

Аліна Сарай¹, Тетяна Осадченко², Олександр Алексєєв³

¹студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

²доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання

³доцент кафедри спорту і спортивних ігор

¹Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка, Україна

²Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, Україна

³Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка, Україна

ЧИННИКИ ТА МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядається вплив різних факторів на мотивацію школярів щодо здорового способу життя.

Виділено, фактори які впливають на мотивацію школярів: соціальне оточення, шкільна програма, рівень самоконтролю, здоров'язберезувальні звички.

Доведено, що пріоритетними мотивами до занять руховою активністю школярів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення спортивних результатів, спілкування з друзями та активний відпочинок.

Ключові слова: учні, мотивація, фізична культура, рухова активність, здоров'язберезувальні звички.

Abstract. The article "Factors and motivation of students towards a healthy lifestyle" examines the influence of various factors on students' motivation towards a healthy lifestyle.

The factors that influence the motivation of schoolchildren are highlighted: social environment, school program, level of self-control, health-preserving habits.

It has been proven that the priority motives for physical activity of schoolchildren are strengthening health, improving the shape of the body, achieving sports results, communicating with friends and active recreation.

Key words: schoolchildren, motivation, physical culture, motor activity, health-preserving habits.

Вступ. У сучасному світі проблема здоров'я та фізичної активності стає все більш актуальною. За останні десятиліття спостерігається зростання випадків ожиріння, серцево-судинних захворювань та інших хвороб, пов'язаних зі зниженням фізичної активності та не здоровим способом життя. Особливо ця проблема актуальна серед дітей та молоді, оскільки їхнє здоров'я та фізична форма формуються у дитинстві та юності.

Тому, мотивація учнів до здорового способу життя та розвиток здоров'язбережувальних звичок є важливою та актуальною темою.

Мета дослідження: виділити основні чинники, що впливають на формування здорового способу життя учнів, а також способи підвищення мотивації та зацікавленості учнів до фізичної активності та здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значення чинників для формування здорового способу життя.
2. Дослідити рівень мотивації учнів до оздоровчої рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному світі здоровий спосіб життя стає все більш актуальною темою. На жаль, дедалі більше дітей та підлітків починають вести неактивний та нездоровий спосіб життя, що може призвести до розвитку різних захворювань. Однак, дослідження показують, що мотивація учнів до здорового способу життя може залежати від багатьох факторів.

Навчання у навчальному закладі потребує затрати великих зусиль і напруженої розумової діяльності. Досить часто навчання та побут учнів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, неповноцінного харчування, тощо.

Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова активність - це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найважливіших соціально-біологічних факторів. Але слід зазначити, що дефіцит рухової активності школярів України становить 50-65% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 29% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу - 45-60%.

Для з'ясування мотивації школярів щодо рухової активності і визначення шляхів її формування необхідно встановити ті чинники, якими керується учнівська молодь у своїх вчинках, бажаннях у процесі навчальної і позанавчальної діяльності [3].

Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть вчителю диференційовано впливати на мотивацію школярів до фізичного самовдосконалення, занять спортом.

Низька мотивація діяльності серед школярів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання, фінансового стану, стану здоров'я.

Існують певні розбіжності у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у школярів.

До об'єктивних зовнішніх причин, які ускладнюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів це брак часу.

Чинники, які впливають на мотивацію занять в учнів:

- Сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів учнів. Доведено, що учні, які займаються руховою активністю, менш схильні до таких шкідливих звичок, як алкоголізм, паління. Під впливом рухової активності у них виробляється стійкий імунітет до різних видів захворювань. Дуже часто діти із неблагополучних родин потрапляють під такий вплив, так і не усвідомивши того, що є інший бік життя. Тому дуже важливо, щоб кожен з батьків приділяв значно більше уваги вихованню своєї дитини, враховуючи її вподобання та інтереси.

- Вплив телебачення на формування мотивів й інтересів зумовлений щоденним переглядом телепередач, різноманітних відеороликів на просторах інтернету, причому вікові коливання незначні. У будній день молодь дивиться телепередачі протягом 2-

3 годин, а у вихідні більше 4-х годин та проводить безліч часу в інтернеті, а саме у соціальних мережах, іграх і т.д. [1].

Аналізуючи проблеми формування здорового способу життя молодого покоління, можна також стверджувати, що багато залежить від регіону проживання, рівня соціалізації молоді та її ідентифікації з територією проживання. Вчені вважають, що регіональні особливості визначають своєрідність умов життя і накладають свій відбиток на всі процеси які відбуваються. До таких належать [4]:

1. Клімат, ландшафт, природні ресурси, які істотно впливають на умови життя населення.

2. Етно-політичні, культурно-історичні, релігійні, демографічні та інші характеристики, що мають на даний момент значення об'єктивних факторів життєдіяльності населення, середовища проживання людей і основи формування стійких традицій і правил поведінки.

Інституційні основи соціальної організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнів вимагають впровадження інноваційних соціальних технологій на базі програмно-цільового методу, який забезпечує соціальне стратегічне програмування в управлінні фізкультурно-оздоровчою діяльністю з цільовою установкою на формування здорового способу життя.

Залучення учнівської молоді до занять з рухової активності залежить перш за все від їхнього навколишнього середовища: знання про користь занять фізичними вправами, порад друзів, телепередач про здоров'я, рухову активність, новинки у спорті, поради батьків та вчителів. На формування індивідуального підходу до занять вирішальний вплив мають соціально-економічні умови і, насамперед, рівень життя населення, житлові умови, наявність у країні та окремій місцевості спортивної бази, кадрів і спортивної індустрії, а також розподіл вільного часу учня [3].

Важливе місце в житті сучасної молоді займає сфера вільного часу. Він є одним із важливих засобів формування особистості молоді людини, оскільки в його умовах найбільш сприятливо проходять рекреаційно-відтворювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження.

Учні вирізняються освітнім рівнем, соціальною активністю, поєднанням інтелектуального й соціального дозрівання. Час

навчання збігається з періодом дозрівання та характеризується становленням особистісних якостей. Помітно закріплюються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою. Спостерігається посилення соціально-моральних мотивів поведінки, посилюється інтерес до моральних проблем - способу і змісту життя, обов'язку, відповідальності, любові та вірності. Важливою умовою оптимального розв'язання завдань, що стоять перед учнем у роки навчання, є розуміння важливості раціональної організації часу й наявності досвіду його використання [6].

Особливо проблематичним для багатьох учнів є використання вільного часу. Вільний час приваблює школярів не регламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості дітей залишається неусвідомленим, нереалізованим. Вільний час сприймається як час розваг, особливо у XXI столітті - столітті гаджетів, ігор та новітніх технологій. Діяльність у вільний час цінний своїм процесом і тому сприймається як вільна діяльність. До дій такого виду залежно від особливостей та потреб особистості, відносять читання, творчу працю, зустрічі з друзями, сон, серед дівчат приготування їжі, а також безглузде вештання по вулиці, уживання алкоголю, цигарок. Молодь сприймає, а отже й обирає, різну діяльність для відпочинку, залежно від виду потреб рекреаційних установок, які визначають форму проведення вільного часу. Усі ці заняття вказують на досягнутий рівень культури індивідуального дозвілля [5].

В процесі аналізу літературних джерел з проблеми здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді, було визначено що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% - від стану навколишнього середовища, 8-12% - рівня охорони здоров'я і 50-65% - від способу життя [7].

Застосування знань для формування здорового способу життя та використання ефективних різноманітних форм його організації в навчально-виховному процесі потребують більш глибокого і комплексного вивчення. Для вивчення стану проблеми ставлення до здоров'я способу життя ми розробили анкету та провели опитування для визначення ставлення учнів до здорового способу життя. Анкетування проводили у Дрогобицькому ліцеї №3,

серед учнів 9, 10 та 11 класів (34 дівчини та 31 юнаків). Всього у дослідженні брало участь 65 учнів.

Аналіз відповідей показав, що 59% учнів не можуть дати визначення здорового способу життя. Лише 47% учнів змогли пояснити негативні наслідки тютюнової та алкогольної залежності на організм. Це вкотре підтверджує той факт, що роботу у цьому напрямку потрібно вести щоденно, спілкуватися з учнями та їхніх батьками, пояснюючи всі негативні наслідки шкідливих звичок.

Опитування показало такі результати: 70% старшокласників вважають, що заняття фізичними вправами допоможуть їм відчувати себе впевнено в процесі життя, 19% (з них, більшість дівчата) так не вважають. 82% школярів вірять що зовнішній вигляд, стан здоров'я, здоровий спосіб життя вплинуть на успіх у майбутній роботі та кар'єрному рості, 11% учнів вважають, що ці фактори не важливі.

Як щоб сьогоднішні учні були керівниками підприємств, то фізично слабкого робітника не взяли б на роботу 30% учнів – «керівників», 27% згодні мати таких людей у штаті працівників, 28% – важливим є тип підприємства та зміст його роботи, 19% старшокласників вважають міцне здоров'я запорука працездатності та гарантія міцної сім'ї.

Отож, корисними для здоров'я уроки фізичної культури вважають 51% учнів, нормативи шкільної програми є складними для 57% старшокласників.

Вчитель фізичної культури є прикладом для наслідування для 42% старшокласників. Уроки фізкультури тричі на тиждень влаштовують 68% учнів та 32% старшокласників хотіли б зменшити заняття до 2 годин на тиждень, переважно дівчата).

У вільний час у спортивних секціях займаються 27% старшокласників, батьки підтримують таку діяльність 27% випадків відповідно.

Дані опитування ще раз підтверджують дослідження науковців про негативне чи байдуже ставлення до уроків фізичної культури з переходом учнів з молодших до старших класів. Фізичне виховання має допомогти зрозуміти переваги рухової активності, як самостійно та під керівництвом фахівців, і починати займатися руховою активністю необхідно з раннього віку.

Багато науковців зауважують, що навантаження у школах за останні 20 років зросло більш ніж на 40 %, а обсяг рухової

активності значно знизився. Все це призвело до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я, фізичної працездатності та підготовленості дітей.

Пріоритетними мотивами до занять руховою активністю школярів, особливо серед учнів старших класів, є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення спортивних результатів, спілкування з друзями та активний відпочинок.

Висновки. Фактори, які впливають на мотивацію учнів до здорового способу життя, є багатогранними і включають соціальне оточення, шкільну програму та індивідуальні особливості дітей. Дослідження показують, що позитивне соціальне оточення та наявність здоров'язберезувальних звичок в сім'ї можуть бути ключовими факторами, які стимулюють мотивацію дітей до здорового способу життя. Крім того, важливим є включення інформації про здоровий спосіб життя та фізичну активність в шкільну програму. Для збереження та покращення здоров'я учнів необхідно враховувати ці фактори та розробляти на їх основі ефективні програми для збереження здоров'я та ведення здорового способу життя серед учнів.

Перспективи подальших досліджень: вивчення ефективності застосування нових методик та підходів до формування здорового способу життя серед учнівської молоді.

Список використаної літератури.

1. Арзютов Г.М. Україна у міжнародному спортивному студентському русі. *Монографія*. Кам'янець-Подільський. 2018. 187с.
2. Дутчак М.В. Мода на здоров'я вічна. *Урядовий кур'єр*. 2 черв. 2007 р. № 96. 10.
3. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал* [Електронний ресурс]. № 3. 2011. 318.
4. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології. Кам.-Подільськ., 2000. 407с.
5. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: *збірник наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки*. Луцьк. 2012. № 2 (18). 352с.
6. Чепелюк А., Іваніків Н. Проблеми збереження фізичного здоров'я дитини. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених*

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Посвіт. 2018. Вип.18. 77-83.

7. Cherepelyuk A. Health culture an important component in the professional activity of a physical education specialist. *Фізико-математична освіта*, 2019. Випуск 4(22). Частина 2. 58-61.

Галина Зварич¹, Божена Онисько², Галина Малай³

¹вчитель фізичної культури вищої категорії

²студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

³вчитель фізичної культури вищої категорії

¹ліцей №3 Дрогобицької міської ради

²Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

³Ямпільський ЗЗСО I-III ступеня

Мурованського ОТГ, Україна

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглядається проблема формування здорового способу життя у школярів молодшого шкільного віку, орієнтири здорового способу життя.

Відомо, що основа принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації процесу фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я.

Доведено, що уроки фізичної культури активно сприяють успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Ключові слова: фізична культура, спорт, профілактика захворювання, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article examines the problem of forming a healthy lifestyle in elementary school students, guidelines for a healthy lifestyle.

It is known that the basis of the principle of health-oriented physical culture consists in the organization of the process of physical education, and in particular, physical exercises, in such a way that they