

УДК 371.72

**Мехед О. Б.**ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9485-9139>

Scopus Author ID: 6506181994

Кандидат біологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри біології,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: mekhedolga@gmail.com

**Рябченко С. В.**ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5376-5443>

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри біології,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: svetlanaryabchenko04@gmail.com

**Жара Г. І.**ORCID <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри біологічних основ  
фізичного виховання, здоров'я і спорту,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: zhannafarm@gmail.com

## АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

У статті здійснено теоретичний аналіз чинників, які є мотиваційними для сучасної молоді у дотриманні здорового способу життя.

**Метою** статті є визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

**Методологія.** Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи до аналізу психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду з питань мотивації молоді до формування здорового способу життя. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загальнонауковому та частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання.

**Наукова новизна** полягає у встановленні основних підходів до формування мотивації до здорового способу життя, що ґрунтуються на аналізі основних факторів впливу освітнього середовища та залежить від єдності навчання та виховання, якості формування здоров'язбережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

**Висновки.** Становлення системи підтримки здорового способу життя покоління, яке підростає, вимагає переосмислення питання мотивації у системі освіти та виховання молоді з метою набуття знань, що дозволяють здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учнівській та студентській молоді в закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для активної рухової діяльності і свідомої здоров'язбережувальної поведінки, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до питання підтримання здоров'я населення на різних рівнях (особистісному, сімейному, груповому, колективному, національному, глобальному) означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоровий спосіб життя, мотиваційна діяльність, молодь, здоров'язбережувальна парадигма.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві нагальною є соціальна проблема, пов'язана з низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, пошуку та впровадження нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молодих людей щодо власного здоров'я та питань його збереження. Спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє здійсненню людиною своїх функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту – так визначається здоровий спосіб життя [1; 2; 3].

У той же час реформування системи охорони здоров'я України, активно здійснювана первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, зменшенні або взагалі усуненні дії факторів ризику здоров'я, підвищує актуальність мотивації до здорового способу життя, його доцільності та необхідності, а отже, повинна формуватися протягом життя, починаючи з дитячого віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, недарма здоров'я беззаперечно входить до числа найвищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [6; 7].

У медико-біологічних дослідженнях здоровий спосіб життя трактується як комплекс оздоровлювальних та профілактичних заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її працездатність, сприяють зміцненню здоров'я. Психолого-педагогічний напрям визнає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров'я. Поширена думка, що для мотивації будь-якої форми поведінки необхідне дотримання двох умов: а) мета дій повинна відповідати витраченому на неї зусиллям і б) бути досяжною. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом факторів, що впливають на людину протягом життя: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок [4; 8]. Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку дитини, отримало назву здоров'язбережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Теоретичні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» розкрито у роботах В. Бобрицької, Т. Бойченко, Є. Вайнера, Ю. Лісіцина, Л. Сущенко та інших. Медичні питання формування здорового способу життя висвітлено у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина, О. Чабана та інших. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді вивчали О. Антонова, В. Бабич, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, В. Войтенко, Т. Круцевич, А. Міненко, М. Носко, В. Оржеховська, Н. Поліщук, С. Страшко. Істотний внесок у теорію і практику вирішення проблеми здоров'я зробили О. Балакірева, В. Бобрицька, О. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Шиян, О. Яременко, які провели соціологічні дослідження проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді (формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі психоактивних речовин; репродуктивне здоров'я молоді тощо).

Сучасний стан здоров'я молоді потребує нових підходів до формування принципів здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дослідження.

**Мета статті** – визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

**Методологія.** Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи до аналізу психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду з питань мотивації молоді до формування здорового способу життя. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загальнонауковому та частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання.

**Наукова новизна** полягає у встановленні основних підходів до формування мотивації до здорового способу життя, що ґрунтуються на аналізі основних факторів впливу освітнього середовища та залежить від єдності навчання та виховання, якості формування здоров'язбережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

**Результати дослідження.** Серед важливих факторів розв'язання актуальних завдань збереження здоров'я молоді є формування на різних етапах розвитку особистості нагального пріоритету здоров'я,

виховання у молодих людей мотивації до здорового способу життя, а також уміння використовувати одержані знання у повсякденній діяльності.

Реалізація вказаних завдань передбачає запровадження розвитку культури, спрямованої на охорону і збереження здоров'я – здоров'язбережувальну культуру – і водночас активне залучення до цієї справи кожної молодої людини, особливої уваги потребують діти дошкільного та шкільного віку, яких необхідно з перших років життя привчати шанобливо ставитись до здоров'я. Активна мотивація здорового способу життя безпосередньо залежить від єдності навчання та виховання, тому особливо актуальним є формування здоров'язбережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

За останні роки спостерігається динаміка зростання захворюваності молоді практично за багатьма класами хвороб. Саме підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як об'єктивними конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням навколишнього середовища, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами проживання тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Ціннісні орієнтації щодо власного здоров'я, що домінують у молодіжному середовищі, змінюються залежно від характеру ідеалів та авторитетів, що визначають вектори спрямувань у духовному світі конкретної групи молодих людей. Незаперечним є факт, що фізична культура є запорукою здорового способу життя. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування у них здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України.

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. У молоді повинно бути сформовано особистісно-ціннісне й активне ставлення до розвитку соматичного, психічного, інтелектуального, соціального, професійного, морального та духовного здоров'я, формування культури здоров'я як суспільно-соціальної й духовно-соматичної цінності. Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту свідчать про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, який ефективно та кардинально вирішує питання покращення здоров'я. Можливість фізичної культури та різних видів спорту позитивно впливати на зміцнення здоров'я, корекцію статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі.

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя має бути невід'ємною складовою діяльності і професійної компетентності вчителя (викладача ЗВО) [5]. Під впливом мотиваційної роботи вчителя основ здоров'я людини, біології, фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гармонійного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

У забезпеченні виконання цієї умови важливу роль відіграє особистість вчителя (викладача), його позитивний приклад і прагнення до створення здоров'язбережувального освітнього середовища під час навчальних занять. За наявності у вчителя (викладача) таких якостей і систематичного передавання досвіду індивідуального здоров'язбереження у учнів (студентів) також поступово формується динамічний стереотип до самоорганізації власного здоров'язбережувального освітнього і життєвого простору.

Актуальним та перспективним є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їх ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Успішна діяльність щодо інформованості молоді про стан власного здоров'я пов'язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації.

**Висновки.** Становлення системи підтримки здорового способу життя вимагає переосмислення в системі освіти та виховання молоді питання мотивації з метою набуття знань, що дозволяють здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учнівській та студентській молоді в закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо.

## References

1. Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. С. 67–72.  
Voskoboinikova, H. L. (2011). Innovatsiino oriientovani tekhnolohii i metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Techniques for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*: coll. scient. works. Berdyansk, Ukraine: BSPU. Vol. 3. 67–72.
2. Воскобойнікова Г. Л. Медико-валеологічна компетентність майбутнього учителя початкової школи: теоретичні та методичні основи формування : моногр. К. : Нестроєвий А.І., 2012. 416 с.  
Voskoboinikova, H. L. (2012). Medyko-valeolohichna kompetentnist maibutnoho uchytelia pochatkovoї shkoly: teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia [Medical valeological competence of the future elementary school teacher: theoretical and methodological bases of formation]: monograph. Kyiv, Ukraine: Nestroievyy A.I. 416 p.
3. Воскобойнікова Г. Л. Психолого-педагогічні аспекти формування оздоровчого середовища в процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. 2010. № 8. С. 4–6.  
Voskoboinikova, H. L. (2010). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia ozdorovchoho seredovyscha v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Psychological pedagogical aspects of forming the health environment in the process of professional training of future teachers of the basics of health]. *Nauka i osvita – Science and education*: scientific-practical journal. Vol. 8. 4–6.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.  
Entsyklopediia osvity [Encyclopedia of Education] (2008). Acad. pedagogical. Sciences of Ukraine; main ed. V. H. Kremen. Kyiv, Ukraine: Yurinkom Inter. 1040 p.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (328), жовтень. С. 23–29.  
Kontseptsiia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovyi sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 lypnia 2004 roku # 605) [The concept of positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. (2004). *Dyrektoreshkoly – School Director*. Vol. 40 (328), october. P. 23–29.
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.  
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M. 2014Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Health-saving technologies in physical education]: monograph. Kyiv, Ukraine: SPD Chalchinska N. V. 300 p.
7. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.  
Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle]: a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.
8. Тимошенко В. М. Психолого-педагогічні умови формування мотивації досягнення. *Проблема личности в современной науке: результаты и перспективы исследований*. К. : КНУ. 2000. С. 118–119.  
Tymoshenko, V. M. Psykholoho-pedahohichni umovy formuvannia motyvatsii dosiahnennia [Psychological pedagogical conditions of formation of achievement motivation]. *Problema lichnosti v sovremennoy nauke: rezultaty i perspektivy isledovaniy – The problem of personality in modern science: results and prospects of research*. Kyiv, Ukraine: KNU. 2000. 118–119.

**Mekhed O.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9485-9139>

Scopus-Author ID: 6506181994

PhD in biological sciences, associate professor

Head of the Department of Biology

T.H. Shevchenko National University

"Chernihiv Colehium"

(Chernihiv, Ukraine) E-mail: mekhedolga@gmail.com

**Riabchenko S.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5376-5443>

PhD in Pedagogical science,

Associate Professor of Department of Biology,

T.H. Shevchenko National University

"Chernihiv Colehium"

(Chernihiv, Ukraine) E-mail: svetlanaryabchenko04@gmail.com

**Zhara H.**

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

PhD in Pedagogical science, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of

Biological Bases of Physical Education, Health and Sports,

T.H. Shevchenko National University

"Chernihiv Colehium"

(Chernihiv, Ukraine) E-mail: zhannafarm@gmail.com

#### YOUNGSTERS' HEALTHY LIFESTYLE FACTORS ANALYSIS

*The article analyses the theoretical factors that are motivating for modern youth in maintaining a healthy lifestyle.*

**The purpose of the article** is to identify the factors that affected maintenance young people's healthy lifestyles and motivate them to maintain and promote their health.

**Methodology.** The methodological basis of the study is a systematic and personality-oriented approach to the analysis of psychological and pedagogical literature and pedagogical experience on the motivation of young people to form a healthy lifestyle. The paper uses a multilevel systematic analysis of scientific sources, based on the philosophical, general scientific and partially scientific and concrete scientific levels of knowledge.

**Scientific novelty** is to establish the main approaches to the formation of motivation for healthy lifestyles, based on the analysis of the main factors of influence of the educational environment and to rely on the unity of education and upbringing, the quality of formation of health-saving paradigm in pedagogical activity.

**Conclusions.** Establishing a healthy lifestyle support system requires rethinking motivational issues in the education and upbringing of young people in order to acquire knowledge that enables them to pursue a harmonious development under the conditions of today. Pupil and student youth in educational institutions need to create a motivational and practical basis for active motor activity, which would allow them to form stable beliefs about the priority of personal health, high efficiency and longevity. A systematic approach to solving the problem of maintaining public health at different levels (personal, family, group, collective, national, global) means involving to solving the identified need not only of health industry, but also of education, culture, social work, etc.

**Key words:** health saving educational environment, healthy lifestyle, motivational activity, youth, health-saving paradigm.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України **М. О. Носко**