

В.М. Першина

V. M. Pershina

научный руководитель д.б.н., профессор Г.П. Селиверстова

scientific adviser PhD, professor G.P. Seliverstova

ФГАОУВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
his.topu@gmail.com

**К проблеме мотивации студентов к сохранению здоровья и
формированию здорового образа жизни**

**The problem students' motivation to preserve health and promoting a
healthy lifestyle**

Аннотация. В статье анализируются проблема мотивации здорового образа жизни студентов РГППУ, выявлены причины низкой мотивации, а также предложены пути решения данной проблемы.

Abstract. The article analyzes the problem of motivation healthy lifestyle RGPPU students, the causes of low motivation, as well as proposed solutions to this problem

Ключевые слова: мотивация, студенческая среда, здоровый образ жизни

Keywords: motivation, student environment, healthy lifestyle

Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, так как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма [4].

Все множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов, условно можно разделить на две группы:

1. Объективные, связанные с организацией условий жизни (продолжительность учебного дня; плотность нагрузки, обусловленная расписанием; питание и его регулярность; сон и его достаточная величина; организованная двигательная активность и другие);

2. Субъективные, личностные характеристики (организованность и дисциплинированность; мотивированность здорового образа жизни; соблюдение оптимального режима дня; наличие вредных привычек; сформированность физической культуры личности и реализация ее деятельного компонента) [5]. Указанные факторы нарушают ЗОЖ и, как отмечают эксперты ВОЗ, на 50-55% определяют состояние здоровья населения. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих ухудшение состояния здоровья [2, с. 118]. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть его общекультурного развития. Это безусловно подчеркивает положительное воздействие соблюдения ЗОЖ на общекультурное развитие студентов [2, с. 119].

Проведенные нами методом анкетного опроса исследования состояния ЗОЖ у студентов факультета физической культуры весной 2013 г., объектом стали юноши и девушки в возрасте от 18 до 21 года, студенты РГППУ. Всего было опрошено 25 человек [6].

Известно, что отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни тесно связано с ценностными ориентациями личности. Участникам исследования предлагалось проранжировать следующие параметры: материальный достаток; новые впечатления, путешествия; общение с друзьями; здоровье; успех в личной жизни.

Таблица 1. Оценка важности жизненных ценностей [6]

Альтернативы	Среднее*
новые впечатления, путешествия	3,8
профессиональное признание	4,0
материальный достаток	3,6
общение с друзьями	3,4
Здоровье	3,3
успех в личной жизни	2,7

*шкала: 1– совсем не важно, 5 – очень важно

Как студенты представляют себе правила здорового образа жизни, представлено в табл. 2.

Таблица 2. Понимание здорового образа жизни среди юношей и девушек (%) [6]

Альтернативы	Юноши	Девушки
отказ от вредных привычек	60,5	64,5
регулярные занятия спортом	82,4	58,3
медицинское наблюдение за состоянием здоровья	15,2	18,3
правильное питание	49,9	63,2
соблюдение правил гигиены	35,8	37,4
соблюдение режима дня	20,8	24,49

На вопрос о том, почему некоторые студенты не ведут здоровый образ жизни, были получены следующие ответы (табл. 3).

Таблица 3. Причины, по которым студенты не ведут здоровый образ жизни [6]

Причины	абс. показатель (чел)	отн. показатель (%)
нет времени	6	24
не могу бросить вредные привычки	3	12
лень	4	16
требует материальных затрат	3	12
нет сил, устаю	2	8
затрудняюсь ответить	2	8
не правильно питаюсь	3	12

Результаты исследований свидетельствуют о том, что современные студенты имеют очень низкую мотивацию к формированию собственного здорового образа жизни, чаще всего они не имеют возможности практически применить полученные знания и сформировать на их основе умений и навыков самооздоровления. В результате такой оторванности теории от практики у будущих специалистов не формируется осознанная позиция в отношении здорового образа жизни [3, с. 161].

Существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные особенности состояния здоровья, структуру современной заболеваемости студентов, мотивацию к формированию здорового образа жизни. Поэтому в системе современных подходов к процессу формирования теоретических знаний в области здоровьесбережения необходимой составляющей является образование в области физической культуры, которая в значительной степени влияет на привлечение студентов к различным формам двигательной активности [1].

Таким образом, в настоящее время необходима разработка таких образовательных технологий, которые могли бы, прежде всего, формировать мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Одним из путей формирования такой мотивации является содержание данных технологий,

направленных на устранение конкретных нарушений в состоянии здоровья студентов. Такой индивидуальный подход к коррекции отклонений в состоянии здоровья является важным механизмом формирования мотивации и успешности здоровьесберегающей деятельности студентов. Необходимо и то, чтобы создаваемые технологии логично вписывались в образовательный процесс вуза, имели полное программно-методическое обеспечение, повышали качество высшего профессионального образования.

Список литературы:

1. Глыбочко П. В., Еругина М. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-1>, дата доступа март-апрель 2015.
2. Иваницкая А. Е. Здоровый образ жизни как основа спортивной культуры (на примере студенческой среды) Иваницкая А.Е. [Текст] // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития; Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных стран. 2013. С. 118-120
3. Нежкина Н.Н., Антонов А.А. Современные технологии формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания учреждений высшего профессионального образования. [Текст] // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития; Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных стран. 2013. С. 161-165
4. Павлов В. И., М.А. Кузнецов Проблемы формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2011/2011_1_1927_1929.pdf, дата доступа март-апрель 2015.
5. Футорный С. М., Кашуба В.А. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N1/p126-129.htm>, дата доступа март-апрель 2015.
6. Гурьев С. В., Домахина К. В. Отношение студентов РГППУ к здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://window.edu.ru/resource/534/79534/files/fizkultura_2013.pdf, дата доступа март-апрель 2015.