звичок, фізична активність, раціональне харчування, дотримання правил гігієни, режиму праці й відпочинку, профілактичні медичні огляди).

Мотивація студентів коледжів до збереження фізичного здоров'я має певні особливості, а саме: відсутність природно зумовленої мотивації до збереження здоров'я; сприйняття свого здоров'я як природної даності; наявність «нереалістичного оптимізму» через відсутність досвіду важких і тривалих захворювань, обмежень пов'язаних зі здоров'ям; недостатній обсяг знань про фізичне здоров'я, про вплив різних факторів на його стан; недостатнє усвідомлення (або не усвідомлення) наслідків для здоров'я у випадках, коли ведеться «нездоровий» спосіб життя; наявність соціального тиску з боку однолітків або певної референтної групи щодо вибору способу життя; наявність ефекту затриманого зворотного зв'язку з дорослими (батьками).