

# ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*Танасійчук Ю.*

*Викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

В умовах постійно мінливого соціального середовища проблема збереження здоров'я стає однією з найбільш гострих проблем сучасності. Спрямованість особистості на здоровий спосіб життя – процес, тривалий за часом, що починається з дитячого віку. У зв'язку з цим система освіти є найважливішим механізмом у формуванні практичних умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, мотивації людини на здоровий спосіб життя. Головне завдання освітньої політики – забезпечення якісної освіти на основі збереження його фундаментальності та відповідності актуальним потребам особистості, суспільства і держави. Актуальність проблеми підтверджується тим, що сьогодні суспільство потребує формування особистості, яка усвідомлює цінність здоров'я, вміє організувати діяльність по його збереженню і зміцненню, орієнтованої на ведення здорового способу життя, що виключає нанесення будь-якої шкоди своєму здоров'ю і здоров'ю оточуючих. [3]

Існують різноманітні уявлення про здоров'я, і як воно вимірюється, про що свідчить наявність понад ста визначень цього поняття, сформульовані представниками різних наукових дисциплін в різний час в різних країнах. Цей список вражає як різноманітністю трактувань, так і різноманітністю ознак, що використовуються при дефініції цього поняття. На побутовому рівні ми розуміємо, що здоров'я – це відсутність хвороб, але з наукової точки зору цього недостатньо. Людина – істота соціально-біологічна, отже, стан здоров'я необхідно розглядати не тільки з точки зору біології, але і з урахуванням соціального благополуччя.

Однією з ціннісних складових, що сприяють розвитку особистості, є формування мотивації до ведення здорового способу життя. Стандарт нового

покоління орієнтований не тільки на засвоєння певної суми знань, а й на розвиток здібностей, спрямованих на здоровий і безпечний спосіб життя.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його погіршенню потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді.[9]

З метою створення позитивних умов для формування здорового способу життя основними напрямками педагогічного та культурно-просвітницького впливу на молодь, на нашу думку, мають стати:

- формування в молоді навичок соціальної діяльності щодо запобігання нещасним випадкам;
- формування уявлень щодо необхідності проходити медичні обстеження згідно із затвердженими нормами; про важливість дотримання основних санітарно-гігієнічних норм;
- поліпшення роботи з масового фізичного виховання;
- організація статевого виховання з метою запобігання небажаної вагітності і венеричних хвороб;
- розробка ефективних культурно-просвітницьких методів протидії поширення ВІЛ/СНІДу і хімічних залежностей – тютюнової, алкогольної, наркотичної, токсикоманії;
- педагогічна корекція поведінки відповідно до умов дотримання здорового способу життя [2, 4].

Необхідно зауважити, що специфіка педагогічного впливу на особистість повинна ґрунтуватися на вікових особливостях особистості.

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та

зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.[7, 16]

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя молоді в Україні ґрунтується на гуманістичному підході, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для готовності сприймати й адекватно реагувати на виховний вплив збоку старших. Рівень готовності характеризується здатністю молоді перевести зовнішні вимоги на внутрішні спонукання (інтеріоризація), мотиви поведінки з пробудженням його самосвідомості і відповідальності за рівень власної культури.

В основі Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя молоді є філософське вчення про фундаментальні закони розвитку природи й людини, зокрема закон зростання ентропії, суть якого полягає у тому, що будь-яка система, залишена напризволяще, дезорганізується, у ній збільшується безлад, хаос, втрачаються енергія і, як результат цього, відбувається розпад, знищення; при цьому враховуються закони розвитку суспільства, їх внутрішні відносини.

Методологічним ядром Концепції є триєдиний підхід, що включає діяльнісний, циклічний і системний підходи до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

**Діяльнісний підхід** полягає у тому, щоб навчити людину того, що реально може знадобитися їй у процесі становлення, розвитку та життєдіяльності особистості, її морального і духовного самовдосконалення.

**Циклічний підхід** передбачає передачу інформації, осмислення і використання її та відповідних знань за циклічною схемою: повернення на кожному циклі до раніше отриманої інформації або вивченої теми на вищому рівні їх засвоєння. Впровадження даного підходу в практику виховання разом із тренінговими засобами і дистанційним навчанням дасть змогу істотно скоротити час опанування різних методик, що складають технології зберігання, зміцнення та формування здоров'я. Циклічна модель дає дві переваги порівняно з кумулятивним засобом:

- інтервал між отриманням знань і умінь та їх застосуванням, практичним тренінгом істотно скорочується;

- від самого початку значно зростає активна, творча участь кожного учня за рахунок циклічної стратегії обробки, засвоєння і застосування отриманої інформації та відповідних знань.

**Системний підхід** характеризує направлення методології наукового пізнання і практичної діяльності, за якого всі зв'язки, елементи, функції і проблеми реалізації здорового способу життя розглядаються у вигляді взаємопов'язаного цілого.

Окрім триєдиного підходу, у досягненні поставленої мети – формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя – необхідно також застосовувати психологічний, поведінковий, ситуативний, функціональний, процесійний, інтеграційний і відтворювальний підходи. Вони доповнюють один одного і розкривають різні аспекти формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді.

**Базовими принципами** формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді є ті, що ґрунтуються на світоглядно-методологічних засадах сучасної науки, зокрема:

***принцип науковості і доступності інформації відповідних знань***, взаємозв'язок науки про здоров'я з багатим народним досвідом; трансформація та адаптація інформації та відповідних знань для усіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій;

***принцип системності й наскрізності*** у розгляді проблем здоров'я людини, природних та соціальних умов формування, збереження і зміцнення здоров'я усіх і кожного зокрема громадянина України у їх цілісному, логічному зв'язку; послідовне структурування інформації та відповідних знань, їх системний виклад;

***принцип неперервності та практичної цілеспрямованості*** забезпечує можливість продукування знань про формування, зміцнення, збереження та успадкування здоров'я у всіх ланках освіти та орієнтацію отриманих знань на їхнє реальне, практичне щоденне застосування;

***принцип інтегративності***, який якісно відрізняється від предметно-дисциплінарного способу структурування, подачі та засвоєння інформації відповідних знань, що уможливорює синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у єдиній цілісній картині про здоровий спосіб життя;

***принцип динамічності і відкритості*** передбачає, що процес засвоєння інформації та відповідних знань про здоровий спосіб життя розглядається як мобільний, готовий, на відміну від попередніх освітніх систем, до постійного творчого оновлення, вдосконалення і взаємоврівноваження;

***принцип плюралізму і дисперсності*** передбачає широку варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів і нахилів суб'єктів виховання і навчання (учнів, вихователів, учителів, викладачів, батьків);

***принцип превентивності*** є головним принципом, за яким інформацію та відповідні знання, необхідні людині в будь-який конкретний момент її життя (в екстремальних чи циклічно повторюваних умовах), суб'єкт виховання отримує з випередженням.[6, 13]

Однією з необхідних умов ефективного виховання прагнення до ведення ЗСЖ є мотивація оздоровчої діяльності. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання. Формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей та молоді у прагненні бути здоровими. Мотивація на здоровий спосіб життя - це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.[8]

Здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу дій у всіх основних формах життєдіяльності людини: трудовій, суспільній, сімейно-побутовій; якщо говорити конкретніше, то мова йде про фізіологічно адаптаційні можливості людини до впливів зовнішнього середовища та зміну станів внутрішнього середовища.

Доведено, що ніякі побажання, накази, покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, берегти і зміцнювати власне здоров'я, якщо немає усвідомленої мотивації на здоровий спосіб життя.

Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах віковому та діяльнісному.[10]

Перший принцип: виховання мотивації до збереження власного здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. На основі усвідомленої мотивації і формується власний спосіб здорової поведінки.

Студентська молодь потребує першочергову увагу в даному питанні, так як є не тільки продуктивною силою, а й найбільш активною частиною суспільства, якій буде довірено подальший розвиток української держави. На заклади вищої освіти покладається велика відповідальність за формування у студентів високої вимогливості до себе, щоденної потреби здійснення трудових дій, вмінню і прагненню до здорового способу життя. [1]

Говорячи про мотивацію здорового способу життя, в першу чергу люди повинні навчитися розуміти, що їхнє здоров'я – величина непостійна.

По-друге, дитина засвоює найкраще, ті правила, що виконують люди, які є для неї авторитетами, а точніше, її батьки. А далі, протягом життя – друзі, однодумці і близьке оточення.

У групі (фітнес, розсилки, форуми) завжди легше підтримувати в собі мотивацію, особливо під час її «падіння». А цей час завжди приходить. Енергія, що циркулює в групах допомагає «підняти» мотивацію і дає людині нові сили для просування.[17]

Ще один дієвий спосіб підтримати в собі мотивацію – візуалізація бажаного. Уявіть те, до чого ви хочете прийти, кінцевий результат, і усвідомлено йдіть до мети.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.[14]

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо. [11] Застосування цих методів сприяє утворенню у дітей, учнівської та студентської молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці дітей та молоді на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонуки, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати учня від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.



Охорона здоров'я людини та виховання здорових дітей були основними проблемами в усі часи. Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Таке визначення поняття «здоров'я» є загально визнаними у міжнародному спілкуванні.[12]

Потребою кожної людини є здоровий стан організму, в поєднанні зі здоровими умовами довкілля. Діти й підлітки ще не замислюються, що здоров'я слід берегти і для цього потрібні знання і навички здорового способу життя. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Дітям необхідно усвідомити, що наше майбутнє - за здоровими людьми, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям.

Особливу шкоду здоров'ю наших дітей завдають тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, поширення інфекційних хвороб (ВІЛ/СНІД, туберкульоз та ін.). Ці негативні явища можуть увійти практично в кожен дім, кожна сім'ю. [15]

Саме тютюн, алкогольні напої та наркотики послаблюють імунну систему організму, зумовлюють численні захворювання, а в нашій країні, на жаль, дуже багато курців серед дівчат та жінок. Жінки - це берегині, продовжувачки роду, а пристрасні та молоді курці та ті, що вживають алкогольні напої, не можуть народити здорових дітей. Навчальним закладам необхідно планувати і проводити медико-педагогічне навчання батьків з питань імунопрофілактики та збереження здоров'я дітей і підлітків із залученням медичних працівників. Організація та проведення заходів з питань імунопрофілактики передбачає інформування батьків про імунітет та шляхи зміцнення імунітету, збереження здоров'я дітей.[5, 18]

На формування здоров'я студентської молоді в процесі навчання впливає безліч факторів, які умовно можна розділити на дві групи. Перша група – це об'єктивні фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (тривалість навчального дня, навчальне навантаження, обумовлене розкладом, перерви між заняттями, стан навчальних аудиторій і т.д.). Друга група чинників – суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, рухова активність, організація дозвілля, наявність або відсутність шкідливих звичок і т.д.). В реальних умовах навчання і побуту саме друга група чинників, що характеризує спосіб життя студентів, в більшій мірі впливає на здоров'я. [19]

Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють спосіб життя. Формування мотивації до здорового способу життя – це створення особистісного розвиваючого освітнього середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку і самовдосконалення, прийняття відповідальності за своє життя, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова-Славская // Психология и образ жизни личности : [сб. статей / отв. ред. Е. В. Шорохова]. — М. : [б. и.], 1987. — С. 137—145.
2. Ахвердова О.А. К исследованию феномена "культура здоровья" в области профессионального физкультурного образования / О.А.Ахвердова В.А.Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С.5-7.
3. Бальсевич В. К. Фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя людини // Теор. і практ. фіз. культ. 1990. № 1. –С. 22–25.
4. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посібник / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с.

5. Беспалько В. П. Про можливості системного підходу в педагогіці // Радянська педагогіка. 1990. № 7. –С. 59–60.

6. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117–124.

7. Бойко Ю.С. Сутнісні характеристики формування аксіологічних установок до зорового способу життя у студентської молоді / Ю.С. Бойко // Проблеми підготовки сучасного вчителя : зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н.С.(гол. ред.) та ін.]. Умань : ФОП Жовтий О.О., 2014. – Вип.10. – Ч.1 – С.16-24.

8. Бузян У.В. Спосіб життя й здоров'я школярів: досвід валеології / Здоров'я й освіта: Педагогічні проблеми валеології. Матеріали Другої Всеросійської науково-практичної конференції 25-26 березня 1997 / Під ред. В. В. Колбанова. –Спб., 1997. –С. 20–22.

9. Воронцова В. Г. Педагогічна валеологія й гуманізація освіти: історико-педагогічний аспект //Історія педагогіки сьогодні. / Під ред. В.Г. Воронцової. – Зпп., 1998. – С. 120–134.

10. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10—11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. А. Закопайло. — К., 2003. — 19 с.

11. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности/ Здравомыслов А. Г. — М. : Политиздат, 1986. — 224 с.

12. Здіорук С. І. Психологічне бґрунтування використання ЗМІ та різних видів рекламної продукції з метою профілактики нарко-, токсикоманії та алкоголізму / С. І. Здіорук // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 10. – С. 6–9.

13. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / М. Д. Зубалій, Б. Ф. Ведмеденко, В. І. Мудрік [та ін.] // Основи здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 10. — С. 2—3.
14. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни / Ю. П. Лисицын // Сборник научных трудов. — М. :МИФК, 1991. — С. 3—27.
15. Свириденко С. Формування ціннісних орієнтацій як чинник духовного здоров'я особистості / С. Свириденко // Проблеми освіти. — К. :Науково-методичний центр вищої освіти, 2002. — Вип. 29. — С. 72–78.
16. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.
17. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособ. для студентов сред.пед. учеб. завед. / Соковня-Семенова И. И. — [2-е изд., стереотип.]. — М. : Академия, 1999. — 208 с.
18. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. -207 с.
19. Формуванні здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. — К.: Український Інститут соціальних досліджень, 2000. — 232 с.