

***Е.В. Андреева***

***E.V. Andreeva***

ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Свердловская область, г. Ирбит, Россия

GBPOSR «Irbit Humanities College»

Sverdlovsk region, Irbit, Russia

*lena.andreeva.2012@list.ru*

**Проблемы мотивации студентов и школьников к сохранению здоровья и формирования здорового образа жизни**

**The problem of motivation of students and schoolchildren to the preservation of health and formation of healthy lifestyle**

*Аннотация.* Проблема здоровья населения России, а в частности, здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества. Статья посвящена формированию здорового образа жизни учащихся и их мотивации к спорту.

*Abstract.* The problem of health of the Russian population, and in particular, the health of the younger generation, is a cause for concern, as state organizations, and society.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, мотивация, «Готов к труду и обороне»

*Keywords:* healthy lifestyle, motivation, «Ready for labor and defense»

Сохранение здоровья подрастающего поколения стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. В последнее десятилетие наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей, подростков и молодежи; возросло число неблагоприятных социальных факторов, обуславливающих такую тенденцию. Учитывая, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит главным образом (на 50–55 %) от его образа жизни, более, чем на 20 %—от состояния окружающей среды, на 15–20 %— от наследственности и лишь около 10 %

составляет вклад медицины, стало очевидным, что без изменения сознания и мотивации социальных моделей поведения человека невозможно преодолеть влияние негативных воздействий и улучшить качественные и количественные характеристики жизни [2, 3].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это значимая для общества и человека социальная модель поведения, поэтому мотивация здорового образа жизни может рассматриваться и в контексте проблемы качества образования [1].

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [3].

В последнее время всё более активно решаются вопросы, связанные с приобщением детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и их мотивации к занятиям спортом. Сейчас всё чаще на различных рекламных постах появляются сведения о ЗОЖ и правильном питании. Сейчас все больше выставляют в социальные сети различные картинки-мотиваторы, которые наглядно вызывают интерес у ребят к занятиям спортом.

Так же важна совместная деятельность ребенка и родителей, активный отдых, например, семейное катание на лыжах, коньках, велосипедах, посещение бассейна, совместные прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры. Личный пример родителей – достойный и эффективный показатель для Вас и Вашего ребенка. Одно из важных моментов – в каком возрасте Вы начнете прививать любовь к ЗОЖ. Чем раньше привить ребенку правильное отношение к себе и своему здоровью, тем больше вероятность, что в будущем он будет его придерживаться.

В настоящий момент идёт возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором определены от I-XI ступени, охватывающего возраст от 6 до 70 лет и старше, это еще один из показателей проявления спортивной жизненной позиции как молодого поколения, так и более старшего.

### **Список литературы**

1. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008. – 512с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)