

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Методологічною основою формування позитивної мотивації до здорового способу життя в учнів є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої ціннісної життєвої стратегії.

За визначенням (ВООЗ) здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, воно розглядається не тільки як ресурс, а як мета життя. Національна програма "Діти України" визначила чотири основні аспекти здоров'я: фізичний, психічний, духовний і соціальний. Поняття "здоров'я" нерозривно пов'язане з поняттям "здоровий спосіб життя" як сценарієм життєдіяльності, що спрямована на збереження та покращення здоров'я як дорослих так і дітей.

Основними принципами формування позитивної мотивації до здорового способу життя є: принцип системності формування здоров'я дитини, природних і спеціальних умов його збереження та зміцнення, спрямованість на всебічний розвиток особистості; та відкритості, що передбачає систематичне поповнення, оновлення та вдосконалення знань про здоровий спосіб життя.

Результатом здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особливості та показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення і зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Фізичне виховання в навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання різноманітних засобів та форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу з урахуванням певних умов.

Основні завдання з формування мотивації до здорового способу життя в різних вікових груп полягають у сприянні зміцнення здоров'я та нормалізації

фізичного розвитку; формуванні навичок правильної постави під час статичних поз і пересувань; наданні основних знань на навичок культури поведінки та здорового способу життя; вихованні інтересу до занять фізичними вправами, використовуючи особистий приклад, оскільки діти мають схильність до наслідування дій дорослих; переконанні в необхідності розвитку рухових якостей не тільки під час уроків фізичної культури, але і позаурочний час [2].

Для старшокласників необхідно планувати та проводити заняття таким чином, щоб спонукати та підтримувати прагнення до фізичного вдосконалення, і тільки тоді, коли вони бачать свої досягнення у фізичному розвитку під впливом занять фізичною культурою, вони переконуються в правильності роз'яснень учителя, акцентувати увагу на значення фізичної культури для успішного здійснення життєвих планів учнів [1, 90-115].

Кожне із занять фізичної культури повинно формувати теоретико-методичні знання щодо фізичної культури та здорового способу життя, тобто учні повинні навчатися методично грамотно складати комплекси ранкової гімнастики, раціонально складати та дотримуватися режиму дня, опановувати правила та навички особистої та суспільної гігієни, методику проведення самостійних занять фізичними вправами, знати та дотримуватися правил безпеки під час занять різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи.

Отже, вчителям та викладачам навчальних закладів необхідно забезпечити надання певних знань, умінь, переконань, формування мотивів, а молоді – впровадити у повсякденне життя самостійні заняття фізичними вправами.

#### ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранов, В. М. В мире оздоровительной физкультуры /В.М. Баранов// К.: Здоровье. – 1991.-133с.

2. Бальсевич, В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека /В.К. Бальсевич// К.: Здоровье. – 1987.-224 с.