

Юлія Самодій

Сумський державний університет
ORCID ID 0000-0002-3993-4578

Антоніна Бесєдіна

Сумський державний університет
ORCID ID 0000-0001-7294-3137

Світлана Гудим

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9124-8252

Микола Гудим

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9732-6393

DOI 10.24139/2312-5993/2019.08/309-319

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

З метою зміцнення фізичного здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань з'ясовано та схарактеризовано основні засоби фізичної терапії щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, природні умови та гігієнічні фактори. Розглянуто диференційне застосування засобів фізичної терапії й систематизовано освітні підходи до використання цих засобів студентами. Науково обґрунтовано і розроблено оздоровчо-освітню програму мотивації до здоров'я у студентів ЗВО, яка спрямована на зміцнення фізичного здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань, підвищення рівня мотивації до здоров'я студентів. Визначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Охарактеризовані умови фізкультурно-оздоровчих програм. Досліджено результати показників стану здоров'я студентів, оцінку їх рівня фізичної працездатності.

Ключові слова: *сприяння здоров'ю, збереження і зміцнення здоров'я, здоров'язбереження, формування ціннісного ставлення до здоров'я, засоби фізичної терапії, фізичне виховання, фізична працездатність.*

Постановка проблеми. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у підлітків є першочерговим завданням, оскільки саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, засвоєння ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Формування психохарактерологічних особливостей підліткового віку, стереотипів поведінки лежить в основі розповсюдження поведінкових порушень. Ця

проблема цікавить різних фахівців, зокрема педіатрів, невропатологів, психологів, педагогів, дефектологів і представляє собою одну з найбільш поширених форм психічних розладів у підлітковому віці.

Визначальними елементами вивчення особливостей психофізіологічного стану підлітків є використання комплексного підходу до дослідження і його характеристики як на рівні окремих функціональних систем, так і на міжсистемному рівні, урахування даних, що свідчать про адаптаційно-приспосувальний характер онтогенетичного розвитку. Провідне місце в цьому процесі займає вивчення стану здоров'я підростаючого покоління. Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватися показом лише однієї оздоровчої функції.

Аналіз актуальних досліджень. Стан здоров'я підлітків і молоді завжди перебуває в центрі уваги світової громадськості, оскільки він є одним із провідних індикаторів національної безпеки держави. Державну політику в сфері збереження, зміцнення й охорони здоров'я молодого покоління окреслено в низці нормативно-правових документів, зокрема в Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2009–2015 роки, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Загальнодержавній програмі «Здоров'я – 2020: український вимір». Відповідно до зазначених документів, формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей, підлітків і молоді визначено як одне з першочергових завдань освіти.

Окремим аспектам формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці вітчизняних і зарубіжних науковців: формування культури здоров'я і ціннісного ставлення до здоров'я на методологічному, теоретичному та практичному рівнях (Т. Андрющенко, В. Горащук, С. Кириленко, М. Лук'янченко, А. Маджуга, О. Шиян та ін.), соціально-педагогічні чинники, що впливають на стан здоров'я підлітків (М. Безруких, Б. Брозовська, Б. Дженсен, Ю. Науменко, М. Соколовська, К. Фельвінчі та ін.). Значний внесок здійснили зарубіжні дослідники М. Баргер, В. Барнеков, Г. Бейз, Т. Вільямс, Б. Войнаровська, М. Гавлінова, Дж. Карські, А. Кравацкі, Д. Рівет, П. Паулюс, В. Сімовська, Г. Стумарова, І. Юнг, З. Яворські та ін.

Залучення підлітків до здорового способу життя – важлива складова молодіжної та соціальної державної політики. Формування мотивації до здоров'я у підлітків є першочерговим завданням, оскільки саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, засвоєння ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми ціннісного ставлення до здоров'я у студентів ЗВО засобами фізичної терапії. Для досягнення поставленої мети

використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення літератури; педагогічне спостереження; функціональні методи та проби; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На основі вивченого матеріалу була розроблена методика проведення занять, метою якої було зміцнення фізичного здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань, підвищення рівня мотивації до здорового способу життя студентів. Була розроблена модель експериментальної програми мотивації до здорового способу життя для студентів, яка включала оздоровчий біг, фізкультхвилинки, оздоровчий масаж та освітній напрям. Оздоровчо-освітня програма мотивації до здоров'я у студентів ЗВО спрямована на зміцнення фізичного здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань, підвищення рівня мотивації до здоров'я студентів.

Експериментальне дослідження проводилось у 2017–2019 н.р. на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У дослідженні брали участь студенти першого курсу спеціальності фізичне виховання (48 студентів 17–18 років). З метою перевірки ефективності розробленої програми було сформовано дві групи – основну і групу порівняння. Студенти основної групи (24 осіб) займалися за розробленою оздоровчою програмою, жінки порівняльної групи (24) – за загальноприйнятою методикою.

Дослідження проводилось у 3 етапи: I етап – аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження; II етап – проведення анкетування; III етап – статистична обробка результатів дослідження, їх аналіз, узагальнення та обговорення. На першому етапі дослідження проаналізовано сучасний стан дослідженості формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів засобами фізичної реабілітації, підібрано методики вивчення функціонального стану ОРА, серцево-судинної та дихальної систем у студентів. Попередньо визначено базу дослідження та здійснено ознайомлення з контингентом студентів, які перебували на базі дослідження.

Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування здорового способу життя є актуальною. Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватися показом лише однієї оздоровчої функції. Отже, оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової

активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою й закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо).

З аналізу досліджуваної літератури виходить, що засоби фізичної культури повинні бути спрямовані на забезпечення ефективної адаптації студентів перших курсів до навчання. Такими засобами є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Вибір прикладних фізичних вправ здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічного впливу на прикладні фізичні й спеціальні якості, які потрібно розвивати за спільністю структури і динаміки рухів із прикладними уміннями та навичками. Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, як правило, виступають обов'язковими засобами фізичної підготовки студентів, коли виховуються спеціальні фізичні якості, що забезпечують ефективну роботу в умовах відносно низької або високої температури.

На другому етапі – розроблено оздоровчо-освітню програму; визначено організаційно-методичні особливості застосування програми для студентів. Протягом цього етапу було здійснено попереднє вивчення функціональних можливостей респіраторної системи та функціонального стану ОРА у студентів основної та контрольної груп. Було сформовано дві однорідні групи студентів, які взяли участь в експериментальному дослідженні. На третьому етапі здійснено дослідження ефективності розробленої програми формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів; проведено аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження; сформульовано загальні висновки. На цьому етапі дослідження здійснено порівняльний аналіз одержаних результатів студентів основної групи і групи порівняння, на підставі якого оцінено дієвість розробленої програми оздоровлення, що передбачала застосування оздоровчих заходів для студентів. У процесі реалізації розробленої програми оздоровлення керувалися загальними педагогічними та спеціальними принципами: принципами свідомої та активної участі студентів у корекційному процесі, індивідуального підходу, доступності й наочності, новизни, систематичності, поступовості й послідовності, гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, опори на позитивні якості, єдності діагностики та корекції.

На основі вивченого матеріалу була розроблена методика проведення занять, метою якої було зміцнення фізичного здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань, підвищення рівня мотивації до здорового способу життя студентів. Проведення заходів базувалося на загально-методичних принципах: принцип «від простого до складного», принцип поступовості, або поетапного підвищення вимог; принцип індивідуального підходу до кожного;

принцип доступності, посиленості; принцип поєднання загального та спеціального впливів; принцип чергування, або розсіяного фізичного навантаження; принцип свідомої та активної участі.

Експериментальна програма мотивації до здорового способу життя для студентів включала в себе такі аспекти: оздоровчий біг, освітній напрям, фізкультхвилинка, оздоровчий масаж.

Оздоровчий біг – це біг без напруження зі швидкістю 5–10 хвилин на кілометр. Для новачків швидкість бігу не повинна перевищувати 9–10 хв., а для більш підготовлених – 6–8 хв./км. Фізкультхвилинка проводиться з метою забезпечення короточасного активного відпочинку (1,5–2 хв.), активізація організму в цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню й розвантаженню хребта. Оздоровчий масаж є одним із основних засобів фізичної реабілітації, що застосовується при зміцненні фізичного здоров'я. Основними завданнями масажу є підвищення загального тону хворого, покращення кровообігу і лімфообігу, нормалізації тону ослаблених і напружених м'язів, зменшення больового синдрому за його наявності, корекція деформації як хребта, так і всього тулуба.

Освітній напрям включав бесіди з першокурсниками на кураторських годинах, де висвітлювались питання здоров'язбереження та профілактики шкідливих звичок. У контексті нашого дослідження ми запропонували анкету на життєві пріоритети (серед яких виокремили навчання, сім'ю, роботу, здоров'я, дружбу, спорт, стипендію тощо); анкету щодо готовності до здорового способу життя; самооцінки особистості; адаптації до навчання. Акцентувалася увага студентів, що тільки здоровий спосіб життя та безпечна поведінка захистять від Віл/СНІДу, туберкульозу, наркоманії та інших захворювань, збережуть здоров'я й нададуть можливість кожному здійснити свої мрії в житті. Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Фізкультурна хвилинка, як форма активного відпочинку під час малорухливих занять, проводиться для підвищення або утримання розумової працездатності. Оздоровчі хвилинки проводилися протягом 1–2 хвилин в середині занять, які охоплювали великі м'язові групи та були прості у виконанні. Вони включали 3–4 прості, доступні вправи, які не вимагали складної координації і впливали на основні м'язові групи. Кожну вправу повторювали 4–6 раз, темп виконання вправи середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан. Після фізкультхвилинки студенти ставали більш активними, їх увага активізувалася, з'являлася зацікавленість у подальшому засвоєнні знань та збереженні власного здоров'я, що підтвердилося при порівнянні основної групи та групи порівняння.

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.

Таким чином, на останньому місці ми виявили таку цінність у студентів першого курсу, як збереження та зміцнення здоров'я. Отже, студенти університету часто не підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання виховання здорового покоління, не здатні організувати навчально-виховний процес на основі здоров'язбережувальних освітніх технологій, недостатньо дбають про своє здоров'я і не дотримуються здорового способу життя. За показниками результатів анкетування до та після проведеного експерименту ми бачимо наявність різниці між показниками (рис. 1).

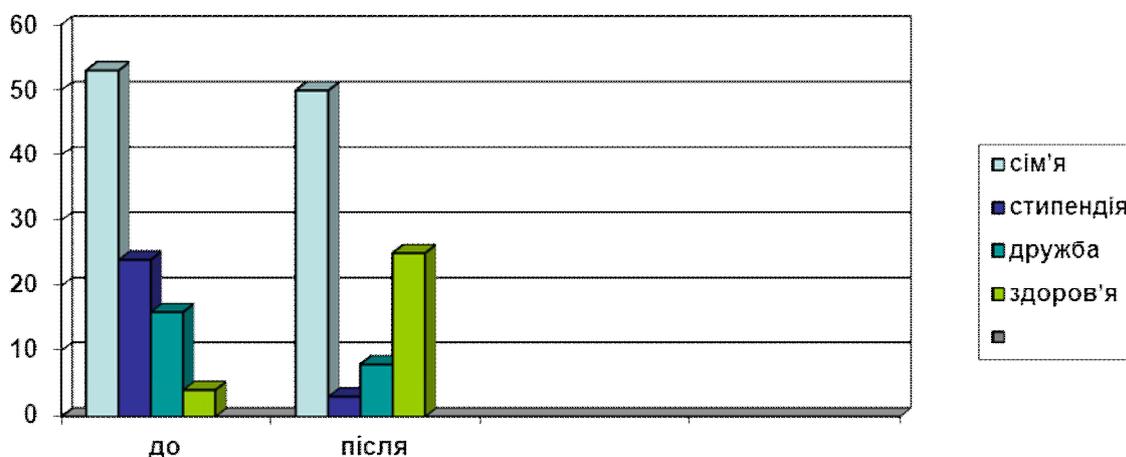


Рис. 1. Динаміка показників життєвих пріоритетів до та після експерименту.

Під впливом занять за розробленою нами програмою протягом року у студентів спостерігалися позитивні зміни, після експерименту студенти дещо змінили свої пріоритети: стали більш цінувати своє здоров'я та оточуючих.

За результатами анкетування щодо адаптації студентів до навчання та соціальної активності, слід відзначити високий рівень обмежень щодо 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 нового закладу освіти). На рівні 60 % відзначені обмеження у функціонуванні психічного здоров'я у виконанні звичайних дій, що призвело до відносно низької оцінки психічного здоров'я (почуття внутрішнього дискомфорту відзначили близько половини респондентів).

Таким чином, студенти перших курсів, набуваючи статусу самостійних людей, залишаються у своїй більшості за віком, психологією, розвитком, світоглядом і життєвим досвідом близькими до учнів старших класів середньої школи. Навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки.

Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання в університеті обумовленні низкою особливостей. У ЗВО система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю й відповідальністю студентів. Особливості переходу із середньої школи до ЗВО пов'язані не тільки з перебудовою провідного типу діяльності, але і з входженням особистості в новий колектив. Вступ до закладу вищої освіти є переломною подією в житті молодих людей.

Профілактичний напрям здоров'язбереження визначали за рівнем вживання деяких харчових продуктів. Можна зробити висновок, що студенти не приділяють належної уваги правильному харчуванню. Результати експерименту свідчать, що на першому етапі студенти дуже рідко вживають рибні, молочні продукти, овочі та каші; також дуже знижене вживання фруктів. А вживання фруктів у підлітковому віці сприятливо позначається на багатьох аспектах здоров'я: сприяє розвитку оптимального здоров'я, інтелектуальному розвитку, більш низькому рівню надлишкової ваги, підвищенню щільності кісткової тканини. Вживання фруктів у молоді переростає у звичку і в дорослому житті, що знижує ризик виникнення коронарної хвороби серця, інсульту та онкологічних захворювань. Але ж на другому етапі нашого експерименту ми бачимо підвищення цих показників: споживання фруктів кожного дня стало 25 % (було 0 %), споживання фруктів 1–2 рази на тиждень стало 75 %; також зросло споживання рибних, м'ясних та молочних продуктів і овочів. Це засвідчує про ефективність нашої програми.

Щоб визначити стан здоров'я ми визначали рівень фізичної працездатності. Для оцінки рівня фізичної працездатності нами використовувалася проба Руф'є з короткотривалим навантаженням. Кожен студент перед початком навчального року має пройти пробу Руф'є. Цей нескладний медичний тест оцінює швидкість відновлення пульсу після фізичних навантажень. Згідно з отриманими результатами, практично в усіх студентів переважав рівень фізичної працездатності середній – 49 % і задовільний (нижчий за середній) – 37 % серед всіх досліджуваних студентів закладу вищої освіти. Але слід зазначити, що в порівнянні початку та завершення експерименту, спостерігається негативна зміна результату за середніми і позитивна зміна за високими показниками. Саме, це пов'язано з тим, що у студентів підвищилася мотивація до здорового способу життя.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної діяльності використали ортостатичну пробу. За різницею між частотою пульсу в горизонтальному та вертикальному положенні ми оцінювали функціональний стан регуляторних механізмів та його тренуваність. Ортостатична проба проводилася вранці перед тренування. Результати дослідження засвідчили, що на початку експерименту різниця ЧСС у студентів обох груп становила 12–13, що свідчить про високу тренуваність та

підготовленість у цих групах. Після проведеного експерименту функціональні показники ССС дещо змінилися. Так, у студентів основної групи показники ортостатичної проби зменшилися на 5 одиниць, а у студентів групи порівняння на 3, що свідчить про ефективність розробленої програми.

Таким чином, результати ортостатичної проби свідчать про високий рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу як до початку експерименту, так і після. Однак, після експерименту показники дещо змінилися, і в студентів основної групи вони були найбільш вираженими, що свідчить про ефективність нашого експерименту.

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, 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 (Єжова та ін., 2016; Оржеховська та Єжова, 2010; Buijs et al., 2009; Burgher et al., 1999; *Health-promoting schools: a resource for developing indicators*, 2006).

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 у фінансовій сфері, так і в дружніх відносинах. Втім, не знецінюється й роль стосунків із протилежною статтю. Також підтвердилося твердження П. Драгой щодо життєвих стратегій учнівської молоді та ціннісного компонента: у побудові плану свого життя молодь найчастіше орієнтується на такі цілі, як особистісне зростання, кар'єрні досягнення тощо (Драгой, 2014, с. 107). У нашому випадку – це бажання отримання стипендії.

Отже, на підставі отриманих даних ми бачимо, що після проведеного експерименту мотивація до здорового способу життя має вищі значення, що свідчить про позитивний результат та ефективність програми, яку ми розробили. 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, 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.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. За результатами дослідження можна стверджувати, що пріоритетами для студентів першого курсу є сім'я та отримання стипендії. Це свідчить про те, що студенти першого курсу найбільше покладаються на своїх батьків, як у фінансовій сфері, так і в дружніх відносинах. Втім, не знецінюється й роль стосунків із протилежною статтю. За показниками результатів анкетування до та після проведеного експерименту ми бачимо наявність різниці між показниками. Під впливом занять за розробленою нами програмою протягом року у студентів спостерігалися позитивні зміни, після експерименту студенти дещо змінили свої пріоритети: стали більше цінувати власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Отже, на підставі отриманих даних можемо констатувати, що після проведеного експерименту мотивація до здорового способу життя має вищі значення, що свідчить про позитивний результат та ефективність програми, яку ми розробили.

REFERENCES

- Драгой, П. І. (2014). *Ієрархія життєвих цінностей та стратегій сучасної української молоді* (Drahoi, P. I. (2014). *The hierarchy of life values and strategies of modern Ukrainian youth*).
- Єжова, О. О., Бєседіна, А. А., Бережна, Т. І. (2016). *Школи здоров'я в країнах Східної Європи: теорія і практика* (Yezhova, O. O., Biesiedina, A. A., Berezhna, T. I. (2016). *Schools of Health in Eastern Europe: Theory and Practice*. Sumy).
- Оржеховська, В. М., Єжова, О. О. (2010). *Здоровий спосіб життя* (Orzhekhovska, V. M., Yezhova, O. O. (2010). *Healthy lifestyle*. Sumy).
- Goof Buijs, Aldona Jociutė, Peter Paulus, Venka Simovska (2009). *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools*. Vilnius: Kriventa.
- Burgher, M. S., Barnekow, V. R., Rivvet D. (1999). *The European Network of Health Promoting Schools the alliance of education and Health*. Copenhagen.
- Health-promoting schools: a resource for developing indicators* (2006). IPC.

РЕЗЮМЕ

Самодий Юлия, Бєседина Антонина, Гудым Светлана, Гудым Николай. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов вуза средствами физической терапии.

С целью укрепления физического здоровья, снижения риска развития заболеваний выяснены и охарактеризованы основные средства физической терапии

по формированию ценностного отношения к здоровью: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта, целостное использование прикладных видов спорта, природные условия и гигиенические факторы. Рассмотрено дифференциальное применения средств физической терапии и систематизация образовательных подходов к использованию этих средств студентами. Научно обоснована и разработана оздоровительно-образовательная программа мотивации к здоровью у студентов вузов, направленная на укрепление физического здоровья, снижение риска развития заболеваний, повышение уровня мотивации к здоровью студентов. Определено, что одним из компонентов здорового образа жизни и правильного его формирования является физическое воспитание. Охарактеризованы условия физкультурно-оздоровительных программ. Исследованы результаты показателей состояния здоровья студентов, исследована оценка их уровня физической работоспособности.

Ключевые слова: *содействие здоровью, сохранение и укрепление здоровья, здоровьесохранение, формирование ценностного отношения к здоровью, средства физической терапии, физическое воспитание, физическая работоспособность.*

SUMMARY

Samodii Yulia, Biesiedina Antonina, Hudym Svitlana, Hudym Mykola. The value attitudes to health in students by physical therapy.

Forming a value attitude to adolescent health is a primary concern, since in youth certain norms and patterns of behavior are acquired, relevant knowledge and skills are accumulated, awareness of needs and motives, acquisition of value orientations, interests and ideas take place. For the successful implementation of education of a healthy generation, there is a need to increase promotion of physical culture and sports, but the latter should not be limited to displaying only one wellness function. Differentiated use of physical therapy facilities and systematization of educational approaches to students' use of these facilities are considered. Wellness and educational program of motivation for health of university students is scientifically substantiated and developed, aimed at strengthening physical health, reducing the risk of developing diseases, increasing the level of motivation for preserving students' health.

The purpose of the study is to provide theoretical justification and experimental validation of the program of value-based attitude to health in students of higher education institutions by means of physical therapy. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical experiment, methods of mathematical and statistical processing of the obtained data.

Therefore, based on the data obtained, we see that after the experiment, motivation for a healthy lifestyle is higher, which indicates the positive result and effectiveness of the program we have developed. Recognition of the student as a subject of educational activity made it possible to select the means that determine the tactics of forming a healthy lifestyle of future specialists in the process of studying different disciplines, namely: 1) organization of educational process that encourages students to rationalize their life; 2) use of multiple cross-curricular (vertical and horizontal training courses) links; 3) use of educational and methodological tools (manual, workshop, exercise book for thematic control of knowledge, etc.) as they integrate learning tools; 4) organization of pedagogical communication using interactive teaching methods (conversation, dialogue, discussion, brainstorming, simulation and role-playing games, trainings, exercises, implementation of educational projects, etc.); 7) inclusion in the practical part of the exercises for the formation of techniques of corrective and improving work.

According to the research, it can be argued that family and scholarship are the priority areas for first-year students. This indicates that first-year students rely most on their

parents, both financially and in friendly relationships. However, the role of relationships with the opposite sex is not underestimated. According to the survey results before and after the experiment, we see that there is some difference between the indicators. Under the influence of the lessons we developed during the year, students experienced positive changes, after the experiment students changed their priorities a bit: they began to appreciate their health and health of other people. Therefore, based on the data obtained, we see that after the experiment, motivation for a healthy lifestyle is higher, which indicates the positive result and effectiveness of the program we have developed.

Key words: health promotion, preservation of health, health saving, value attitude to health, means of physical therapy, Physical Education, physical performance.

УДК 378.147.091.398:008-022.218:811.161.1

Валентина Стативка

Институт иностранных языков и литературы

Ланьчжоуского университета (КНР)

ORCID ID 0000-0001-7261-6785

DOI 10.24139/2312-5993/2019.08/319-337

ТЕКСТОВО-ДИСКУРСИВНАЯ КАТЕГОРИЯ СИТУАТИВНОСТИ: ЛИНГВО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОЕКЦИЯ

В статье осуществляется анализ и отбор лингвистической информации о текстово-дискурсивной категории ситуативности для иностранных магистрантов-филологов; презентуется разработанная автором методика формирования одной из основных составляющих профессиональной компетенции филолога – умения анализировать текстовые категории (на материале ситуативности). Теоретическая информация из области лингвистики текста содержит как общепринятые, так и дискуссионные положения, что позволит преподавателю и магистрантам организовать на занятии научную дискуссию вокруг поднимаемой проблемы – объема текстовой категории ситуативности. Разработанный комплекс упражнений используется как в самостоятельной, так и коллективной познавательной деятельности, он подчинен обогащению научного лексикона, синтаксического строя речи иностранных магистрантов и формированию умений анализа текстовых категорий.

***Ключевые слова:** лингвистика текста, категория ситуативности, коммуникативная ситуация, референциальность, антропоцентричность, комплекс упражнений, анализ текстовой категории*

Постановка проблемы. Текст – это средство коммуникации, воздействия, доставления эстетического наслаждения, а значит, по своей природе он ориентирован на человека воспринимающего, что предопределяет создание текста с учетом сферы и среды, в которых он будет восприниматься. Автор отбирает элементы содержания и языковые средства, komponует их в определенной последовательности, позволяющей ему реализовать коммуникативную установку. Это значит, что комплекс экстралингвистических условий определяет отбор содержания и характер языковой ткани, выбор жанра и стиля.