

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя як невід'ємної частини загальної культури особистості, сприяння повноцінному фізичному розвитку особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, формування гармонії тіла й духу – мета фізичного виховання, одного із головних напрямків виховної роботи спортивного ліцею.

Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів ліцею є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії ліцейного та соціального середовища.

Рівень цієї готовності характеризується здатністю ліцеїстів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров'я ліцеїстів.

результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму,

дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистості гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: відповідальність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, у мистецтві;

- на рівні соціального благополуччя: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

На шляху формування позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя важливе значення має діяльнісний і системний підходи.

Діяльнісний підхід вимагає культивування дієвої позиції особистості з метою власного становлення і розвитку її морального і духовного самовдосконалення.

Системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію здорового способу життя.

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів ліцею є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних знань для усіх ланок освіти з врахуванням особистостей різних вікових категорій, взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

- принцип системності і наскрізності означає, що процес формування здоров'я людини організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

- принцип неперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; здійснюється у навчальній та позакласній виховній роботі;

- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- принцип відкритості передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця, вироблення індивідуальної програми його розвитку, стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;

- принцип цілеспрямованості утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього;

- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки учнів, на допомогу та їх захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення.

За таких умов забезпечується система заходів правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотикотичних речовин, різних проявів деструктивної поведінки, відвернення суїцидів.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що

ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.

До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація тощо.

Доцільно застосовувати також традиційні методи і бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки, тощо.

З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно спрацьовують методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії.

Застосування цих методів сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці вихованців на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонукання, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати вихованців від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.