

МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТА ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНИХ ТРАДИЦІЙ

В статті розглядаються основні питання формування належної мотивації до здорового способу життя та визначаються конкретні пропозиції щодо сприяння керівному, виховному та професорсько-викладацькому складу у відповідному питанні відносно студентів та викладачів в контексті історичних традицій. Метою статті є вивчення основних аспектів вивчення основних знань про формування належної мотивації до здорового способу життя їх узагальнення.

Ключеві слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студенти, викладачі, вищі навчальні заклади
В статье рассматриваются основные вопросы формирования должной мотивации к здоровому образу жизни и определяются конкретные предложения по содействию руководящим, воспитательным и профессорско-преподавательскому составу в соответствующем вопросе относительно студентов и преподавателей в контексте исторических традиций. Целью статьи является изучение основных аспектов изучения основных знаний о формировании надлежащей мотивации к здоровому образу жизни их обобщение.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студенты, преподаватели, вузы

Постановка проблеми. Коли людина розвивається гармонійно, то можливості виконання поставлених завдань у неї набагато більше. Народна приказка каже «в здоровому тілі - здоровий дух», отже для гарного самопочуття, оптимального психоемоційного стану, оптимістичного та позитивного настрою, навіть у важких умовах потрібно зберігати гарну фізичну форму та підтримувати здоровий спосіб життя.

Важливо це як для студентської молоді так і для працівників професій чие життя на пряму пов'язане екстримальними умовами діяльності. Так приміром правоохоронці в складних умовах вимушені бути витривалими у фізичному та психологічному плані. З цією метою у правоохоронних органах проводяться неодноразові заходи та перевірки, однак далеко не завжди відповідні заходи позитивно сприймаються самими працівниками. Важливими тут є виховання у дусі поваги до спорту та фізичної культури молоді, яка ще перебуває на етапі навчання і в першу чергу студентів та курсантів. Адже далеко не всі студенти або курсанти навіть розуміючи необхідність дотримання режиму дня та підтримання позитивного тону, займаються спортом та ведуть здоровий спосіб життя. На, нашу думку, проблема тут полягає саме в психологічній площині.

Особа, яка починає вести здоровий спосіб життя має бути стимульована до цього та мати хоча б мінімальну мотивацію. В деяких випадках така мотивація проявляється із самого дитинства. У випадках коли людина навчена дотримуватися норм поведінки та проводити своє дозвілля, зберігаючи при цьому гарну фізичну форму та активний спосіб життя, то і в подальшому буде як вести себе відповідно, однак якщо здоровий спосіб життя у неї у поведінці не закріплений, то цьому мають сприяти відповідні заходи з боку компетентних осіб в нашому випадку це можуть бути куратори, викладачі, курсові офіцери тощо. Однак це може бути лише одним із необхідних елементів, які мають стимулювати особовий склад до здорового способу життя. Ще одним компонентом підтримання здорового способу життя є самоосвіта молоді людини з метою формування самосвідомості у питаннях підтримання власного здоров'я.

Для підтримання відповідної тенденції важливо розроблювати теоретичну базу та відображати об'єктивну інформацію про дотримання здорового способу життя. Саме тому, метою даної статті є ознайомлення з основними передумовами, тенденціями та засобами дотримання здорового способу життя та шляхами попередження деструктивної поведінки молоді на підставі поваги до історичних традицій та

наслідування звичаїв, які передавалися із покоління у покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематику дотримання здорового способу життя досліджувало багато вчених. Дане питання безумовно мало своє відображення у наукових колах зокрема серед вчених які активно вивчали це питання можна відмітити В.І. Барко, О.В. Бойко, Ю.Б. Ірхіна, Е.С. Литвиненка та ін. Однак дана проблематика все ще потребує додаткового вивчення.

Метою статті є вивчення основних аспектів вивчення основних знань про формування належної мотивації до здорового способу життя їх узагальнення та формування конкретних пропозицій щодо сприяння керівному, виховному та професорсько-викладацькому складу у питаннях вироблення стійкої мотивації до здорового способу життя студентів та викладачів вищих навчальних закладів ОВС України у контексті історичних традицій.

Методами дослідження, які були використані в процесі статті були спеціальні та загальнонаукові методи зокрема такі як аналіз наукової фахової літератури, узагальнення отриманої інформації тощо.

Основні результати дослідження. Важливим етапом у розгляді даного питання є вивчення історичних передумов формування таких поглядів. Враховуючи той факт, що суспільство залишає в процесі свого розвитку найбільш необхідні традиції та основні форми поведінки суспільної моралі, ватро звернутися до витоків нашої державності, так як досвід поколінь безумовно важливий для розуміння необхідності формування належної поведінки у сфері підтримання оптимального психофізіологічного стану.

Здоровий спосіб життя, фізичний гарт завжди був важливим елементом людського життя на всіх етапах нашої державності. Це було те, що дозволяло народжувати і виховувати здорових спадкоємців, працювати і забезпечувати себе і родину, захищати життя власне і близьких, а також майно, майнові й особисті права від зовнішньої агресії. Досить давно людство усвідомило взаємозв'язок між духовною та фізичною міццю. Збереження значення фізичного розвитку, здорового способу життя у повсякденному бутті детермінувало те, що відносини, разом з іншими, ставали

об'єктом дії загальнообов'язкових правил, котрі формувалися і склалися з покоління в покоління, ґрунтувалися на здоровому глузді, й підтримувалися авторитетом традицій.

У східних слов'ян, які були основною складовою етнічного населення ранньофеодальної держави Київської Русі, до здоров'я та фізичних якостей людини ставилися дуже вимогливо. Здоров'я в народному розумінні, перш за все асоціювалося з працею, а наполеглива праця була підставою для виживання. Не випадково в «Прологе» (XIII ст.) «Своєрідної православної енциклопедії Давньої Русі» [1, 376], у цьому контексті йдеться, що «от труда здравие, от страды спасение» [ii, 365]. Побаження здоров'я міцно ввійшло до культури спілкування. Так посли половецького хана бажали здоров'я князю Святославу (1147 р.) [iii, 40]. Побаження здоров'я зустрічаються і в документах, що свідчать про життя простих людей.

У літописних повідомленнях, де характеризувалися князі, їх фізичні якості завжди відзначалися і навіть фігурували першими: И был он (Данило Галицький Л.В.) отважен и храбр, от головы до ног не было у него изъянов [iv, 261], «Бе же Ростистлав муж добрь, ратен взрастом же леп и красен» (1066 р.) [v, 180].

Збереження здоров'я вимагало дотримання певного способу життя. Було підмічено, що переїдання та алкоголь шкодять здоров'ю. Древні рецепти, що характеризують здоровий спосіб життя, знайшли своє відображення в древньоруській літературі та літописах «Тело бо пища требует, а не сласти» (Тіло потребує їжі, не для насолоди). [vi]. «Виньное лихолетие ничьего ж ... и тело немощно і слобо съделается» (Пиятство не робить нічого крім немічності тіла та слабкості). (XI ст.) [2, 312]. Питання харчування також знайшли своє відображення в «Златоусте» (XIII) «ежели не воздержаться от ясти подобно кораблю обремену» (Якщо їсти понадміру, то будеш як корабель, що не може плавати).

В період Київської Русі, а можливо і в попередню епоху, великого поширення набули лазні, що стали підставою для загартування уже з народження [vii, 6]. Про обов'язковий звичай користуватися лазнями свідчить договір Русі з Візантією 907 р., в

якому окремо відзначалося право русичів при відвіданні Константинополя (Царгорода) користуватися лазнями: «... и да творит им мовь елико хотят».

Під 1089 р. літопис згадує про будівлю в Переяслові першої кам'яної лазні. Лазня була улюбленим місцем лікування багатьох хвороб. Після миття в лазні одягали чисту білизну. При пранні білизни і миття тіла в лазні користувалися різними видами «мытелей» (мила). Це були або рослини, багаті сапонінами, або суміш попелу із залишками дубильних речовин у чимбарних чанах («квас усняный») [viii, 133 -134]. Про те, що лазня стала часткою традиції, засвідчує так званий звичай «баєної води», що зберігся до XV ст.: нареченій влаштовували перед вінчанням ритуальну лазню («мильню»), а воду, зібрану після обмивання, давали випити майбутньому чоловікові, вбачаючи в цьому радикальний засіб щодо їх прихильності та симпатії. [ix, 41]

Наступним історичним етапом становлення культури прихильності до здорового способу життя були козацькі часи. Військовий ритм життя потребував здорових та фізично загартованих осіб. Дослідники звертають увагу на дотримання певного розпорядку дня в запорізькому війську. Видатний український історик, дослідник козацького періоду Д.І. Яворницький писав: «Козаки вставали до сходу сонця, відразу вмивалися холодною джерельною або річковою водою, потім молилися Богу і через деякий час снідали до столу з гарячим сніданком. Час від сніданку до обіду козаки проводили по-різному... Рівно о 12-й курінний кухар ударяв по котлу, і на цей звук кожен козак поспішав до свого кухаря з помічником. Обов'язок останніх полягав у тому, що б носити воду та тримати в чистоті посуд. В одному із джерел про це пишеться так: «... посуд – котли: ложки, корита дуже чисто тримають...» [x, 183]. Харчування запорізьких козаків являло собою традиційну українську кухню, де переважала рослинна їжа, каші. Звичайно, що життя пов'язане з походами, привчило козаків бути не вибагливими до їди. Венеціанець Альберто Вімін відзначав, що під час морських походів їм «траплялося голодувати по три дні, їсти препоганий хліб, часник, цибулю» [xi, 70-71]. Слід зауважити, що в поході козаки завжди брали цибулю і

часник, бактерицидні властивості, яких сьогодні підтверджені науковими даними.

Значну увагу козаки приділяли попередженню алкоголізму та пияцтва. Існує думка щодо, якої козаки не мали міру у вживанні алкогольних напоїв. Однак ця думка не є цілком вірною і викликана малою кількістю літератури, яка достовірно описує побут козаків. Так, зокрема у загальновідомому творі М.В. Гоголя «Тарас Бульба» описується, що козаки допускали ненормоване вживання алкоголю, однак відповідну інформацію не можна вважати достовірною оскільки М.В. Гоголь ніколи не був на Запорізькій січі і про побут козаків міг знати лише з чуток. З іншого боку більш достовірні джерела опису козацького побуту вказують, що навпаки козаки усіяко засуджували пиятику та розгул. Зокрема вказано, що «віддаючи розгулу в хвилини загальних веселощів, особливо після вдалих походів на ворога, запорожців, однак не забувалися настільки, щоб ставити в заслугу п'янство і розгул пристойному козаку, а особливо старшині» [10, 186]. Далі історик наводить «міцний наказ» кошового отамана самарському полковнику в зв'язку з безчинством, що він учинив «затмарившись проклятими люлькою та п'янством».

Д.І. Яворницький зазначає, що в морські походи козаки не мали права брати із собою спиртні напої, бо п'яниць у поході не терпіли, а якщо помічали кого-небудь у нетверезому стані, то відразу викидали за борт корабля [10, 274, xii].

Як бачимо здоровий образ життя у історії нашої держави завжди був необхідним елементом культури та традиції, підкріпленого не лише обрядами, але і нормами звичаєвого права. Важливо зазначити, що поняття здоров'я в цілому та здорового способу життя зокрема, завжди асоціювалося із успіхом та лідерськими якостями, здатності повести за собою та було характерним елементом мужньої, рішучої людини, яка здатна захистити себе та оточуючих.

Повертаючись до сьогодення відмітимо, що сучасні уявлення про здоров'я та необхідність його збереження також усіяко підтримуються у суспільстві. Найважливішим визначенням в нашому випадку є формулювання самого терміну здоров'я. Розглянемо це питання більш уважніше.

Здоров'я часто аналізується у порівнянні з розладами та хворобами. Пов'язані із здоров'ям поняття – адаптація, психічна стійкість, гармонія – мають протилежні значення: дезадаптація, психічна нестійкість, дисгармонія. Багато розладів психічного здоров'я починаються з різної глибини дисгармонії особистості. Для відновлення психічного здоров'я людини необхідно повернутися до стану гармонії. Спосіб життя – категорія, яка узагальнює уявлення про деякий вид (тип) життєдіяльності людини. Вона характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу. На сьогодні доведено, що з усіх факторів, детермінуючих здоров'я людини, 50-55 % припадає на спосіб життя.

Фактори, які визначають спосіб життя: рівень загальної культури людини та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституційні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного стану життєвого середовища; особливості трудової діяльності (професії); звички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Під час аналізу способу життя, звичайно, розглядаються особливості професійної, суспільної, соціально-культурної та побутової діяльності людини. В якості основних особливостей виділяють соціальну, трудову та фізичну активність. Іншими словами, головне у способі життя людини – те, як живе вона (чи соціальна група), які основні способи та форми життєдіяльності, її направленість. При цьому необхідно мати на увазі, що кожна з соціальних груп має свої відмінності у способі життя, свої цінності, установки, еталони, поведінки та т.п. Спосіб життя, обумовлений значною мірою соціально-економічними умовами, залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Цим пояснюється реальне різноманіття способу життя різних людей. Спосіб життя людини містить три категорії: рівень життя, якість життя, стиль життя. Рівень життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб.

Якість життя характеризує комфорт у задоволенні людських потреб. Оцінюючи роль кожної з цих категорій у формуванні здоров'я, необхідно відзначити, що при рівних можливостях двох перших (рівень і якість), які мають суспільний характер і визначається історичними та національними традиціями та особистісними нахилами.

У процесі життя кожної людини повинні задовольнятися матеріальні та духовні потреби, причому поведінки людини завжди спрямована на реалізацію цих потреб. У кожній особистості при однаковому на даний момент рівні потреб у будь-якому суспільстві існує свій індивідуальний спосіб їхнього задоволення, тому поведінка у людей різна і значною мірою залежить від виховання.

Отже, здоровий спосіб життя – це: свідоме або сформоване нормами суспільства відповідальне ставлення особистості до власного біологічного і психологічного здоров'я з метою недопущення його погіршення або руйнування; відсутність захворювань, стан повного фізичного і соціального благополуччя; сукупність факторів, методів, процедур і послуг, які надають підтримку здоров'ю і сприяють добробуту особистості.

Поняття здорового способу життя співзвучне з поняттям репродуктивного здоров'я, але його зміст полягає у тому, що як людина так і соціальні інститути (дитячий садок, школа, армія, структури, що забезпечують професійну діяльність особистості) створюють ефективну систему збереження людського життя і здоров'я як найвищої цінності.

У загальному вигляді складовими здорового способу життя можна вважати:

- позитивне (нешкідливе) екологічне оточення людини, відсутність техногенних і екологічних небезпек і катастроф;

- постійний медико-профілактичний нагляд за станом здоров'я людини безпечне епідеміологічне оточення;

- психологічний комфорт особистості (відсутність залучення людини до тоталітарних сект і течій, відсутність негативного інформаційного впливу на психіку людини);

- уникання споживання шкідливої та надмірної їжі, продуктів, що можуть привести до ожиріння, захворювання,

хронічних серцево-судинних, шлункових та інших хвороб, викликаних неправильним або надмірним споживанням їжі;

- регулярне заняття фізкультурою та спортом;

- відмова від тютюнокуріння, вживання наркотичних речовин, токсикоманії, надмірного вживання спиртних напоїв;

- сексуальна поведінка людини, яка спрямована на уникнення (недопущення) захворювання на хвороби, що передаються статевим шляхом та ВІЛ. [xiii, 14]

Таким чином безпечна поведінка – це поведінка, що спрямована на збереження власного здоров'я шляхом особистого уникання вживання алкоголю, наркотиків, токсикоманії та ризикованої сексуальної поведінки. Це досягається завдяки отриманню студентами та викладачами знань про здоровий спосіб життя, формуванню у них навичок безпечної поведінки, які пізніше стануть їхніми настановами, переконаннями та складовими світогляду.

Послідовність опанування знаннями навичками вміннями та настановами виглядає наступним чином: знання -> прості вміння -> навички -> складні вміння -> настанови.

У результаті вживаються наступні заходи: формування знань про ризиковану поведінку, шкоду, що завдають алкоголь, наркотики, незахищені статеві акти з незнайомим партнером -> формування розуміння негативного ставлення до ризикованої поведінки -> формування навичок безпечної поведінки -> стійка (постійна) безпечна поведінка.

Поведінка пов'язана зі сприйняттям необхідності здорового способу життя або його ігноруванням характеризується такими чинниками: наявністю позитивного (негативного) впливу на власне здоров'я; наявністю позитивного (негативного) впливу на здоров'я оточуючих (родин, друзів, підлеглих); наявністю залежності якості виконання професійних обов'язків від поведінки викладача; наявністю або відсутністю хвороб, різних вад здоров'я; відсутністю порушень поведінки або порушень норм суспільства та чинного законодавства.

Прагнення особистості надавати перевагу (можливо й несвідомо) одному

типу поведінки веде за собою ігнорування другого типу поведінки. Практично не можливо знайти людину, яка зловживає палінням (вживанням алкоголю або наркотиків) та не має жодних вад із власним фізичним здоров'ям.

Складові безпечної поведінки: я не палю; я не вживаю наркотичних (токсичних речовин); я не зловживаю алкогольними напоями; я маю захищені статеві стосунки тільки з однією людиною.

Складові ризикованої поведінки: я палю; я інколи можу вжити (вживаю) наркотичні (токсичні речовини); я періодично вживаю алкогольні напої (зловживаю ними); я маю незахищені статеві стосунки, інколи з різними статевими партнерами [xiv, 30].

Отже, як ми вже з'ясували здоровий спосіб життя важливий та необхідний елемент сучасного розвитку особистості. Варто відмітити і той факт, що студенти та викладачі хоч і мають підтримувати власне здоров'я з ряду об'єктивних та суб'єктивних причин можуть нехтувати основними правилами. З метою попередження відповідних негативних фактів варто проводити профілактичну роботу серед відповідної категорії осіб.

Доцільно здійснювати наступні заходи: проведення лекцій та семінарів, заслуховування інформації про необхідність дотримання здорового способу життя, організувати колективні виїзди з метою залучення студентів та викладачів до організацій спортивно-розважальних заходів, залучати сім'ї викладачів до участі у колективних спортивно-розважальних заходах, відмічати кращих у цій сфері діяльності, залучати студентів та викладачів до круглих столів з цієї теми, готувати наочну агітацію, надавати студентам та викладачам можливість безкоштовно відвідувати основні спортивні заходи за участю спортсменів державного рівня, виступи, змагання, матчі та інші, забезпечувати безперешкодний доступ до чітко налагодженої інфраструктури із забезпечення здорового способу життя (спортивні та тренажерні зали, душові, басейни тощо.), керівникам підрозділів слід контролювати дотримання наказів та вказівок, що надаються для виконання з цього приводу, показувати приклад у належному виконанні відповідних заходів, в особистих бесідах заохочувати до дотримання здорового

способу життя. Всі ці заходи на нашу думку суттєво допоможуть у дотриманні здорового способу життя та забезпечать активну діяльність по вдосконаленню власного рівня у сфері підтримання власного фізичного та психологічного здоров'я серед викладачів та студентів.

Висновок Отже, як бачимо у традиціях нашого народу здоровий спосіб життя був центральною лінією розвитку нашої культури та побуту. Варто вказати, що історичні звичаї, які мають позитивний підтекст мають всебічно підтримуватися

молодим поколінням. Так козацька сила та гарт є прекрасним прикладом для наслідування, а додаткова інформація про небезпеки та шкоду деструктивних форм поведінки можуть зайвий раз застерігти молоде покоління від помилок. У цьому випадку викладачам також слід дбати про своє здоров'я для того, що б на власному прикладі показувати наскільки важливим є підтримання здорового способу життя. Тільки тоді ми зможемо дійсно побудувати здорове та повноцінне суспільство.

Список використаних джерел

- ⁱ. Фет Е.А. Пролог // Словарь книжников и книжности Древней Руси. Л., 1987. Вып.1.
- ⁱⁱ. Словарь русского языка В.В.: Вып. 1 -18. М., 1975-1992. XI – XIII
- ⁱⁱⁱ. Московский летописный свод конца XV века / АН СССР, Ин-т истории. М.; Л., 1949. (ПСРЛ; Т.25)
- ^{iv}. Галицко-Волынская летопись /Подгот. текста, пер. и коммент. О.Л. Лихачевой //ПЛДР. XIII век. М., 1981.
- ^v. Повесть временных лет/ Подгот. текста, О.В. Творогова, пер. Д.С. Лихачева // ПЛДР. пер. и коммент. О.П. Лихачевой // ПЛДР. XI – нач. XII века. М., 1978.
- ^{vi} Миеи четьи, собранные всероссийским митрополитом Макарием. Спб, М., 1868-1915.
- ^{vii}. Иванченко В. Тайны русского зеркала. 2-е изд. М., 1986.
- ^{viii}. Богоявленский Н.А. Древнерусское врачевание в XI – XVIII вв.: Источники для изучения истории русской медицины. М., 1960.
- ^{ix}. Пушкирева Н. Семейный быт Древней Руси // Семья и школа. 1986. № 10.
- ^x. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: У 3 т. Т.1 Львів, 1990.
- ^{xi}. Молчановский Н. Донесение венецианца Альберто Вимина о казаках и Б.Хмельницком (1656 г.) // Киев. старина. 1900. Т.68, № 1.
- ^{xii}. Л.Д. Вострокнутов. Виконання вимог здорового способу життя в навчальних закладах МВС України як один із напрямів реформування відомчої освіти // Вісник НУВС. Вісник 25. X. 2004. – 435 с.
- ^{xiii}. Барко В. І. Інформаційний поради́ник з формування прихильності до здорового способу життя і безпечної поведінки військовослужбовців та працівників Збройних Сил і правоохоронних органів України: Практичний посібник /В.І. Барко, О.В. Бойко, Ірхін Ю.Б., Е.С. Литвиненко та ін./ – К.: Наш час, 2008. – 127 с.
- ^{xiv}. Формування лідерство і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України: Навчальний посібник. – К.: К.І.С., 2008 – 200 с.

References

1. Fet E.A. Prolog // Slovar` kny`zhny`kov y` kny`zhnosti` Drevnej Rusy`. L., 1987. Вып.1.
2. Slovar` russkogo yazyka V.V.: Вып. 1 -18. М., 1975-1992. XI – XIII
3. Moskovsky`j letopy`snyj svod koncza XV veka / AN SSSR, Y`n-t y`story`y`. М.; Л., 1949. (PSRL; Т.25)
4. Galy`czko-Voly`nskaya letopy`s` /Podgot. teksta, per. y` komment. O.L. Ly`xachevoj //PLDR. XIII vek. М., 1981.
5. Povest` vremennyx let/ Podgot. teksta, O.V. Tvorogova, per. D.S. Ly`xacheva // PLDR. per. y` komment. O.P. Ly`xachevoj // PLDR. XI – nach. XII veka. М., 1978.
6. My`ey`chet`y`, sobrannyye vseroyssy`jsky`m my`tropoly`tom Makary`em. Spb, М., 1868-1915.
7. Y`vanchenko V. Tajny russkogo zerkala. 2-e y`zd. М., 1986.
8. Bogoyavlensky`j N.A. Drevnerusskoe vrachevany`e v XI – XVIII vv.: Y`stochny`ky` dlya y`zucheny`ya y`story`y` russkoj medu`cy`ny. М., 1960.
9. Pushkareva N. Semejnnyj byt Drevnej Rusy` // Sem`ya y` shkola. 1986. # 10.

10. Yavorny`cz`ky`j D.I. Istorija zaporiz`ky`x kozakiv: U 3 t. T.1 L`viv, 1990.
11. Molchanovsky`j N. Doneseny`e venecy`anca Al`berto Vy`my`na o kazakax y` B.Xmel`ny`czkom (1656 g.) // Ky`ev. stary`na. 1900. T.68, # 1.
12. L.D. Vostroknutov. Vy`konannya vy`mog zdorovogo sposobu zhy`ttya v navchal`ny`x zakladax MVS Ukrainy` yak ody`n iz napryamiv reformuvannya vidomchoyi osvity` // Visny`k NUVS. Visny`k 25. X. 2004. – 435 s.
13. Barko V. I. Informacijny`j poradny`k z formuvannya pry`xy`l`nosti do zdorovogo sposobu zhy`ttya i bezpechnoyi povedinky` vijs`kovosluzhbovciv ta pracivny`kiv Zbrojny`x Sy`l i pravooxonny`x organiv Ukrainy`: Prakty`chny`j posibny`k /V.I. Barko, O.V. Bojko, Irxin Yu.B., E.S. Ly`tvynenko ta in./. – K.: Nash chas, 2008. – 127 s.
14. Formuvannya liderstvo i pry`xy`l`nosti do zdorovogo sposobu zhy`ttya u vijs`kovosluzhbovciv i pracivny`kiv pravooxonny`x organiv Ukrainy`: Navchal`ny`j posibny`k. – K.: K.I.S., 2008 – 200 s.

SUMMARY

Khlon O., candidate of psychological sciences

MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE IN THE CONTEXT OF HISTORICAL TRADITIONS

The article deals with the main questions of the formation of proper motivation to a healthy lifestyle and specifies specific proposals for promoting the leadership, educational and teaching staff in the relevant issue with regard to students and teachers in the context of historical traditions. The purpose of the article is to study the main aspects of studying the basic knowledge about the formation of proper motivation for a healthy lifestyle of their generalization and the formulation of concrete proposals for the promotion of the leadership, educational and teaching staff in the issues of developing a sustainable motivation to healthy lifestyles of students and professors of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the context of historical traditions. The methods of research that were used in the process of the article were special and general scientific methods in particular such as the analysis of the nautical phaechia summer history, the collection of the original information, etc. students and educators, although they have to maintain their own health, can ignore the basic rules for a number of objective and subjective reasons. In order to prevent the corresponding negative facts, it is necessary to carry out preventive work among the appropriate category of persons.

It is advisable to carry out the following activities: conducting lectures and seminars, listening to information about the need to maintain a healthy lifestyle, organizing collective visits in order to attract students and teachers to sports and entertaining organizations, involve the families of teachers in participating in collective sports and entertainment events, marking the best in this area of activity, to involve students and teachers in round tables on this topic, to prepare visual agitation, to give students and teachers the opportunity to get free of charge attend the main sporting events with the participation of athletes of the state level, performances, competitions, matches and others, provide unhindered access to well-established infrastructure for ensuring a healthy lifestyle (sports and gyms, showers, swimming pools, etc.), unit managers should monitor compliance with orders and instructions given to perform in this regard, to show an example of the proper implementation of the appropriate measures, to encourage in personal conversations to live up to a healthy lifestyle.

Key words: motivation, healthy lifestyle, students, teachers, higher education institutions