

LEBEDYK L.

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

DESIGNING TECHNOLOGIES AND FORMS OF ORGANIZATION OF TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF EXTRACURRICULAR EDUCATION INSTITUTIONS IN THE CONTEXT OF THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF A. MAKARENKO

The problems of designing technologies and forms of organization of training for future teachers of extracurricular education institutions are analyzed through the prism of A. Makarenko's pedagogical heritage. The conditions for designing interactive lectures (lecture with planned errors, lecture-dispute, problem lecture), independent work, conferences, and business games are considered.

It was concluded that the search for effective technologies and forms of training of future teachers of out-of-school education institutions in the conditions of the master's degree is impossible without referring to the pedagogical heritage of A. Makarenko and the modern requirements of the New Ukrainian School. Among the prospects for further research, the need to clarify the essence of designing technologies, forms, content, methods of training future teachers of extracurricular education institutions is indicated, the solution of which will make it possible to consider in the context of the pedagogical heritage of A. Makarenko the components of the training of teachers of extracurricular education institutions in the conditions of the master's degree, to identify patterns and mechanisms of this process.

***Key words:** pedagogical heritage, Anton Makarenko, future teacher of an after-school education institution, technology and forms of educational organization, lecture, practical classes, independent work, business game, conference*

Стаття надійшла до редакції 02.05.2024 р.

УДК 613.97:378.4

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2024.33.310066](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.33.310066)

ОЛЕКСАНДР МІХЕЄНКО

ORCID: 0000-0001-5209-0755

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ

ORCID: 0000-0002-3579-6112

Полтавський державний медичний університет

НАТАЛІЯ БАШАВЕЦЬ

ORCID: 0000-0002-8387-3602

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття присвячена проблемі формування мотивації до здоров'я студентської молоді як підґрунтя для дотримання здоров'яорієнтованої поведінки і діяльності. Обґрунтовано головні чинники формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я. Розкрито роль психолого-педагогічних механізмів і факторів, які сприяють або, навпаки, перешкоджають формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення учнів (студентів) до здоров'я та здорового способу життя. Доведено необхідність професійного викладання знань про здоров'я з метою формування відповідної мотивації.

***Ключові слова:** здоров'я, мотивація до здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровча поведінка і діяльність*

Постановка проблеми. Серед глобальних викликів, які постали на сучасному етапі розвитку людства важливо визначитися з пріоритетами і зосередити уваги на вирішенні проблем, які здатні впливати на існування суспільства в цілому як у теперішньому часі, так і у перспективі. Одним із таких викликів є проблема здоров'я молоді, яка нині викликає особливу стурбованість. Ситуація ускладнилася внаслідок політичних, економічних, демографічних проблем, які також негативно позначаються на стані здоров'я дітей та студентської молоді. Наявність значної кількості розладів у

стані здоров'я молодих людей пов'язана не тільки з низьким рівнем їх фізичної підготовленості, який визначає резерви функціонального потенціалу. Серед факторів негативного впливу на здоров'я молоді є перманентні емоційно-розумові перевантаження, інформаційний стрес на тлі низького рівня рухової активності, недостатня фінансово-матеріальна забезпеченість, шкідливі звички тощо. Як медична, так і соціально-педагогічна практика довели, що здоров'я значною мірою залежить від поведінки людини, способу її життя, рівня загальної культури, уміння так будувати свою життєдіяльність, щоб процеси і чинники формування, відновлення і зміцнення здоров'я були більш потужними, ніж чинники і процеси його експлуатації (споживання). Оскільки оздоровча практика є, насамперед, індивідуальною діяльністю, пов'язаною з дотриманням правил і норм здорового способу життя, актуальності набуває проблема формування відповідної мотивації, емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. На думку дослідників, цей аспект є настільки важливим, що за значимістю не поступається самому процесу фізичного тренування (Зеніна, Гаврилова, Іванюта, Кузьменко, 2023). Педагогічна сфера має значний потенціал впливу на вирішення означеної проблеми. Водночас ефективність процесу формування здоров'яорієнтованої поведінки студентської молоді залежить від вдосконалення форм, методів, засобів навчання з урахуванням сучасних умов навчального процесу відповідно до реалій життя, соціально-економічних вимог суспільства, які також зазнають змін (Міхеєнко, Мешко, Литвиненко, Дяченко-Богун, 2019).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні аспекти проблеми здоров'я, здорового способу життя, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження є сферою наукових інтересів таких вчених, як Н.А. Башавець, Н.О. Белікова, Ю.Д. Бойчук, В.О. Жамардій, В.П. Горашук, М.В. Гриньова, П.Б. Джуринський, Б. Долинський, О.О. Єжова, Ю.О. Лянной, Г.М. Мешко, О.І. Міхеєнко, І.В. Мурашов, В.М. Оржеховська, Л.П. Сущенко та інших. Водночас актуальність означеної проблематики визначається динамікою суспільних процесів, необхідністю самореалізації молоді у професійній діяльності, задоволення сучасних потреб суспільства, досягнення успіхів не за рахунок втрати здоров'я, а його збереження і зміцнення.

Мета дослідження полягає у визначенні й обґрунтуванні чинників, педагогічних умов, засобів, форм, методів формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Пріоритетним завданням, яке постає перед освітянською спільнотою є забезпечення інтелектуального і фізичного розвитку молоді з урахуванням її потреб, здібностей, ціннісних орієнтацій, які відкривають можливості для успішної реалізації їх професійного, творчого потенціалу, при цьому не лише зберігаючи, а й навіть примножуючи резерви здоров'я, функціональної дієздатності, фізичної підготовленості (Башавець, 2018, 2019).

У загальному розумінні мотивація розглядається як чинник, який детермінує поведінку, стимулює активність особистості у певному напрямі, спонукає до дії для досягнення поставленої мети. У контексті нашого дослідження мотивація визначається індивідуальними (особистісними) рисами, зумовлені сукупністю психологічних процесів, які лежать в основі поведінки людини, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я.

Серед базових факторів, які сприяють дотриманню здоров'язбережувальної поведінки, формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя дослідники виокремлюють: фактор самозбереження (людина не вчиняє певних дій, якщо знає і розуміє, що вони несуть загрозу для її життя і здоров'я); етнокультурні традиції (історично напрацьовані загальноновизнані у суспільстві традиції, звички, форми поведінки, від яких залежить стан здоров'я і благополуччя людини); отримання задоволення від процесу оздоровлення (фактор з дещо гедоністичним забарвленням, коли відчуття здоров'я і благополуччя дає відчуття насолоди, заради яких людина виконує певні корисні для здоров'я процедури); можливості для саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації (здоров'я визначає загальне самопочуття, межі свободи, повноту та якість життя, зумовлює активність особистості, яка дає змогу піднятися на більш високу сходинку суспільної ієрархії); можливості для мобільності (здорова людина має більше можливостей для того, щоб згідно із власними бажаннями змінити професію, свою роль в суспільстві, місце проживання незалежно від кліматичних умов тощо); сексуальна реалізація (здоров'я відкриває можливості для досягнення сексуальної гармонії).

Зазначені фактори для кожної конкретної людини мають різну ступінь впливовості. Окрім того, конфігурація їх впливу змінюється протягом життя. Наприклад, для дітей більшу впливовість має отримання задоволення, натомість підлітків може зацікавити можливість самовдосконалення, здатність до мобільності. Фактор самозбереження іноді втрачає своє значення в ієрархії цінностей молодих людей, оскільки наявні в молоді роки значні резерви здоров'я притупляють почуття обережності і часто штовхають на невиправдано ризиковані дії.

Існує також низка чинників, які перешкоджають дотриманню здорового способу життя. Одним з них є відомий в психології так званий феномен "нереалістичного оптимізму", основою якого є відсутність

власного досвіду хвороби, безпідставна впевненість у тому, що хвороби й негаразди – це доля інших, а в мене відмінне здоров'я, яке буде супроводжувати все моє життя, і навіть в разі появи захворювання з ним легко можна буде впоратися, застосовуючи сучасні лікарські засоби. Інший несприятливий чинник – інертність і неочевидність зворотних зв'язків. Оскільки процеси в організмі мають певну інертність, тож зворотні зв'язки як на позитивний, так і на негативний вплив реалізуються повільно, і результат впровадження оздоровчої програми, або навпаки, дії шкідливих звичок, з'являється не зразу, а через певний час. Минають роки, навіть десятиріччя, перш ніж стають відчутними згубні наслідки шкідливих звичок або позитивні результати здорового способу життя. Через відсутність миттєвого ефекту створюється ілюзія безкарності, недооцінюється небезпека, яка видається далекою і малоймовірною.

Вагомим чинником, який часто заважає здоров'яорієнтованій поведінці є звичайні лінощі, які можуть маскуватися, набуваючи різних форм. Однією з причин лінощів, відсутності бажання піклуватися про своє здоров'я є втрата смислу життя, душевний дискомфорт.

Утім, саме молодь є найбільш чутливою до навчання. Студентський вік характеризується специфічними закономірностями, які відіграють провідну роль у процесі розвитку і становлення особистості. Саме в цей віковий період формуються ідеали, переконання, вибудовується світоглядна філософія життя. Отже, правильно побудований навчально-виховний процес здатен чинити потужний вплив на формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів і визначати поведінку молодих людей. Ідея формування здоров'яорієнтованої поведінки і діяльності може бути успішно реалізована у випадку, якщо не суперечить іншим, більш потужним мотиваційним чинникам, протидія яким вимагає надмірних зусиль від конкретної особи. Так, наприклад, підлітки, які добре знають про шкоду куріння чи наркотичних речовин, часто виявляють неспроможність протистояти тиску компанії приятелів і всупереч своїй волі залучаються до їх вживання, якщо мотивація до здоров'я не є достатньо потужною, щоб протидіяти такому тиску. Соціальний тиск і роль референтних груп часто стає провідним фактором залучення підлітків до куріння, вживання наркотиків чи алкоголю. Окрім того, реклама, дешеві та легкодоступні цигарки часто підштовхують молодь до тютюнопаління.

Профілактична модель навчання здоровому способу життя, яка ґрунтується на теоретичному інформуванні, значною мірою, є когнітивною. В основі такої моделі лежить переконання, що достатньо лише подати необхідну інформацію про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки, щоб сформувати відповідне ставлення учнів до здорового способу життя, факторів ризику, і це змінить їхню поведінку та спосіб життя. Однак такий підхід виявився надто спрощеним, оскільки не брав до уваги багатьох соціальних, психологічних, ціннісних та інших факторів, які визначають поведінку людини і стиль її життя. Навчання, побудоване на основі залякування хворобами виявилось неефективним, оскільки, викликаючи страх перед хворобами, не сприяє бажанню бути здоровим. Зрештою, стратегія, яка ґрунтується на позиціях заборони, примушування до виконання певних дій і покарання за їх невиконання не може бути продуктивною. Зрозуміло, що для здоров'я важливо докладати певних зусиль, але підґрунтям для цього має бути позитивна мотивація, а не страх. Саме тому більш ефективний шлях розв'язання даної проблеми – формування цінностей та мотивів здоров'я (Савченко, Тимчик, Неведомська, 2021).

Звісно, не можна применшувати значення когнітивного компоненту, який також є дуже важливим, оскільки дає можливість отримати об'єктивну і найбільш повну інформацію про існуючі загрози, пов'язані з факторами ризику, чинники здоров'я, складові здорового способу життя. Окрім того, інформація постає як важливе підґрунтям для прийняття рішень. Однак роль теоретичного інформування є лише однією з головних умов процесу формування мотивів до здоров'я і практичної реалізації оздоровчої програми. Особливо це стосується молодіжної аудиторії. Сучасні опитування свідчать, що інформування молоді про віддалені наслідки впливу на здоров'я шкідливих звичок, як правило, не дає бажаного результату, оскільки в ієрархії життєвих цінностей молоді здоров'я посідає далеко не перше місце. Навчальні антитютюнові програми, в основі яких винятково когнітивна складова, сприймаються аудиторією як надокучливі й повчальні, тому вони майже не впливають на поширеність серед підлітків цієї шкідливої звички, а іноді, навіть стимулюють її. В уяві молодих людей хвороба видається надто віддаленою перспективою, тому не є приводом для хвилювання. Більшість дітей не знає, що являє собою те чи інше хронічне захворювання. Саме відсутність досвіду, пов'язаного із хворобами, є головною причиною неефективності багатьох традиційних програм боротьби з курінням, вживанням алкоголю чи наркотиків. Утім вказаний фактор з негативного перетворюється на позитивним, якщо йдеться про осіб, які вже відчули на собі обмежувальну дію захворювання.

Поставивши за мету формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я, важливо акцентувати їх увагу на позитивних цінностях та ідеалах, які на даний момент мають для них найбільше значення. Такими цінностями можуть бути прагнення до найбільш повної реалізації своїх здібностей у професійній діяльності, здорова сім'я, здоров'я дітей, високий статус громадянина у суспільстві,

досягнення результатів у спорті тощо. Для молодих людей важливо, щоб інформативний компонент апелював до здорових сторін людської природи.

Окрім того, як показує практика, поінформованість з питань здоров'я не гарантує застосування цих знань на практиці, оскільки далеко не кожен, хто володіє навіть достатньо великим обсягом інформації про здоров'я здатен скористатися нею, і скористатися правильно. Утім наука про здоров'я, так само як і фізична культура, є, насамперед, практичною діяльністю (Малахова, Белкова, 2020). Отже, для педагогічної спільноти важливо не тільки розробити якісні підручники, програмні матеріали, методичні рекомендації, але й визначити спектр педагогічних умов, засобів, форм, які сприяють формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я, навчають будівництву здоров'я, стимулюють здоров'ятворчу діяльність, налаштовують на свідоме, активне, цілеспрямоване використання знань, розвиток умінь їх застосування (Zhamardiy, Donchenko, Yemets, Skrinnik, 2019).

Водночас саме змістовий блок є однією з найважливіших характеристик і основою процесу формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я. Зрештою, зміст є ключовим фактором освітнього процесу. Проблема змістового наповнення постає перед розробкою кожної навчальної програми як основне питання дидактики. Відомо, що наука про здоров'я є інтегративною сферою знань, яка поєднує в собі знання багатьох наук. Це зумовлено складністю і багатогранністю її предмета дослідження – індивідуальне здоров'я людини. Отже, змістовий компонент будується за міждисциплінарним принципом шляхом інтеграції таких дисциплін, як анатомія, біологія, гігієна, фізіологія, фізичне виховання, нутриціологія, психологія, педагогіка, екологія, культурологія, філософія та ін.

Ураховуючи те, що оздоровча діяльність в аспекті освітньої парадигми передбачає розробку і реалізацію особистісно орієнтованих індивідуальних програм (хоча й, можливо, методологічно уніфікованих), які спрямовані на самоактуалізацію, самореалізацію, саморозвиток особистості за посередництво здорового способу життя, характер викладання знань про здоров'я має суттєво відрізнятися від гігієнічної освіти, контент якої у сучасній системі охорони здоров'я перебуває в межах проблематики захисту людини від шкідливих зовнішніх впливів, але не торкається питань збереження, відновлення, зміцнення здоров'я, пов'язаних з прийняттям активної стратегії будівництва здоров'я.

Відомо, що процес навчання стає ефективним і успішним, якщо він стимулюється інтересом і пошуком. Теоретичні знання перетворюються на мотив і мету діяльності, якщо учень вважає їх для себе цікавими і важливими. Натомість відсутність особистісної цінності знань призводить, в кращому разі, до формального їх засвоєння. Не виняток з цього правила і процес опанування знань про здоров'я, формування мотивів здоров'я, що також потребує залучення засобів активізації пізнавального інтересу студентів. Підґрунтям пізнавального інтересу є складне переплетіння інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості, тому й не дивно, що пізнавальний інтерес тісно пов'язаний з мимовільною увагою. Наявність пізнавального інтересу позитивно впливає на процеси запам'ятовування, розумової працездатності, функціонального стану студентів.

Активізації пізнавального інтересу учнів сприяють: розв'язання проблемних завдань, самостійний пошук і знаходження нових знань; усвідомлення доцільності опанування тих чи інших знань (предметів); наявність взаємозв'язку нової інформації з матеріалом, який був засвоєний раніше; достатньо складний для опанування зміст навчального матеріалу, але посильний (надто легкий навчальний матеріал або, навпаки, надто складний негативно впливає на пізнавальний інтерес); чим частіше перевіряється і оцінюється рівень засвоєння знань, тим більша зацікавленість учнів.

Традиційною формою безпосереднього, емоційно-живого спілкування викладача зі студентами є лекція. Як найбільш поширена форма передачі та сприймання інформації, лекція дає можливість послідовно і системно викладати матеріал, привертає увагу аудиторії до важливих аспектів проблеми. Лекційний курс можна розглядати як методологічне підґрунтя організації всіх інших навчальних занять (практичних, семінарських, самостійних), визначає їх концептуальність. Перевагами лекційного курсу є те, що він значно полегшує самостійну роботу студентів, даючи змогу отримати значний обсяг інформації у відносно стислий термін, викладач висвітлює проблемні питання, пропонує шляхи їх розв'язання, інформує про новітні наукові досягнення, акцентує увагу на складних для самостійного опрацювання питаннях. Серед недоліків лекції є пасивне сприйняття навчального матеріалу, коли деякі студенти механічно занотують інформацію без критичного її аналізу, що не сприяє формуванню мотивації до здоров'я та самостійної праці. Окрім того, засвоєння матеріалу під час лекції вимагає певної напруженості уваги протягом тривалого часу, що супроводжується прогресуючою втомою слухачів, а отже, знижує обсяг засвоєної інформації (Міхеєнко, Литвиненко, Лянної, Лянна, 2019).

Водночас сьогодні більшість студентів має бажання не тільки опанувати зміст навчального матеріалу, зрозуміти певні механізми та закономірності процесів і явищ, але й почути особисту думку викладача щодо проблемних, дискусійних питань. Слід зважати на те, що дорослі, здатні до критичного мислення слухачі, які вже мають певний життєвий і професійний досвід, більше зацікавлені у вирішенні

конкретних практичних завдань, аніж отримання загальної теоретичної інформації. Якщо такі студенти вважають, що зміст дисципліни відповідає їхнім потребам, вони значно відповідальніше ставляться до навчання.

Суттєво знизити або підвищити інформаційно-оздоровчий потенціал змісту навчальних програм з дисциплін оздоровчої спрямованості здатна кадрова і професійна політика в залежності від рівня підготовки викладача і його особистого стилю життя, адже викладання знань про здоров'я є педагогічною діяльністю, яка має свої особливості. Це педагогіка здоров'я, яка не обмежується лише теоретичною підготовкою викладача, але пов'язана з його особистим баченням проблеми здоров'я, індивідуальною філософією здоров'я, дотриманням правил і норм здорового способу життя, практичним застосуванням певних засобів оздоровлення. Освітникам добре відомо, що особистість вчителя – один з найголовніших чинників навчального процесу. Знання більш активно сприймаються учнями і стають керівництвом до дії у випадку, якщо існує довіра до того, хто їх транслює. Поведінка вчителя основ здоров'я має важливе значення не тільки в аспекті збереження і зміцнення власного здоров'я. Однією з важливих умов викладання знань про здоров'я є особиста практика застосування засобів оздоровлення, форм управління станом індивідуального здоров'я як приклад здорового способу життя. У протилежному випадку і найкращий підручник значно втрачає свій навчально-виховний потенціал, якщо дії вчителя суперечать знанням, які він викладає. Таким чином реалізується дидактичний принцип наочності, який сприяє свідомому й активному сприйманню матеріалу, його осмисленню, якісному засвоєнню, виховує спостережливість, розвиває критичне мислення, формує новий життєвий досвід.

Свідоме застосування оздоровчих засобів також є однією з важливих умов формування мотивації до здоров'я. Відсутність свідомого, емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я, а відтак, і оздоровчих засобів (процедур), відсутність розуміння механізмів їх оздоровчої дії спричинює формальне їх застосування і, як наслідок, отримання або мінімального оздоровчого ефекту, або повної його відсутності чи, навіть, шкідливого, антиоздоровчого впливу. Іншими словами, відсутність розуміння глибоких механізмів оздоровчого впливу того чи іншого засобу не дає змоги отримати прогнозований результат, внаслідок чого людина взагалі припиняє їх застосовувати. Свідомо практикувати й отримувати користь дають можливість як теоретичні, так і практичні знання з проблем харчування, рухової активності, ендоекології, дихання, загартування, біоритмології, корисних і шкідливих звичок, регуляції психічного стану й інших важливих чинників здоров'я (Mikheienko, Liannoi, Tkachenko, Zhamardiy, Denysovets, Donchenko, 2022).

Таким чином, процес формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я передбачає опанування знань про здоров'я та набуття практичного досвіду. Накопичення теоретичної інформації формує свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення до свого здоров'я, з'являється мотивація, бажання докладати вольових зусиль у напрямку оздоровлення, відбувається пошук оздоровчих засобів, активізується оздоровча діяльність. Практичне використання засобів оздоровлення і набуття власного досвіду дають змогу творчо підійти побудови та реалізації індивідуальної оздоровчої програми. Цей процес відбувається в умовах постійного зворотного зв'язку і взаємодії між накопиченими знаннями (теоретичною поінформованістю) з питань здоров'я, які визначають світоглядні характеристики людини, зумовлюючи зміни в її особистісно-мотиваційній сфері, ціннісних орієнтаціях, поведінці, а відтак, здобувається досвід застосування оздоровчих засобів. Взаємодія перелічених компонентів є динамічною, і змінюється на різних етапах її становлення.

Одним з ефективних засобів формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я є наведення прикладів з життя видатних людей, ознайомлення з авторськими системами оздоровлення таких особистостей. Знайомство з авторськими методиками, демонстрація переваг здорового способу життя, сприяють формуванню переконання у реальній можливості керувати своїм життям, своєю поведінкою з метою відновити чи зміцнити здоров'я, покращити якість життя. Окрім того, вивчення авторських оздоровчих систем є важливим з метою знаходження раціональних елементів, необхідних для розробки власної індивідуальної оздоровчої програми.

Застосовуючи різноманітний спектр засобів формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я з метою дотримання ними здоров'яорієнтованої поведінки, варто згадати про відомий закон Єркаса-Додсона, який визначає залежність результатів від сили мотивації. Для успішного здійснення будь-якої діяльності, безсумнівно, необхідна мотивація. Однак існує певна межа, за якою подальше її збільшення знижує результативність. Надмірна вмотивованість створює зайве емоційне напруження, яке збільшує ризик помилок, стимулює непродуктивну активність, погіршує ефективність праці так само, як і надто низька вмотивованість. Для конкретної людини в конкретній ситуації існує певний середній (оптимальний) рівень мотивації, який забезпечує найкращі результати діяльності (Закон Єркаса-Додсона).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Одним з важливих завдань, яке постає перед сучасною освітою, є не лише розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу студентської молоді, а й створення мотивації до здоров'я, ціннісних орієнтацій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я як головного ресурсу їх успішної реалізації професійно-творчого потенціалу. Існує ряд факторів психолого-педагогічного характеру, які сприяють оздоровчій діяльності або, навпаки, перешкоджають їй. Професійне викладання знань з метою формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та дотримання правил і норм здорового способу життя висуває певні вимоги до змісту, форм, методів, умов навчання, а також особистості вчителя.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення ролі мотивації та її взаємозв'язок з поведінкою, оздоровчою діяльністю та стилем життя особистості.

Список використаних джерел

- Башавець, Н. А. (2018). Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3К(97)18, 52-56. Взято з <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21231>
- Башавець, Н. А. (2019). Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*, 1 (157), 7-11.
- Закон Єркаса-Додсона. Взято з https://uk.wikipedia.org/wiki/Закон_Єркаса_—_Додсона
- Зеніна, І., Гаврилова, Н., Іванюта, Н., Кузьменко, Н. (2023). Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10 (170), 83-86. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)
- Малахова, Ж. В., Белкова, Т. О. (2020). Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 8 (128), 111-116. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
- Міхеєнко, О. І., Литвиненко, В. А., Лянной, М. О. Лянна, О. В. (2019). Активізація пізнавальної діяльності студентів під час навчання основ здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (2), 63-71. DOI: 10.24139/2312-5993/2019.02/063-071
- Міхеєнко, О. І. Мешко, Г. М., Литвиненко, В. А., Дяченко-Богун, М. М. (2019). Формування культури здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, 4 (129), 47-54. DOI: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-4-6>
- Савченко, В. Тимчик, О. Неведомська, Є. та ін. (2021). Мотивація до здоров'я та її зв'язок із біодемографічними й антропометричними характеристиками та функціональним станом кардіо-респіраторної системи хворих і здорових людей. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1 (5), 117-136. DOI: 10.28925/2664-2069.2021.19
- Mikheienko, O., Liannoi, Y., Tkachenko, A., Zhamardiy, V., Denysovets, T., & Donchenko, V. (2022). Preventive Model of Formation of Health-save Competence of Student Youth with the Use of Natural Physiotherapy. *Acta Balneologica*, LXIV, 5(171), 433-438.
- Zhamardiy, V. O., Donchenko, V. I., Yemets, A. V., & Skrinnik, Y. O. (2019). Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. *Wiadomości Lekarskie*, LXXII, (5), 1074-1078.

References

- Bashavets, N. A. (2018). Problema rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi [The problem of the level of physical fitness of student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova [Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova]*, 3K(97)18, 52-56. Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21231> [in Ukrainian].
- Bashavets, N. A. (2019). Problema formuvannia zdoroviazberezhuvальної kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury, sportu ta rehabilitatsii [The problem of formation of health-preserving competence of future specialists in physical culture, sports and rehabilitation]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T.H. Shevchenka [Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T.G. Shevchenko]*, 1(157), 7-11 [in Ukrainian].
- Malakhova, Zh. V., & Bielkova, T. O. (2020). Motyvatsiia studentiv z riznym rivnem zdorovia do zaniat z fizychnoho vykhovannia [Motivation of students with different levels of health to physical education classes]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova [Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova]*, 8(128), 111-116. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24) [in Ukrainian].

- Mikheienko, O. I., Lytvynenko, V. A., Liannoi, M. O., & Lianna, O. V. (2019). Aktyvizatsiia piznavalnoi diialnosti studentiv pid chas navchannia osnov zdorovia [Activation of cognitive activity of students during the study of the basics of health]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 2, 63-71. DOI: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-4-6> [in Ukrainian].
- Mikheienko, O. I., Meshko, H. M., Lytvynenko, V. A., & Diachenko-Bohun, M. M. (2019). Formuvannia kultury zdorovia studentskoi molodi yak pedahohichna problema [Formation of health culture of student youth as a pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrajinskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K.D. Ushynskoho* [Scientific Bulletin of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky], 4(129), 47-54 [in Ukrainian].
- Mikheienko, O., Liannoi, Y., Tkachenko, A., Zhamardiy, V., Denysovets, T., & Donchenko, V. (2022). Preventive Model of Formation of Health-save Competence of Student Youth with the Use of Natural Physiotherapy. *Acta Balneologica*, LXIV, 5(171), 433-438.
- Savchenko, V., Tymchyk, O. & Nevedomska, Ye. et al. (2021). Motyvatsiia do zdorovia ta yii zviazok iz biodemohrafichnymy y antropometrychnymy kharakterystykamy ta funktsionalnym stanom kardio-respiratornoi systemy khvorykh i zdorovykh liudei [Motivation for health and its relationship with biodemographic and anthropometric characteristics and the functional state of the cardio-respiratory system of sick and healthy people]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny* [Sports science and human health], 1(5), 117-136 [in Ukrainian].
- Zakon Yerksa-Dodsona [Yerkes-Dodson Act]. Retrieved from https://uk.wikipedia.org/wiki/Закон_Єркаса_—_Додсона [in Ukrainian].
- Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., & Kuzmenko, N. (2023). Stavlennia do motyvatsii i formuvannia zdorovykh osnov zhyttia v suchasnoi molodi [Attitude to motivation and formation of healthy foundations of life in modern youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova* [Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova], 10(170), 83-86. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) [in Ukrainian].
- Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., & Skrinnik Y. O. (2019). Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. *Wiadomości Lekarskie*, LXXII, (5)1074-1078.

MIKHEIENKO O.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy, Ukraine

ZHAMARDIY V.

Poltava State Medical University, Poltava, Ukraine

BASHAVETS N.

South Ukrainian national pedagogical university named after K.D. Ushynsky, Odessa, Ukraine

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION AND VALUE ATTITUDES TOWARDS HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE

The article is devoted to the problem of forming motivation for the health of student youth as a basis for observing health-oriented behavior and activities. The main factors in the formation of students' motivational and value attitudes towards health are substantiated. The role of psychological-pedagogical mechanisms and factors that contribute to or, on the contrary, hinder the formation of the motivational and value attitude of pupils (students) to health and a healthy lifestyle is revealed. The necessity of professional teaching of knowledge about health in order to form the appropriate motivation has been proven. One of the important tasks facing modern education is not only the development of the intellectual and physical potential of student youth, but also the creation of motivation for health, value orientations aimed at preserving and strengthening health as the main resource for their successful implementation professionally creative potential. There are a number of factors of a psychological and pedagogical nature that contribute to health activities or, on the contrary, hinder them. Professional teaching of knowledge with the aim of forming students' motivational and valuable attitude to health and compliance with the rules and norms of a healthy lifestyle makes certain demands on the content, forms, methods, conditions of learning as well as the personality of the teacher.

Keywords: *health, motivation for health, healthy lifestyle, healthy behavior and activity*

Стаття надійшла до редакції 15.04.2024 р.