

***Е.А. Филатов***

***E.A. Filatov***

*Научный руководитель Л.П. Журавлева*

*Scientific adviser L.P. Zhuravleva*

ФГБОУ ПО «Забайкальский Государственный Университет»,

г.Чита, Россия

Trans-Baikal State University, Chita, Russia

*djon56@mail.ru*

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

**Problems of motivation of students and schoolchildren  
to the preservation of health and healthy lifestyles**

*Аннотация.* В данной статье изложены проблемы мотивации студентов и школьников к сохранению здорового образа жизни, его формированию, основные психологические, социальные и физиологические элементы проблемы.

*Abstract.* In this article the problem of motivation of students and pupils to the preservation of a healthy way of life, its formation, the basic psychological, social and physiological elements of this problem.

*Ключевые слова:* воспитание, образование, мотивация, здоровый образ жизни, культура здоровья.

*Keywords:* education, training, motivation, healthy lifestyle, health culture.

В наше время наука и техника развивается быстрыми темпами, появляется большое количество всевозможных гаджетов, стремительными темпами набирают популярность социальные сети. Все это приводит к тому, что среди молодежи наблюдается сидячий, не спортивный образ жизни. Мало кто задумывается о будущем, следит за собой, за своим здоровьем.

Формирование здорового образа жизни у студентов и школьников – это одна из важнейших социальных задач, так как именно от них зависит здоровье нации в целом и здоровье последующих поколений. Следует постепенно прививать полезные привычки и устранять так называемый “саморазрушающий” тип поведения, выражающийся в пристрастиях к курению табака, потреблению алкоголя и употреблению различного рода наркотиков. Также необходимо понимать, что “Здоровье” – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Существует множество факторов, влияющих на формирование здоровья человека, таких как окружающая среда, в равной степени, как экология, так и близкое окружение, уровень развития медицины в стране, наследственность, но в большей степени здоровье зависит от самого человека, его образа жизни и жизненных приоритетов, которые можно корректировать. Школьники в самой высокой степени поддаются методикам коррекции поведения, в силу психических и физических факторов. Именно поэтому духовно-нравственное воспитание так важно для учебных заведений всех категорий, ведь именно от качества образования зависит формирование мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Говоря о мотивации студентов, в иерархии потребностей ЗОЖ занимает далеко не первое место. В первую очередь студент заинтересован в своем материальном благополучии, в котором видит основу формирования своей дальнейшей жизни. Социальный фактор, наличие друзей крайне важен для студента, поэтому порой прогулки с друзьями занимают большую часть времени. Именно времени чаще всего студенту и не хватает для поддержания здорового образа жизни, загруженные учебные программы “забирают” большую его часть, остальное же уходит либо на подработку, либо попусту тратится в социальных сетях, клубах. ЗОЖ воспринимается студентами в

основном не как обязательная необходимость для собственного долголетия, а как средство для достижения социальных и материальных успехов.

У студента, решившего вести ЗОЖ, возникает ряд проблем. Наиболее распространенные из них – это психологические, а именно незнание, с чего начать; вероятнее всего, следует начать с отказа от вредных привычек, но составление правильного плана питания, плана тренировок не так-то просто. Отсутствие силы воли также мешает поддерживать здоровый образ жизни. Несоответствующий эмоциональный настрой и нехватка мотивации, лень мешают студенту не то что в ведении ЗОЖ, но и в учебе в целом. Следует затронуть и материальный аспект проблемы: не каждый студент может позволить себе абонемент в спортивный зал и правильное питание. Если же студент живет в общежитии, то тут возникает еще одна проблема, связанная с нехваткой свободного пространства для занятия спортом на дому.

Таким образом, можно заметить, что существует множество аспектов данной проблемы. Следует искать пути ее решения, так как именно от него будет зависеть будущее всей нации в целом.