

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

УДК 373.5.015.31:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-143-152

Березуєва Тетяна Сергіївна,

асистент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

tbere555@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Фізична культура – невід'ємна частина загальної культури суспільства, включає в себе безліч понять, але орієнтована на позитивне ставлення школяра до власного здоров'я. Тому основною метою педагогів і вчителів фізичної культури є сприяння формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя у школярів, тобто його усвідомлення в необхідності збереження, відновлення і зміцнення здоров'я організму в цілому.

У сучасному суспільстві «Фізична культура» об'єднує безліч різних понять, але всі вони спрямовані на становлення позитивного ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереженню фізіологічних можливостей організму. Тому, основним завданням фізичної культури є – формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

В першу чергу відповідальність за оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками здорового способу життя лягає на школу і вчителів фізичної культури, робота яких повинна постійно бути спрямована на розвиток особистісних умінь і навичок кожного учня. Для цього протягом усього навчального року вчителі фізичної культури використовують різні методи, прийоми і форми роботи з учнями. Для успішної реалізації даної мети необхідно враховувати відповідність віковим та психологічним особливостям дітей.

Необхідними видами діяльності з формування позитивної мотивації до здорового способу життя є:

- загострення уваги школярів та їхніх батьків на збереженні власного здоров'я;
- мотивування дітей до розвитку особистісних фізичних якостей;
- пропаганда здорового способу життя;

- організація культурно-масових заходів;
- інформаційна та профілактична робота з батьками для успішного становлення принципів здорового способу життя.

Позитивна мотивація на ЗСЖ школярів безпосередньо залежить від рівня виробленої звички займатися фізичною культурою.

Але що ж таке мотивація на здоровий спосіб життя? Формування індивідуальної системи поведінки людини: оптимальний руховий режим, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим життя, відсутність хвороб та шкідливих звичок – ось основні мотиви, які формують спосіб життя.

Згідно з офіційною статистикою, в даний час в нашій країні прихильність громадян до здорового способу життя надзвичайно низька. Поширення шкідливих звичок серед підростаючого покоління і погіршення стану здоров'я, пов'язаного з недотриманням основних принципів здорового способу життя, вимагають пошуку ефективних заходів формування мотивації здоров'язберігаючої поведінки. Здоров'я підростаючого покоління визначає рівень розвитку суспільства. Оцінюючи здоров'я дітей сьогодні, ми отримуємо прогноз добробуту країни на майбутнє.

Таким чином, наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати сутність і зміст здоров'язберігаючих технологій, виявити рівень мотивації до здорового способу життя у здобувачів базової середньої освіти та розробити методичні рекомендації для його підвищення.

Проблема формування позитивної мотивації в учнів на сучасному етапі вивчається багатопланово. Фундаментальні ідеї теоретичних досліджень інтелектуального розвитку учнів є в роботах Л. Божович, С. Іванової, С. Занюка, Г. Ротара та ін. (Божович, 1992; Занюк, 2002; Ротар, 2014).

Формування здорового способу життя вивчалось багатьма вченими. Зокрема, Т. Воронцова, І. Репік, С. Максименко, А. Джексон та інші вивчали можливості формування здорового способу життя (Воронцова, 2005; Репік, 2005; Максименко, 2006; Джексон, 2007). О. Алексєєв, Л. Мазуренко, Я. Сивохоп, В. Оржеховська, Л. Іванова, О. Савельєва та інші розглядали проблеми формування здорового способу життя у дітей та підлітків (Алексєєв, 2013; Мазуренко, 2008; Сивохоп, 2010; Оржеховська, 2006).

Аналіз різних визначень поняття «здоров'я» засвідчив, що більшість авторів вважає здоров'я станом організму людини. У деяких працях здоров'я визначається іншими смисловими термінами: взаємодія, рівновага, властивість, показник, явище, можливість, процес тощо. Всупереч усталеним визначенням здоров'я через клас станів та пасивних процесів, дослідник В. Ліщук, уважав, що здоров'я має пояснюватися з позицій концепції активного самозбереження та саморозвитку організму (Ліщук, 1994).

В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Так, засновник валеології як науки І. Брехман одним із перших запропонував інформаційно-психологічне трактування сутності здоров'я: «Здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» (Брехман, 1987).

Академік В. Казначеев підкреслював, що здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного середовища і дозволяє людині в різному ступені здійснювати її біологічні та соціальні функції; процес збереження і розвитку фізіологічних властивостей, потенцій психічних і соціальних; процес максимальної тривалості життя при оптимальній працездатності й соціальної активності (Казначеев, 1993).

А. Щедрина пропонує таке формулювання: «Здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні та негативні показники), який розвивається ... в умовах конкретного соціального і екологічного середовища і дозволяє людині ... здійснювати його біологічні та соціальні функції».

Підлітковий період тісно пов'язаний з інтенсивним формуванням особистісної сфери, в тому числі і мотиваційно-потребової структури. Вчені звертають увагу на те, що в ході підліткового періоду перебудовуються всі минулі відносини дитини до навколишньої дійсності, а також до своєї особистості; формуються процеси самосвідомості, які призводять до того життєвого світогляду, з яким молодь починає свій самостійний шлях.

На сучасному етапі розвитку людського суспільства проблема збереження здоров'я підростаючого покоління продовжує залишатися актуальною. За В. Грибаном, здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, які є основою соціального життя людини. Це, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння здобутками культури, активне несприйняття антигуманних схильностей і звичок (Грибан, 2012, С. 39).

Проведені в останні роки дослідження свідчать про неухильне погіршення стану здоров'я дітей і молоді. Однією з основних причин такого стану є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) і немає ясного розуміння, як слід дбати про своє здоров'я. Школярі не завжди можуть протистояти негативному впливу з боку навколишнього середовища. Розвиток інформаційних технологій, прискорення темпів життя також підвищують вимоги до фізичної і психічної витривалості дітей, їх адаптаційним здібностям.

Аналіз досліджень свідчить про те, що здоров'язбереження – багатоаспектне і міждисциплінарне явище.

Важливими чинниками підтримки здоров'я є якість життя і ЗСЖ людини. Поняття «якість життя» з'явилося в Index Medicos в 1977 році і все ширше використовується в даний час.

Аналізуючи літературні джерела провідних авторів бачимо, що розробками в галузі здоров'язберігаючих технологій приділялося багато уваги, однак, недостатньо розкрито питання саме формування мотивації у здобувачів базової середньої освіти до збереження власного здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність та зміст мотиваційних складових формування здорового способу життя та експериментально довести дієвість використання запропонованої методики.

Проблема формування мотивації ведення здорового способу життя у підлітків, що навчаються в школах, є актуальною. Дана проблематика багатогранна за своїм характером і може розглядатися в різних площинах: психолого-педагогічний супровід формування мотивації до ведення здорового способу життя; своєчасна діагностика здоров'я у підлітків, які схильні до посиленої розумової роботи; управління процесом цілеспрямованого формування мотивації здорового способу життя в учнів. Суттєвим моментом тут виступає формування позитивної мотивації до правильної організації життєдіяльності школярів, спрямованої на збереження і зміцнення їх здоров'я. Є загальновідомим фактом, що через надмірне навчальне навантаження діти шкільного віку набувають різні хронічні захворювання.

Інтенсифікація освітнього процесу веде до дисгармонічного психофізичного розвитку учнів: зниження функціональних показників серцево-судинної, дихальної та м'язової систем сприяє зниженню працездатності учнів.

Дане дослідження здійснювалося на базі школи-гімназії м. Кременна. Здобувачі базової середньої освіти знаходяться в ситуації розумової перенавантаженості, що, безумовно, негативно позначається на їхньому здоров'ї. Гіподинамія, як відомо, є причиною захворювань опорно-рухового апарату: сколіозу, остеохондрозу та ін. Щоденна робота за комп'ютером також стає причиною захворювань зорового апарату, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, високого артеріального тиску, психічної напруги і ін.

Проведені дослідження серед підлітків Кременської школи-гімназії наочно показують, що 68% учнів не замислюються про наслідки навчального навантаження і їх негативного впливу на здоров'я. Близько 32% школярів відзначили розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя. 23% респондентів обізнані, як грамотно вести ЗСЖ. Вони виділяють елементи, складові поняття здорового способу життя, обґрунтовують доцільність організації свого режиму дня, оптимальність фізичних навантажень в поєднанні з відпочинком, необхідність

здійснювати зміну видів діяльності, значущості повноцінного сну для здорового функціонування організму. 55% учнів серйозно не замислюються про необхідність стежити за здоров'ям з дитячого віку. Припускають розумові перевантаження протягом дня, вважають за краще більшу частину часу проводити за комп'ютером, за навчальними заняттями. Для школярів кращим є успішне навчання, участь у творчих дослідницьких проектах, інтелектуальних олімпіадах, відповідність педагогічним вимогам, ніж ведення здорового способу життя в строгому його розумінні.

Для підвищення рівня мотивації нами було запропоновано дотримання основних складових здорового способу життя:

1) дотримання режиму праці та відпочинку;

Раціональний режим праці та відпочинку передбачає розумне чергування періодів фізичного та розумового напруження з періодами повного розслаблення. Іншими словами – сон повинен бути повноцінним (7–8 годинним для дорослої людини) і таким же повноцінним повинен бути відпочинок у вихідні дні.

2) повноцінне збалансоване харчування;

- обмеження тваринних жирів;
- істотне обмеження тваринної білкової їжі (рекомендується вживати в основному дієтичні сорти м'яса – птицю, кролика);
- включення в меню підвищеної кількості рослинних продуктів;
- виключення з повсякденного раціону «швидких» вуглеводів – солодоців, здоби, газованої води, фаст-фуду, чіпсів та ін.;
- перехід на дрібне харчування (невелика кількість їжі за один прийом);
- виключення пізньої вечері;
- оптимізація кількості їжі – воно повинно відповідати витратам енергії;
- оптимальний питний режим.

3) перебування на свіжому повітрі, загартовування, тренування імунітету;

4) дотримання всіх санітарно-гігієнічних норм, особиста гігієна;

5) організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, що забезпечує добову потребу організму в русі;

Рухова активність – один з основних факторів, що впливають на здоров'я людини. Яким саме різновидом фізичної активності займатися – кожен вирішує сам, відповідно до свого віку, темпераменту і можливостей.

Це можуть бути:

- заняття в тренажерному залі;
- спортивна ходьба або біг;
- заняття в басейні;
- велосипедні прогулянки;
- домашні заняття гімнастикою;

- йога.

Можливості для реалізації рухового потенціалу не обмежені – можна почати з піших прогулянок (краще гуляти в лісопаркових зонах), а потім поступово підвищувати навантаження. Особливо увагу слід приділяти здоров'ю хребта: функціональний стан (гнучкість і рухливість) цього відділу опорно-рухової системи – основний показник молодості тіла.

б) подолання шкідливих звичок (алкоголь, паління, наркоманія, токсикоманія);

Здорове і усвідомлене життя передбачає категоричну відмову від перерахованих вище «задовольень» на користь більш здорових варіантів. Відмова від шкідливих звичок – то, з чого слід починати практику.

7) грамотна екологічна поведінка;

8) психічна і емоційна стійкість;

9) культура сексуальної поведінки, міжособистісного спілкування;

10) утворення і самоосвіта з питань ЗСЖ.

На базі Кременської школи-гімназії був проведений педагогічний експеримент за результатами якого було виявлено, що більшість школярів мають низький рівень мотивації на ведення здорового способу життя. Було запропоновано ряд заходів, за допомогою яких рівень мотивації значно зросте, як наслідок ми зможемо підвищити рівень здоров'я нації.

Отже, готовим продуктом формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у здобувачів закладів загальної середньої освіти буде:

- зниження рівня захворювань;
- підвищення тривалості життя;
- сприяння поліпшенню мікроклімату в родині;
- забезпечення повноцінного щасливого життя дітей і їх батьків;
- підвищення соціальної активності;
- поліпшення працездатності організму;
- викорінення шкідливих звичок;
- максимальне раціональне використання часу на відпочинок і працю;
- забезпечення життєрадісності, підвищення настрою.

У подальшому плануємо розробити практичні рекомендації з оздоровчих технологій учнів закладів загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Алксеев О. О. Сучасний стан та чинники здоров'я українських підлітків. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка*. 2013. С. 38–44. **2. Грибан В. Г.** Валеологія [текст]: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с. **3. Джексон А.** Десять секретів здоров'я. [пер. с англ.]. М. : ООО Изд-во «София», 2007. 144 с. **4. Занюк С. С.** Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та

старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №8. С. 31–42. **5. Мазуренко Л.** Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. К.: Шк. світ, 2008. 128 с. **6. Максименко С. Д.,** Кокур О. М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. К.: компанія «Социс», 2009, NN 8. С. 59-62. **7. Оржеховська В. М.** Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2006. 376 с. **8. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація* / № 4, 2016. С. 47-50. **9. Сивохоп Я. М.** Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. № 18. 2010 р. С. 94-98.

References

1. Aliksieiev, O. O. (2013). Suchasnyi stan ta chynnyky zdorov'ia ukrainykykh pidlitkiv [The current state and health factors of Ukrainian adolescents]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohienka – Bulletin of I. Ogienko Kamyants-Podilsky National University*, 6, 38-44 [in Ukrainian]. **2. Hryban, V. H.** (2012). Valeolohiia [Valeology] (2-he vyd. pererob. ta dop.). Kyiv: «Tsentri uchbovoi literatury» [in Ukrainian]. **3. Dzhekson, A.** (2007). Desiat sekretov zdorovia [Ten secrets of health]. Moskva: OOO Yzd-vo Sofyia [in Russian]. **4. Zaniuk, S. S.** (2002). Motyvatsiinyi treninh. Formuvannia motyvatsii navchalnoi diialnosti u studentiv ta starshoklasnykiv [Motivational training. Formation of motivation of educational activity for students and senior pupils]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 8, 31-42 [in Ukrainian]. **5. Mazurenko, L.** (2008). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u molodshykh shkoliariv v pozaklasnyi chas [Formation of healthy lifestyle skills among junior pupils during extracurricular time]. Kyiv: Shk. svit [in Ukrainian]. **6. Maksymenko, S. D. & Kokun, O. M.** (2009). Teoretyko-metodohichni zasady psykholohichnoho obgruntuvannia zakhodiv propahuvannia sered molodi zdorovoho sposobu zhyttia [Theoretical and methodological principles of psychological substantiation of measures for promotion of healthy lifestyle among young people]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 8, 59-62. Kyiv: Kompaniia «Sotsys» [in Ukrainian]. **7. Orzhekhovska, V. M.** (2006). Teoretyko-metodohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi [Theoretical and methodological principles of psychological substantiation of measures for promotion of healthy lifestyle among young people]. Kyiv [in Ukrainian]. **8. Otravenko, O. V.** (2016). Pedahohichni

umovy formuvannia zdorov'iazberezhivalnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya – Health, sport, rehabilitation*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **9. Syvokhop, Ya. M.** (2010). *Osnovni pidkhody shchodo formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi* [The main approaches to the formation of healthy lifestyle habits of student youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: Seriya «Pedagogika. Sotsialna robota» – Uzhgorod National University Scientific Bulletin: Series «Pedagogy. Social work»*, 18, 94-98 [in Ukrainian].

Березуєва Т. С. Формування позитивної мотивації здобувачів базової середньої освіти на здоровий спосіб життя

У статті розкривається основний зміст проблеми формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя у школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність та зміст мотиваційних складових формування здорового способу життя та експериментально довести дієвість використання запропонованої методики.

Інтенсифікація освітнього процесу веде до дисгармонічного психофізичного розвитку учнів: зниження функціональних показників серцево-судинної, дихальної та м'язової систем сприяє зниженню працездатності учнів.

У роботі розкрито сутність понять здоровий спосіб життя, мотивація, формування мотивації до здорового способу життя. У процесі теоретичного аналізу виявлено основні чинники та умови формування мотивації у здобувачів базової середньої освіти. Проводились дослідження стану сформованості інтересу до ведення здорового способу життя. Було запропоновано ряд заходів, за допомогою яких рівень мотивації значно зростає, як наслідок ми зможемо підвищити рівень здоров'я нації.

Готовим продуктом формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у школярів буде: зниження рівня захворювань; підвищення тривалості життя; сприяння поліпшенню мікроклімату в родині; забезпечення повноцінного щасливого життя дітей і їх батьків; підвищення соціальної активності; поліпшення працездатності організму; викорінення шкідливих звичок; максимальне раціональне використання часу на відпочинок і працю; забезпечення життєрадісності, підвищення настрою.

Автором надано рекомендації щодо оптимізації роботи по формуванню позитивної мотивації у школярів на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, мотивація, інтерес, здоровий спосіб життя, режим дня, школярі, фізичні вправи.

Березуева Т. С. Формирование положительной мотивации соискателей базового среднего образования на здоровый образ жизни

В статье раскрывается основное содержание проблемы формирования позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни у школьников.

Цель исследования: теоретически обосновать сущность и содержание мотивационных составляющих формирования здорового образа жизни и экспериментально доказать действенность использования предложенной методики.

Интенсификация образовательного процесса ведет к дисгармоничную психофизического развития учащихся: снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем способствует снижению работоспособности учащихся.

В работе раскрыта сущность понятий здоровый образ жизни, мотивация, формирование мотивации к здоровому образу жизни. В процессе теоретического анализа выявлены основные факторы и условия формирования мотивации у соискателей базового среднего образования. Проводились исследования состояния сформированности интереса к ведению здорового образа жизни. Был предложен ряд мер, с помощью которых уровень мотивации значительно возрастет, как следствие мы сможем повысить уровень здоровья нации.

Готовым продуктом формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у школьников будет: снижение уровня заболеваний; повышение продолжительности жизни; содействие улучшению микроклимата в семье; обеспечение полноценного счастливой жизни детей и их родителей; повышение социальной активности; улучшение работоспособности организма; искоренение вредных привычек; максимальное рациональное использование времени на отдых и труд; обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

Автором даны рекомендации относительно оптимизации работы по формированию позитивной мотивации у школьников на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, интерес, здоровый образ жизни, режим дня, школьники, физические упражнения.

Berezueva T. Formation of Positive Motivation of Applicants for Basic Secondary Education for a Healthy Lifestyle

The article reveals the main content of the problem of forming a positive motivation to lead a healthy lifestyle among schoolchildren.

The purpose of the research: theoretically substantiate the essence and content of the motivational components of the formation of a healthy lifestyle and experimentally prove the effectiveness of the proposed methodology.

Intensification of educational process leads to disharmonious psychophysical development of students: reduction of functional parameters of the cardiovascular, respiratory and muscular systems contributes to the reduction of students' work capacity.

The essence of the concepts of healthy life style, motivation, formation of motivation to a healthy way of life is revealed in the work. In the process of theoretical analysis, the main factors and conditions for the formation of motivation in the applicants of basic secondary education were revealed. Studies were conducted to determine the state of interest in conducting a healthy lifestyle.

A number of measures have been proposed to increase the level of motivation and, as a result, we will be able to improve the health of the nation.

The finished product of forming a positive motivation for a healthy lifestyle among schoolchildren will be: disease reduction; increase in life expectancy; promoting the improvement of the microclimate in the family; ensuring a happy and happy life for children and their parents; increase social activity; improving the working capacity of the body; eradication of bad habits; maximum rational use of time for rest and labor; ensuring cheerfulness, improving mood.

The author gives recommendations on optimizing work on forming a positive motivation for schoolchildren for a healthy lifestyle.

Key words: health, motivation, interest, healthy lifestyle, day mode, schoolchildren, physical exercises.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.