

5. Мельник Ю. Б. Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня / Ю. Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 37–46.
6. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія/ Микола Іванович Лук'янченко – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка, 2012. – 348 с.
7. Шатрова Е. А. Моделирование здоровьесберегающей компетентности педагога [Электронный ресурс] /Е. А. Шатрова. Режим доступа: <http://www.emissia.org/offline/2008/.htm>
8. Шиян О.І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді: монографія/ О.І. Шиян.- Л.: [б.в.], 2010. – 295 с.
9. Hornby A.S., Oxford advanced Learning dictionary of current English ( 7th Edition), Oxford University press. 2005. P. 307.
10. Hyland, T. Book review of Competency Based Education and Training: A World Perspective by A. Arguelles and A. Goncz (eds.) // Journal of Vocational Education and Training. 2001. Vol.53. 3. pp. 487-490.
11. Martin Mulder, Harm Biemans and others. Competence-based VET in the Netherlands: background and pitfalls // Journal of Vocational Education and Training, 2004. Vol.56. 4. pp.523-538.
12. Korzeniowski L. Securitologia. – Krakow, EAS, AMSGrafix, 2008, - 311 s. ISBN 978-83-925072-1-5

**Михаць Л.В.; Жукова І.М.; Борисевич Л.В.**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

### **ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ**

*Стаття розкриває базові компоненти теоретичної моделі мотивації ЗСЖ. Її концептуально спрямовано на засвоєння особистістю основ культури здоров'я, створення сприятливих умов для всебічного розвитку здорової особистості, зменшення захворюваності, підвищення рівня фізичної й розумової працездатності, успішності та якості засвоєння знань дітей про збереження здоров'я.*

**Ключові слова:** модель, компоненти, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація.

*Михаць Л.В., Жукова І.М., Борисевич Л.В. Теоретическая модель здорового образа жизни. Статья раскрывает базовые компоненты теоретической модели мотивации ЗОЖ. Ее концептуально направлено на усвоение личностью основ культуры здоровья, создание благоприятных условий для всестороннего развития здоровой личности, уменьшение заболеваемости, повышение уровня физической и умственной работоспособности, успеваемости и качества усвоения знаний детей о сохранении здоровья.*

**Ключевые слова:** модель, компоненты, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация.

*Mykhats L.; Zhykova I.; Borusevich L. Theoretical models of healthy living. The article reveals the basic components of the theoretical model of motivation lifestyle. Its conceptual aimed at mastering the basics individual health culture, creating favorable conditions for the full development of a healthy personality, reduce morbidity, increased full physical and mental capacity, performance and quality of knowledge about children's health. Justification scientific papers found - children under school age, school preparatory group, because according to the psychological and educational research, at this age children are expanding and deepening understanding of the person's health and life safety, perception merges with understanding ; developing initial forms of logical thinking, there is the ability to volitional regulation of behavior, improved ability to predict behavior. Analyzing the impact of involving children in a healthy lifestyle can assume that one of the obstacles to the formation of active habits is the lack of conscious attitude to their own health. The basic principles of strengthening healthy lifestyle are: humanism, democracy, scientific, unified approach to the quality and content of education, positive motivation for a healthy lifestyle, practical orientation, development of national identity, multicultural focus, dynamic content of education health, tolerance, greening, integration and consistency, availability, student-oriented learning and education, self-education and self-development of active students, optimization of the educational process.*

**Key words:** model, components, health, healthy lifestyle, motivation.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Первинні базові потреби є мотивом поведінки дитини на етапі початкового навчання здоровому способу життя. Поступово під впливом педагогічних засобів формування здоров'я вони перебудовуються і перетворюються у вторинні спонуки; дії дітей через деякий час стають само вмотивованими. *Аналіз наукових праць* (Н. Зимівець, [4] О. Яременко, О. Вакуленко [3], Л. Іващенко[11], М. Лук'янченко[7], О. Шиян[17]) доводить, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і включає в себе усі аспекти розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова[1], Ю. Лісіцина[6]; психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у підлітків розглянуто в дослідженнях В. Оржеховської., Т. Хілько[13]. Цікавим у дослідженні С. Кириленко є те, що для реалізації змісту культури здоров'я було використано технологію її формування, доведено ефективність упровадження саме технології, а не моделі. Показано структурний зв'язок технологій та діяльності, що має такий вигляд: діяльність → потреба → мета → мотив → задача → прийом → операція → результат. [5]. **Мета статті** – на підставі аналізу психолого-педагогічної та валеологічної літератури створити теоретичну модель мотивації здорового способу життя (ЗСЖ).

**Виклад основного матеріалу.** Обґрунтування наукових праць виявило, що мотивацію людини до здорового способу життя необхідно розпочинати зі старшого дошкільного віку, підготовчої до школи групи, тому, що згідно з психолого-педагогічним дослідженням, в цьому віці у дітей розширюються і поглиблюються уявлення про людину, її здоров'я і безпеку життєдіяльності, сприйняття зливається з розумінням; розвиваються початкові форми логічного мислення, з'являється здатність до вольової

регуляції поведінки, удосконалюється вміння прогнозувати поведінку людей [3,7, 5, 10]. Аналізуючи результативність залучення дітей до здорового способу життя можна припустити, що однією з перешкод активного формування звичок є відсутність усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Основними принципами зміцнення навичок здорового способу життя є: гуманізація, демократизація, науковість, єдиний підхід до якості й змісту освіти, позитивна мотивація до здорового способу життя, практична спрямованість, розвиток національної самосвідомості, полікультурна спрямованість, динамічність змісту оздоровчої освіти, толерантність, екологізація, інтеграція та системність, доступність, особистісно-орієнтоване навчання й виховання, активна самоосвіта й саморозвиток учнів, оптимізація навчально-виховного процесу. Здоровий спосіб життя містить у собі складові, які також визначають особливості соціально-педагогічної роботи з його формування: рухова активність; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок [3,17]. В даний час загострення інтересу до проблеми індивідуального здоров'я людини, складається думка про доцільність активізації уваги до дитячого періоду життя, тому саме в дошкільному віці відбувається розвиток потенційних можливостей дорослої людини. Залежно від того, які поведінкові цінності прививає сім'я молодому поколінню щодо бережливого ставлення до власного здоров'я, будуть утверджуватися пріоритети здорового способу життя впродовж онтогенезу. Оточення дитини: батьки, освітні установи, заклади охорони здоров'я, суспільство - всі зацікавлені в її здоров'ї, тому необхідно розвивати індивідуальну усвідомлену потребу у виконанні цього завдання. Все більше уваги в освітніх програмах дошкільних закладів подається питання про здоров'я, вивченню організму людини, забезпечення безпеки їх життя. Враховуючи ці підходи, педагоги повинні допомогти дошкільнятам з раннього віку виробити власні орієнтири на здоровий спосіб життя, навчити оцінювати свої фізичні можливості, усвідомлювати відповідальність за своє здоров'я. Тому в останні роки зростає роль співробітників дошкільного навчального закладу в організації педагогічного процесу, який зберігає здоров'я дитини і виховує в них ціннісне ставлення до свого здоров'я. У ході спільної діяльності з дітьми педагог, співпрацюючи з родиною, здійснює одне з пріоритетних завдань - залучення дошкільника до культури здоров'я і таким чином збереження здоров'я дітей в процесі виховання і навчання. Аналізуючи результативність залучення дітей до здорового способу життя можна припустити, що однією з перешкод активного формування звичок є відсутність усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Формування соціальної компетентності визначається одним із пріоритетних завдань у програмах розвитку і виховання. На основі опрацьованих наукових праць і власного досвіду нами розроблена модель мотивації ЗСЖ.

#### Модель мотивації ЗСЖ, яка включає:

1. наукове обґрунтування необхідності впровадження в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих технологій;
2. інтеграція елементів культури здоров'я в навчально-виховний процес;
3. здійснення освітньої діяльності фахівцями для педагогічного та батьківського колективів із метою підвищення кваліфікації учасників реалізації програми;
4. створення умов для всебічного розвитку особистості з позиції здоров'язбереження;
5. вироблення механізмів мотивації вчителів до впровадження здоров'язберігаючих технологій;
6. створення умов для особистісного зростання кожного вчителя;
7. організація методичного й інформаційного супроводу діяльності;
8. розробка і створення експериментальних авторських проектів, програм, зошитів, рекомендацій та інших методичних посібників з проблеми впровадження здоров'язберігаючих технологій;
9. сприяння співпраці дошкільного закладу, школи зі службами та закладами, що займаються питаннями збереження та зміцнення здоров'я;
10. запобігання виникненню психологічних і соціальних проблем.

Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в системі загальноосвітньої школи. Сьогодні урок, як основна форма організації навчально-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і відрізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо на цьому уроці не враховується здоров'я дитини, якщо дитина під час його проведення втрачає своє здоров'я. Здоров'язберігаюча педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе [4]. Під здоров'язберігаючими технологіями сьогодні слід розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Сутність здоров'язберігаючих та здоров'я формуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Сучасний урок має бути здоров'язберігаючим, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного уроку зобов'язує вчителя бути

взірцем здорової людини. Ураховуючи вищезазначене, нами розроблено напрями (шляхи), спрямовані на формування позитивної мотивації здорового способу життя.

**Напрями реалізації моделі ЗСЖ:**

- надання пріоритетності проблемі пропаганди здорового способу життя дітей та молоді;
- гуманізація та демократизація взаємин учасників навчально-виховного процесу, забезпечення сприятливого психологічного мікроклімату та відповідного інформаційно-предметного середовища;
- залучення дітей до активної участі у просвітницькій та волонтерській роботі з пропаганди здорового способу життя в середовищі ровесників.
- підтримка, розвиток національних і родинних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини; залучення батьків до цього процесу;
- послідовний розвиток культури здоров'я педагогів як необхідної умови розвитку позитивної мотивації учнів до здорового способу життя.

Реалізація концепції здорового способу життя має спиратися на систему соціально-економічних заходів і формування відповідних поведінкових правил у людей. Здоров'я по суті своїй має бути найпершою потребою людини, але шляхи задоволення цієї потреби носять складний, специфічний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди приводять до необхідного і бажаного результату. Тому найважливішу роль відіграє виховання у кожного члена суспільства ставлення до здоров'я як головної людської цінності, а також вивчення основних принципів і чинників здорового способу життя, розробка методології впровадження їх на практиці, і їх освоєння.

**ВИСНОВКИ**

В даний час актуальним для педагога і батьків є вміння допомогти дітям пізнати самих себе; направити дитину на шлях самовдосконалення; вирішувати проблему формування здорової особистості методами конструювання позитивних орієнтирів; створити засади цінності здоров'я, на доступну і дохідливу мотивацію. Реалізуючи основну мету дослідження, створено теоретичну модель мотивації здорового способу життя, яку в перспективі подальших досліджень буде впроваджено у практику в навчальні заклади освіти. Відповідно процес формування здорового способу життя особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, направлений саме на прищеплення дитині навиків ведення здорового способу життя, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою, дотримання правил харчування, здорового відпочинку тощо. Можна зробити висновок, що формування мотивації до здорового способу життя у дітей як напрямку соціально-педагогічної роботи передбачає в першу чергу профілактичну та просвітницьку роботу. Також важливо зазначити, що специфікою цього виду роботи є те, що людину не можна примусити вести здоровий спосіб життя - її можна мотивувати. Саме тому можна стверджувати, що соціально-педагогічна робота щодо здорового способу життя - це в першу чергу робота з формування мотивації до здорового способу життя.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — 2-е изд. — М.: Молодая гвардия, 1979. — 192 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. — К.: Здоров'я, 1984. — 230 с.
3. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05. — К., 2001. — 260 с.
4. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: дис. канд. пед. наук : 13.00.05 /Зимівець Наталія Володимирівна. – Луганськ, 2008. 247 с.
5. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. — К., 2004. — 205 с.
6. Лісіцин Ю.П. Охорона здоров'я в ХХ столітті: монографія./Ю. П. Лісіцин.- М.: Медицина, 2002. - 216 с.
7. Лук'яненко М.І. Педагогіка здоров'я: Теорія і практика: монографія/М.І.Лук'яненко – Дрогобич:Редакційно видавничий відділ ДДПУ ім.І.Франка 2012. – 348с.
8. Петрович В. С. Тренінг по впровадженню програм профілактики ВІЛ/СНІДу та популяризації ЗСЖ / В. С. Петрович // Практична психологія і соціальна робота. – 2004. – № 11. – 25–35с.
9. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособ. / [В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.]; под. общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – [2-е изд., доп. и перераб.]. –СПб.:Питер, 2006. – 563с.
10. Петрович В. С. Тренінг по впровадженню програм профілактики ВІЛ/СНІДу та популяризації ЗСЖ / В. С. Петрович // Практична психологія і соціальна робота. – 2004. – № 11. – 25–35с.
11. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
12. Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. Духовність — це здоров'я молодого покоління: Навч.-метод. посібник. — Вид. 2-е, доп. Тернопіль, 2005. — 216 с.; іл.
13. Оржеховська Т.В., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. — К.: ІЗМН, 1996. — 192 с.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. — М.: АРКТИ, 2003. — 272 с.
15. Робоча книга вихователя. — Вип. 2 / Ю.В. Бугай, В.І. Уруський. — Тернопіль: Астон, 2003 — 242—245с.
16. Formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya: problemy i perspektyvy / O. Yaremenko, O. Balakireva, O. Vakulenko ta in. — К.: Ukr. in-t social'ny'x doslidzhen', 2000.
17. Shy'yan O.I. Osvitnya polity'ka z py'tan` zabezpechennya zdorovogo sposobu zhy'ttya molodi: monografiya / O.I. Shy'yan. — L., 2010. — 296s.
18. Dunn, J. M., Morehouse, J. W., & Fredericks, H. D. B. (1986). Physical education for the severely handicapped: A systematic approach to a data based gymnasium. Monmouth, OR: Teaching Research.