

Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Заключение. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет-магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Кайгородова А.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мотивация здоровьесбережения и локус контроля у учащихся

Здоровье детей и подростков является актуальной проблемой, ведь оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества. Поэтому здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Не смотря на это, в современном мире имеет место стойкая тенденция ухудшения показателей здоровья; уменьшается количество здоровых детей, а количество хронических форм заболеваний, наоборот, увеличивается.

Существует несколько причин сложившейся ситуации. Но одним из главных факторов неблагополучия здоровья школьников, на наш взгляд, является недостаточный уровень мотивации к здоровьесбережению у самих школьников. Мотивация – сложный психологический феномен и с точки зрения разных авторов включает в себя не одно понятие. Чаще всего в научной

литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность. Так что же является обуславливающим фактором активности человека именно в направлении сохранения своего здоровья?

Наряду с мотивацией мерой ответственности субъекта за события собственной жизни, нравственности и успешности является интернальность. Под интернальностью понимается склонность личности видеть в качестве причин происходящих в ее жизни событий преимущественно себя: собственные способности, усилия, свойства характера и т.д. При этом в психологической науке и практике социальной жизни проводится ценностный подход к интернальности, считается, что именно она обеспечивает личностную зрелость и успешность в многочисленных жизненных ситуациях [4, с. 63].

Существует два противоположных типа локализации контроля над событиями: экстернальный и интернальный. Те люди, которые объясняют причины происходящих с ними событий внешними факторами, были названы «экстерналами», а помещающие внутрь себя – «интерналами». Соотношение этих двух типов локализации составляют понятие локуса контроля.

Нами было проведено исследование, **целью** которого было выяснить, зависит ли мотивация школьников на сохранение своего здоровья и здоровый образ жизни от их умения брать на себя ответственность. В исследовании принимали участие школьники в возрасте от 15 до 18 лет, проживающие в городе Екатеринбурге.

Предметом исследования в данной работе являются мотивация здоровьесбережения и локус контроля. **Объект** исследования – мотивация здоровьесбережения и локус контроля у учащихся.

Гипотеза исследования: существует обратно пропорциональная зависимость между экстернальностью и высокой степенью мотивации здоровьесбережения.

Исследование проводилось в апреле-мае 2014 года на базе МАОУ СОШ № 68 г. В исследовании принимали участие 48 человек (юноши и девушки), учащиеся в возрасте от 15 до 18 лет.

В работе были использованы следующие **методики**:

1. Методика «Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни» [1, 2]. Авторы методики исходят из понимания отношения к здоровью как к сложному психологическому феномену, проявляющемуся в определенном типе эмоционального реагирования, познавательных интересов, ориентации на практическую деятельность, а также направленности личности на социально значимые поступки в сфере жизнедеятельности, связанной со здоровьем [5].

2. Методика Дж. Роттера для выявления локуса контроля [3].

По результатам дескриптивной статистики мы сделали следующие выводы. Молодежь показывает достаточный уровень приспособленности к жизни в современном обществе, об этом свидетельствует высокая интернальность. Это может быть связано с большей информированностью и включенностью детей в проблемы социума. Современные дети гораздо раньше узнают обо всех реалиях жизни и, соответственно, раньше начинают осознавать ответственность за свои действия. Однако все показатели находятся в пределах нормы, что говорит об отсутствии завышенных требований к себе и излишней тревожности у молодежи, что было бы неизбежно при завышенной интернальности.

Уровень отношения к здоровью по шкале эмоциональной, познавательной, практической части на уровне ниже среднего выявился у 13 % учащихся. У этой группы обследуемых также выражено снижение мотивации по шкале поступков и познавательной шкале.

Уровень мотивации на здоровый образ жизни выше среднего определяется у 22 % обследуемых, при этом у них наиболее выражены познавательная и практическая шкала. Это значит, что эта группа учащихся восприимчива к информации о здоровье и готова практически реализовывать эти знания.

В итоге мы получили соотношение: уровень ниже среднего у 13% обследуемых, средний уровень – у 65%, и высокий – у 22% учащихся.

Среди учащихся отмечается преобладание среднего уровня мотивации на сохранение здоровья.

После проведения корреляционного анализа значимых межкорреляционных взаимосвязей не было обнаружено. Это значит, что выдвинутая гипотеза о том, что существует обратно пропорциональная зависимость между экстернальностью и высокой степенью мотивации здоровьесбережения не подтвердилась.

Итак, нами были получены следующие **результаты**:

Молодежь показывает достаточный уровень приспособленности к жизни в современном обществе, об этом свидетельствует высокая интернальность. Однако все показатели находятся в пределах нормы, что говорит об отсутствии завышенных требований к себе и излишней тревожности у молодежи, что было бы неизбежно при завышенной интернальности.

Среди учащихся отмечается преобладание среднего уровня мотивации на сохранение здоровья. Однако никакой статистически достоверной зависимости между этими двумя показателями не было обнаружено. Это значит, что мотивация школьников на сохранение своего здоровья и здоровый образ жизни не зависит от их умения брать на себя ответственность.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Спб.: Изд-во БПа. 1998. 365 с.
2. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения // Директор школы. 1999. № 2. С. 7-16.
3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер. 2003. С. 413-417.
4. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: Наука, 1983. 264 с.
5. Психология здоровья: учебник для высших учебных заведений / под ред. Г.С. Никифорова. Спб.: Питер. 2003. 606 с.