

## ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ ТА МОТИВІВ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

<sup>1</sup>Лисак Надія, <sup>1</sup>Бенцак Любов, <sup>2</sup>Лисак Ірина

<sup>1</sup>Львівський національний університет ім. Івана Франка

<sup>2</sup>Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

### Анотації:

В статті розглядається питання мотивів, інтересів і потреб до фізичної культури, а також прилучення школярів до здорового способу життя. Перспектива впровадження здорового способу життя серед школярів полягає у злитті елементів наявного досвіду у модель по формуванню здорового способу життя, а пропаганда повинна проводитись цілеспрямовано та систематично за різними напрямками життєдіяльності молоді людини. Науковцями встановлено, що стан здоров'я у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей. Результати дослідження показують, що для школярів молодших класів спорт і фізична культура є лише навчальною дисципліною в школі; школярі-старшокласники починають оцінювати спорт і розуміти його моральні, емоційні аспекти, підвищується мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Для більшості дівчат заняття спортом - це один із засобів, спрямованих на формування красивої фігури та правильної постави. Для юнаків більш характерне прагнення максимально удосконалюватися в обраному виді спорту для досягнення найвищих результатів. Вони більш схильні до наслідування видатних спортсменів з «великого» спорту. У більшості підлітків спостерігається деформація системи цінностей, норм і установок здоров'я і рухової активності, а також існують суперечності в їх свідомості.

Аналіз літератури, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що необхідно допрацювати наявну законодавчу базу для комплексного забезпечення діяльності по впровадженню здорового способу життя таким чином, щоб став можливим еволюційний перехід до нових форм і методів реалізації державної політики в сфері охорони здоров'я.

### Ключові слова:

здоровий спосіб життя, школярі, потреби, інтерес, мотив.

### Formation of needs and motives in a healthy way of life for schoolchildren.

The article deals with the motives, interests and needs of physical culture, as well as the involvement of schoolchildren in a healthy way of life. The prospect of implementing a healthy lifestyle among schoolchildren is to merge the elements of existing experience into a model for the formation of a healthy lifestyle, and propaganda should be conducted purposefully and systematically in different areas of life of a young person. Scientists have found that the state of health to a large extent depends on the way of life of a person. In this regard, a fairly active discussion is underway on the definition and justification of such a way of life that would enable the children to maximize their health. The results of the study show that for schoolchildren of the junior class sports and physical culture are only a discipline at school; high school students begin to evaluate sport and understand its moral and emotional aspects, and increases the motivation to engage in physical education and sports. For most girls, sports are one of the means for the formation of a beautiful figure and the correct posture. For boys, a more characteristic desire to maximize perfection in the chosen sport to achieve the highest results. They are more inclined to imitate prominent athletes from "big" sports. In the majority of adolescents there is a deformation of the system of values, norms and settings of health and motor activity, as well as there are contradictions in their consciousness. The analysis of literature as well as domestic legislation on the given problem gives grounds to make a generalization that it is necessary to finalize the existing legislative framework for comprehensive provision of activities for the implementation of healthy lifestyle in such a way that it becomes possible for an evolutionary transition to new forms and methods of realization of state policy in the field of health protection.

healthy lifestyle, schoolchildren, needs, interest, motive.

### Формирование потребностей и мотивов в здоровом образе жизни школьников.

В статье рассматривается вопрос мотивов, интересов и потребностей к физической культуре, а также приобщение школьников к здоровому образу жизни. Перспектива внедрения здорового образа жизни среди школьников заключается в слиянии элементов имеющегося опыта в модель по формированию здорового образа жизни, а пропаганда должна проводиться целенаправленно и систематически по различным направлениям жизнедеятельности молодого человека. Учеными установлено, что состояние здоровья в большой степени зависит от образа жизни человека. В связи с этим, ведётся достаточно активная дискуссия об определении и обосновании такого образа жизни, который бы дал возможность максимально повысить уровень здоровья у детей. Результаты исследования показывают, что для школьников младших классов спорт и физическая культура является лишь учебной дисциплиной в школе; школьники-старшеклассники начинают оценивать спорт и понимать его моральные, эмоциональные аспекты, повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для большинства девушек занятия спортом - это одно из средств, направленных на формирование красивой фигуры и правильной осанки. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в выбранном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они более склонны к подражанию выдающихся спортсменов из «большого» спорта. У большинства подростков наблюдается деформация системы ценностей, норм и установок здоровья и двигательной активности, а также существуют противоречия в их сознании.

Анализ литературы, а также отечественного законодательства с указанной проблемы позволяет сделать обобщения, необходимо доработать существующую законодательную базу для комплексного обеспечения деятельности по внедрению здорового образа жизни таким образом, чтобы стало возможным эволюционный переход к новым формам и методам реализации государственной политики в сфере здравоохранения.

здоровый образ жизни, школьники, потребности, интерес, мотив

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання, будучи складовою частиною загальноосвітньої системи виховання, прилучає підлітків до культури через рухову активність у всіх формах, грає вирішальну роль у формуванні індивідуальності підлітків, що не менш важливо, ніж прилучення їх до здорового способу життя (ЗСЖ) [8]. Однак, незважаючи на те, що фізичній культурі відводиться провідна роль у зміцненні та збереженні

здоров'я школярів, у переважній більшості підлітків не сформована потреба в заняттях фізичними вправами і в ЗСЖ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз навчально-виховного процесу в школі показує, що найбільш вразливою сферою – є проблема формування позитивного й активного ставлення школярів до фізичної культури. Негативні явища в цій сфері зберігають стійку тенденцію, що знаходить вираз в реальному поведінковому відношенні до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку та підготовленості підлітків, на їх ціннісних орієнтаціях, турботі про своє фізичне й психічне благополуччя.

Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я значною мірою залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, Ю Лісіцин, Н. Хоменко та інші.

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими та іншими чинникам, різко знижується. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичної культури, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самостійних форм занять фізичної культури [2, 3].

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

За даними багатьох авторів [1, 4, 6], абсолютна більшість школярів заявляють, що їх цікавить фізична культура. У старших класах число таких учнів досягає 80-90%. Однак інтерес цей пасивний, так як більшість цих школярів самі фізичною культурою не займаються. Таким чином, «знаний» мотив, який сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не стає переконанням, не перетворюється в мотив дії.

Як же залучити школярів до занять з фізичної культури і що потрібно зробити для того, щоб вони як можна довше з ними не розлучалися? Відповісти на ці питання можна тільки при знанні мотивів, які спонукають школярів до фізкультурно-спортивної діяльності. Крім того, організаційно-методичні умови занять з фізичної культури повинні відповідати мотивації та інтересам школярів.

Виникаючи на основі потреб, інтересів, цінностей, система мотивів визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює і мобілізує її на прояв рухової активності. При цьому потреба є основою, джерелом, а інтерес – наслідком. Інтереси, виникаючи на основі первинної потреби людини в рухах, нових вражень, нової інформації, при своєму розвитку можуть перерости в мотиви фізичного вдосконалення, розвитку і укріплення здоров'я. Якщо ж людина не має певних цілей у фізкультурно-спортивної діяльності, то вона не виявляє інтересу до неї [8].

**Мета дослідження** – проаналізувати ставлення підлітків до уроку «фізична культура», сформулювати потребу в піклуванні про власне здоров'я, пробудити інтерес до фізичних вправ. На практиці бракує конкретних рекомендацій і розробок, які дозволили б обґрунтувати й успішно відповісти на питання як ефективно залучити до занять підлітків?

**Метод дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, які дозволяють розкрити проблему.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як показують наукові дослідження [6, 7], мотивація школярів неоднорідна, вона залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей. Дослідження показують, що для школярів молодших класів спорт і фізична культура є лише навчальною дисципліною в школі; школярі-старшокласники починають оцінювати спорт і розуміти його моральні, емоційні аспекти, підвищується мотивація до занять фізичною культурою і спортом [4]. Саме поняття «спорт» дівчата та хлопці розглядають по-різному. Для більшості дівчат заняття спортом – це один із засобів, спрямованих на формування красивої фігури та правильної постави. Для юнаків більш характерне прагнення максимально удосконалитися в обраному виді спорту для досягнення найвищих результатів. Вони більш схильні до наслідування видатних спортсменів з «великого» спорту [4].

На жаль, у більшості підлітків деформуються і модернізуються системи цінностей, норм і установок здоров'я і рухової активності, існують суперечності в їх свідомості. Чим старше стає школяр, тим настійніше в нього потреба бути в таких групах, де він отримує можливість реалізувати себе, відчути свою значущість. І, хоча молоді люди мають деяку свободу вибору індивідуального стилю життя, на них чинять великий вплив їх однолітки, які схиляють їх щось робити, відповідно до прийнятих в певному мікросередовищі системам цінностей і стереотипам поведінки. У підлітковий період перебудовується ставлення підлітків до навколишнього світу і до самого себе, формується життєва позиція, з якої вони починають самостійне життя [5, 9]. Психологи вважають, що найбільш сприятливим періодом для організації самовиховання є підлітковий вік, тому що в цей період активно формується самосвідомість, з'являється можливість об'єктивно оцінити свої дії та вчинки, розумові та фізичні сили, усвідомлювати невідповідність між зростаючими вимогами і рівнями свого розвитку [5].

Що стосується, ставлення підлітка до свого здоров'я, його можна назвати парадоксальним. Цінність здоров'я відноситься до вищих життєвих цінностей і проголошена як безумовна норма життя. У системі життєвих цінностей, здоров'я посідає за різними дослідженнями, одне з провідних місць разом з сім'єю і роботою. Однак існує дисонанс між словесно-декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою, направленою на його збереження і зміцнення. Одна з основних причин цього полягає в тому, що здоров'я посідає високе місце в структурі цінностей тому, що, будучи якісною характеристикою особистості, воно сприяє досягненню багатьох цілей і задоволенню різних потреб людини.

В умовах сьогоденної економічної та соціальної реальності здоров'я нерідко виступає як єдиний засіб досягнення поставлених завдань, що робить його дедалі більшою мірою об'єктом використання, а його цінність є не фундаментальною, а інструментальною. При цьому цінність здоров'я як засобу досягнення цілей стає важливішим, ніж цінність його як засобу жити довго і повноцінно. Виникає протиріччя між прагненням досягти життєво необхідних цілей і об'єктивною необхідністю бути здоровим. Ігнорування єдиного для молоді ресурсу – здоров'я – полегшено відсутністю культурно-ціннісних заборон у суспільстві та віддаленістю в часі можливих негативних проявів. При цьому не тільки не докладаються зусилля на збереження здоров'я, а й нормативні уявлення перебудовуються таким чином, щоб виправдати свою бездіяльність відносно його [4]. Система заходів навчаючого, виховуючого характеру повинна бути звернена перш за все до механізмів структури внутрішнього світу особистості. Знання, вміння, навички залишаються непотрібними, якщо відсутні відповідні мотиви.

На сьогодні в якості перешкод турботи людини про своє здоров'я часто виступають об'єктивні фактори (низька якість медичного обслуговування, відсутність умов для правильного харчування, занять фізичною культурою). Те, що раніше вважалося піклуванням держави, стає предметом індивідуальної турботи. Це ще більшою мірою підвищує значущість

розробки ефективних програм навчання здоров'ю і ЗСЖ, особливо в молодому віці. Висновки вчених у роботах з цієї проблематики свідчать про те, що більшість методів, пов'язаних з формуванням мотивації школярів, студентів до ЗСЖ, одночасно є і методами навчання, які направлені на формування знань, умінь і навичок у збереженні та укріпленні здоров'я [1, 6].

За результатами аналізу літературних даних, проблема формування ЗСЖ полягає, по-перше, в цілеспрямованому впливі на всі групи матеріальних і духовних цінностей суспільства, по-друге, у формуванні потреби в здоров'ї конкретної людини.

Формувати потребу в здоров'ї – означає забезпечити їй високу конкурентоспроможність серед інших потреб. Усвідомлена потреба у здоров'ї, організовує поведінку людини, яка спрямована на попередження хвороби, тобто визначає життя на підставі розумних потреб. У процесі становлення особистості складається система потреб, яка за допомогою мотивації визначає її поведінку. Зміст мотиву розкривається через виявлення тієї цінності або системи цінностей, на яку орієнтується особистість. Таким чином, формування потреб у здоров'ї має сприяти взаємозв'язку всіх потреб для реалізації єдиної мети – гармонійного розвитку людини, що і висловлюється в єдиній системі поведінки, названа ЗСЖ [7].

Негативні тенденції у сфері здоров'я, зокрема погіршення здоров'я молоді, є проблемою номер один. Розвиток хронічних захворювань, якими страждає близько третини шкільної молоді, поряд з об'єктивними чинниками, значною мірою залежить від суб'єктивних факторів, які визначають ставлення людини до свого здоров'я, тобто залежать від ціннісних орієнтацій. Тому проблема поліпшення здоров'я підлітків вимагає розробки такої концепції, яка включала б систему зовнішніх і внутрішніх стимулів формування мотивації до ЗСЖ.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше - вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методики навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичний досвід фізичного виховання школярів показали, що навчальну та позакласну спортивну роботу слід здійснювати таким чином, щоб у школярів сформувалась система потреб і навичок самовиховання, яка залучала б їх до цінностей фізичної культури як складової частини загальної культури, що включає ідеал всебічно і гармонійно розвиненої людини.

Здоровий спосіб життя передбачає для школяра знання та вміння дотримуватися режиму навчання та відпочинку, правил особистої гігієни, обов'язкове виконання оптимального рухового режиму, збалансованого харчування, свідомість шкідливості вживання наркотиків, куріння, алкоголю. Фізична культура та спорт повинні зайняти гідне місце в навчально-виховному процесі навчальних закладів.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення здоров'я школярів, а ставлять багато запитань, щодо можливості використання набутих теоретичних знань на практиці, які потребують подальшого дослідження.

## Список літературних джерел:

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа-вуз». Новосибирск: НГПУ. 2001, 367 с.
2. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Збірник наукових праць. Випуск № 11. Х.: ХДАФК. 2007, С. 13-15.
3. Доля Т. Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя. Проблеми підготовки сучасного вчителя. №5 (ч.1). 2012, С. 26-28.
4. Запесоцкий А. С. Дети эпохи перемен: их ценности и выбор. СОЦИС. 2006, С. 98- 104.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер. 2002, 394 с.
6. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Збірник наукових праць. Випуск №4. 2006, С. 107-114.
7. Конкина М. А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. 2008, С.1-3.
8. Лубышева. Л. И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия». 2001. 240 с.
9. Miran Kondric, Joško Sindik, Gordana Furjan-Mandic, Bernd Schiefler Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries: Journal of Sports Science and Medicine. Vol.12(1). 2013

## References:

1. Abaskalova N. P. System approach in the formation of the healthy life style of the subjects of the educational process "school-university". Novosibirsk: NSPU. 2001, 367 p.
2. Voloshin O. R. Healthy way of life - through a school of a new type. Slobzhansky scientific and sports newsletter. Collection of scientific works. Ed. No. 11. Kh.: KhSAPES. 2007, pp. 13-15.
3. Dolia T. Formation of a healthy lifestyle of schoolchildren as an actual task of the teacher's professional activity. Problems of preparing a modern teacher. №5 (part 1). 2012, pp. 26-28.
4. Zapesotsky A. S. Children of the era of change: their values and choices. SOCIS. 2006, Pp. 98- 104.
5. Ilyin E. P. Motivation and motives. St. Petersburg; Peter. 2002, 394 p.
6. Konik G. A., Temchenko V. A., Usova T. E. Training classes in sports as a means of forming motivation for a healthy lifestyle in students of higher educational institutions. Physical education of students of creative specialties. Coll. of sci. works. Ed. №4. 2006, pp. 107-114.
7. Konkina M. A. Activities of physical culture and sports in the structure of value orientations among students. Materials of the III All-Russian Sociological Congress. Moscow: Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences, Russian Society of Sociologists. 2008, pp.1-3.
8. Lubyshchev L.I., Sociology of Physical Culture and Sports. Tutorial. M.: The publishing center "Academv". 2001. 240 p.
9. Miran Kondric, Joško Sindik, Gordana Furjan-Mandic, Bernd Schiefler Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries: Journal of Sports Science and Medicine. Vol.12(1). 2013

**DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293560>**

## Відомості про авторів:

Лисак Н. В.; [orcid.org/0000-0002-7265-1561](http://orcid.org/0000-0002-7265-1561); Львівський національний університет ім. Івана Франка, вул. Університетська, 1, Львів, Львівська область, 79000, Україна.

Бенцак Л. І.; [orcid.org/0000-0002-7058-3577](http://orcid.org/0000-0002-7058-3577); Львівський національний університет ім. Івана Франка, вул. Університетська, 1, Львів, Львівська область, 79000, Україна.

Лисак І. В.; [orcid.org/0000-0003-3600-11713](http://orcid.org/0000-0003-3600-11713); [lysakirina88@gmail.com](mailto:lysakirina88@gmail.com); Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, вулю Пирогова, 56, Вінниця, 21000, Україна.