

Библиографический список:

1. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М.С. Гончаренко. – Харьков, 1999. – 316 с.
2. Гончаренко М.С. Сучасні методи валеологічної профілактики та оздоровлення / М.С. Гончаренко, Г.В. Ткаченко, Н.В. Самойлова – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. – 71 с.
3. Шахненко В.І. Соціальні аспекти валеологічної педагогіки. Лекції та практичні роботи / В.І. Шахненко – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2009. – 116 с.
4. Даниленко Г.Н. Распространенность вредных привычек среди учащихся образовательных учреждений статья / Г.Н. Даниленко, Т.В.Меркулова, Т.В.Пересыпкина, И.А.Клыгина, Н.Г. Крамчанинова // Донозоология и здоровый способ жизни. – 2013. – № 1. - С.84-89.

Дворецкая А.А., Низамутдинова М.И., Марчук С.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Аннотация: В настоящей работе представлены примеры факторов мотивации к сохранению здоровья, анализом выделены главные мотивы учебной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, учебная деятельность, здоровье.

В современном мире, часто каждый из нас задается вопросом, как же школы, университеты и другие учреждения мотивируют у детей сохранение здоровья.

Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мы не раз задавались вопросом, что же нас мотивирует к занятиям спортом.

Осознание ценности здоровья и, как следствие, появление высокой мотивации на его хорошее состояние происходит в определенные периоды жизни в связи с каким-либо событиями (беременность, напряженный рабочий график, ответственный период в жизни, когда нельзя болеть и требуется быть в форме и т.п.) или нарушениями здоровья (при которых

нездоровье воспринимается как серьезная потеря). Пример влияния мотивации: женщина планирует беременность и желает родить здорового ребенка, то есть имеет высокую мотивацию к сохранению здоровья. Сила мотивации будет стимулировать поиск информации о полезном поведении, направленном на сохранение и укрепление здоровья – гипоаллергенном питании, гимнастике для беременных, подготовке к родам и т.д. Высокая мотивации будет стимулировать женщину и к приобретению новых поведенческих навыков, например, посещать уроки здоровья школ для беременных. В итоге поведение женщины изменится на более благоприятное для сохранения ее здоровья.

Получение информации как фактор изменения поведения может происходить случайно или под влиянием сформировавшейся мотивации. Чтобы информация мотивировала на изменение поведения, необходимо стараться активнее получать сведения о здоровье и способах его поддержания и укрепления – читать, смотреть радио- и телепередачи, обсуждать с друзьями и близкими. Различная по способу подачи материала информация из разных источников, особенно если ее актуализировать при обсуждении с другими людьми, способна вызывать отклик в виде мотивации практически у каждого человека. Когда мотивации нет, даже при наличии информации, выработать поведение, ведущее к здоровому образу жизни, труднее – в этом случае человеку нужно применить существенное волевое усилие. Пример влияния информации: подросток, ранее не использовавший презервативы, в какой-то момент узнает о возможности заражения ВИЧ и гепатитами половым путем, их распространенности в молодежной популяции, то есть получает информацию. Он не имеет опыта покупки и выбора презервативов, не знает, как предложить это своему половому партнеру, т.е. не владеет поведенческими навыками. Знания о возможности заражения тяжелыми заболеваниями, которые могут помешать достижению каких-либо жизненных целей, активируют в нем мотивацию на сохранение здоровья. В результате подросток принимает решение об изменении поведения – использовании презервативов. После этого ему необходимо приобрести поведенческие навыки, чтобы реализовать свое решение и тогда образ жизни станет более здоровым.

В результате анализа научных исследований педагогов и психологов М.Я. Виленского, Г.М. Соловьев, А.А Касаткиной, А.К. Строганова, выявлено, что в процессе формирования мотивации сохранения здоровья важно опираться в духовном содержании каждого человека на то, от чего зависит его активность, поведение: побудительную сферу, мотивы и мотивацию [2, 3].

В отечественной психологии проблема мотивации является одной из центральных. В работах Л.С. Выготского, А.А. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна мотивы признаются важнейшими составляющими

личности и ее деятельности. Мотивация рассматривается как «глубоко личностное образование». В исследованиях проблем мотивации такие отечественные педагоги и психологи, как В.Г. Авсеев, А.Н. Леонтьев, А.Н. Матюшкин, выделяют ведущие принципы систематичности, структурности, единства сознания и деятельности, деятельности и личности, единства содержательной, смысловой и динамической сторон мотивации, признания лучшей ведущей роли сознания в регуляции человеческого поведения, а также социальной обусловленности потребностей личности, их зависимости от потребностей общества, определяющей роль последней [1, 4, 5].

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.

Анализ разных научных теорий по изучаемой проблеме показал, что мотивация оказывает самое большое влияние на продуктивность учебного процесса и определяет успешность учебной деятельности. Отсутствие мотивов учения неизбежно приводит к снижению успеваемости, деградации личности, в конечном счете, к совершению подростками правонарушений.

Таким образом, мотивация является особо важным и специфичным компонентом учебной деятельности; через мотивацию педагогические цели быстрее превращаются в психические цели обучаемых; через мотивацию формируется определенное отношение учащихся к учебному предмету и осознается его ценностная значимость для личностного развития; через формирование положительной мотивации можно значительно улучшить качественные показатели познавательных процессов.

Библиографический список:

1. Авсеев В.Г. Возрастная психология. Учебное пособие. – Иркутск. 1989.
2. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Теория и практика физ. культуры.

2001. № 3. С. 10–13.

3. Касаткина А.А. Современные подходы к мониторингу мотивации учения и физического развития студенческой молодежи / А.А Касаткина, А.К. Строганов // Интеграция образования. Выпуск № 7. 2007. с 321 – 334.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. с 82.

5. Матюшкин А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности // Вопросы психологии. 1984. №4. с 5–18.

Деревцова В.Т.

Челябинский государственный педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. Дети с расстройствами аутистического спектра в процессе воспитания и целенаправленного развития требуют использования специальных здоровьесберегающих технологий, среди которых особое место отводится технологии «сухой бассейн».

Среди детей с ограниченными возможностями здоровья, то есть тех, кто имеет различные отклонения в психическом и социально-личностном развитии, выделяются дети, у которых на первый план выступают расстройства в эмоционально-волевой сфере и коммуникации (дети с расстройством аутистического спектра). Отклонения в развитии такого ребёнка приводят к его выпадению из социально и культурно обусловленного образовательного пространства.

Дети с ранним детским аутизмом (РДА) нуждаются в специальных формах воспитания и обучения. Вопросы оказания им коррекционной помощи чрезвычайно актуальны. Поэтому для педагогов, бесспорно, важным является поиск эффективных методик по преодолению сенсорного и эмоционального дискомфорта у ребенка с РДА, снятию тревоги, беспокойства, страхов, а также отрицательных аффективных форм поведения, формированию зрительного контакта.

Для решения обозначенных выше задач специалисты дошкольного отделения МС(к)ОУ VIII вида Копейского городского округа Челябинской области активно используют здоровьесберегающие технологии, а именно – «сухой бассейн» с крупой, галькой, песком, ракушками и т.п.