

ВИЯВЛЕННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Пугач Анастасія, Подзигун Альона

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Кабацька О.В.

У статті викладається основна проблематика поширення здорового способу життя серед молоді. Задля більш поглибленого вивчення цієї проблеми приведені данні соціологічного дослідження, яке допомагає більш глибоко зрозуміти мотивацію школярів до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, школярі, мотивація.

Життя людини багато в чому залежить від стану здоров'я організму. Як сказав свого часу Сократ: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Майже уся людська діяльність визначається рівнем здоров'я – сім'я, робота, друзі, побут, творча і духовна самореалізація, бізнес, навчання – все це неможливе без здоров'я, яке є ресурсом для само актуалізації і розкриття свого життєвого потенціалу.

Останнім часом посилюється приділення уваги до здорового способу життя школярів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу здоров'я майбутніх фахівців, громадян нашої батьківщини, що випускаються школою, зростання захворюваності в процесі шкільної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Існує багато різноманітних статей та дослідів, в яких поглиблено розглядається проблематика здорового способу життя та мотивацій, які сприяють його веденню. При проведенні свого дослідження автори статті спиралися на досвід та результати досліджень таких наукових діячів, як Бойченко Т.Є., Горащук В.П. Гончаренко М.С., Яременко О. та ін. [1, 2, 3, 4].

Але час на стоїть на місці, і с появою нових технологій та зміною суспільних цінностей цілком можливо змінюється і мотивація молоді до ведення здорового способу життя. Тому автори поставили собі за мету поглибити вивчення своїх попередників і приблизити проведені раніше дослідження до реалій нашого часу. Також, було дуже важливо дізнатися не тільки мотиви школярів, але й реальне місце самооздоровленню у їх житті. Тому у дослідженні підіймалися такі теми, як режим дня, вільний час, здорове харчування і відношення до спорту.

У квітні 2017 року було проведено анкетування учнів 9-го класу (анонімний соціологічне опитування) з метою з'ясування ставлення до здорового способу життя серед учнів вузу.

В результаті проведеного соціологічного дослідження отримані наступні результати:

- виявилось, що велика кількість опитаних школярів мають шкідливі звички. Скоріш за все такий високий відсоток позитивних відповідей зумовлений критичним ставленням школярів до себе;

- більшість опитаних учнів вважають за краще проводити вільний час вдома чи гуляючи з друзями. Досить багато учнів віддає своє вподобання спорту, аніж комп'ютеру чи телевізору;

- школярі не приділяють належної уваги правильному харчуванню;

- більшість опитаних учнів не роблять ранкову зарядку;

- більшість опитаних учнів займалися різними видами спорту.

Так само, знайшлися і такі, які не займалися спортом взагалі. Цікаво підкреслити деякі подробиці з цього питання. Більшість респондентів, які відповіли на це питання стверджувально, вказали, що займалися або досі займаються у шкільних спортивних гуртках, або у спортклубах неподалік. З цього можна зробити висновок, що школа має дуже гарну можливість заохочувати молодь до занять спортом. Достатньо лише відкривати на базу шкільні цікаві оздоровчі клуби і популяризувати спорт у молоді.

На питання «Чому ви прагнете вести здоровий спосіб життя?» більша частина респондентів відповіла, що це заради збереження свого здоров'я, власного комфорту та самовдосконалення, а також для того, щоб подобатись протилежній статі.

- Достатня кількість учнів регулярно займається спортом.

- Більшість опитаних школярів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в різних сферах людської діяльності.

- Більшість учнів вважають, що здоровий спосіб життя - це здорово.

- Юнаки і дівчата в основному витрачають достатньо грошей на придбання вітамінів, корисних продуктів харчування і т.п.

Головною причиною недотримання здорового способу життя учні вважають відсутність мотивації та негативну пропаганду ЗМІ.

Формування мотивації і правильного розуміння ЗСЖ у школярів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє і не кожен в змозі вирішити цю задачу самостійно, необхідна спрямованість системи виховання та освіти на формування у учні ЗСЖ. На наш погляд, починати треба з формування правильного розуміння ЗСЖ, яке через деякий час має трансформуватися в установку на здоровий спосіб життя.

Таким чином, я вважаю, що основними психологічними аспектами формування у школярів здорового способу життя є мотивація і установки на здоров'я і здоровий спосіб життя.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для школярів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей учнів між собою і викладачами вузу;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання школярів методом самоконтролю за станом організму.

Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципів моментів є поширення серед молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Виходячи з вище описаного можна зробити такі висновки:

– при правильній організації здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у школяра як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе, як особистість у відповідності з власними уявленнями про повноцінного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя;

– вивчивши ціннісні орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, зрозуміло, що здоровий спосіб життя багато в чому залежить від світогляду, соціального і морального досвіду. Суспільні норми, цінності здорового способу життя приймаються школярами як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, у процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості;

– характеризуючи основні складові здорового способу життя школяра, варто визнати, що дотримання режиму праці і відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організації індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмови від шкідливих звичок, безсумнівно, матиме позитивний розвиваюче вплив на особистість.

Література:

1. Бойченко Т.Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності як умова розвитку обдарованої особистості / Т.Є. Бойченко // Педагогічний вісник. – 2010. – № 3-4. – С. 12–13.

2. Горащук В.П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В.П. Горащук // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. / Редкол. Гузій Н.В. (відп. ред.) та інші. – К.: НПУ, 2001. – Вип. 5. – С.177–182.
3. Науковий простір валеологічної школи Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна та її керівника – доктора біологічних наук, проф. М.С. Гончаренко / за ред. М.С. Гончаренко. – Х. ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. – 136 с.
4. Яременко О. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакирева, Н. Бутенко, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український ін-т соціальний досліджень, 2000. – 111 с.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ШКОЛЯРІВ, ЯК ОСНОВА ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ

Пугач Анастасія, Подзигун Альона

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Кабацька О.В.

У статті викладається основна проблематика формування духовної складової здоров'я молоді. Задля більш поглибленого вивчення цієї проблеми приведені данні соціологічного дослідження, яке допомагає визначити рівень сформованості ціннісних орієнтацій у школярів та духовно-моральний стан особистості учні.

Ключові слова: *духовна складова здоров'я, ціннісні орієнтації, учні, духовно-моральний стан, педагогічна робота.*

Формування ціннісних орієнтацій молоді – одне з найбільш важливих та складних завдань сучасності. У теперішній час високий рівень розвитку моральності та духовності є надзвичайно рідкісним явищем серед школярів, тому їх виховання набуває суспільну значимість. З'явилась необхідність створювання спеціальної педагогічної роботи для формування високої моральності та духовності.

З'ясовано, що стійка система ціннісних орієнтацій дозволяє людині прожити життя зосереджено і продуктивно. Сформовані цінності й норми поведінки дають можливість людині бути впевненою, розвиватися і критично осмислювати цінності, щоб сформувати ідентичність.

Найбільш вдалим віковим періодом для формування ціннісних орієнтацій є старший підлітковий вік, що характеризується виходом особистості на нову соціальну позицію, коли формується її свідоме