

***В.С. Платонова***

***V.S. Platonova***

ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»,

г. Чита, Россия

Transbaikal State University, Chita, Russia

*Nektarinka-a@yandex.ru*

### **Формирование мотивации здорового образа жизни студентов**

### **Formation of motivation of a healthy way of life of students**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы здоровья студенческой молодёжи и формирования у них мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ). Выявлена структура мотивации ЗОЖ.

*Abstract.* The article deals with student's youth health and the formation of motivation of a healthy lifestyle (HLS). Revealed the structure of motivation healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, здоровьесбережение, мотивация

**Keywords:** healthy lifestyle, health preservation, motivation

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодёжи, это связано с ухудшением здоровья специалистов-выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением функциональных резервов организма и работоспособности [1–3].

Для современных студентов характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, которая

предусматривает обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет проявляться постоянно.

В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность [4]. От успешности формирования и закрепления навыков здорового правильного стиля жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на жизненном пути.

Современная система образования занимает одно из ведущих мест в осознании каждым человеком потребности в поддержании и укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни. В настоящее время перед высшей школой должны быть поставлены задачи воспитания и развития соответствующей мотивации здорового образа жизни нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, для организации и направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и развитие способности внедрять полученные знания в профессиональную деятельность [3, 5, 6].

Одно из ведущих мест в здоровьесбережении следует отнести спортивно-массовой работе, потому что, во-первых, использование средств физического воспитания получило одно из главных мест в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, во-вторых, при занятиях спортом происходят положительные изменения в физическом развитии организма, а в-третьих, спортивно-массовая работа даёт возможность совершенствования образа жизни и здоровья студентов.

Важно заметить, что здоровьесбережение невозможно без мотивации. Проблема мотивации в педагогике является одной из главных и используется для обозначения системы факторов, определяющих поведение, стимулирующих и поддерживающих поведенческую активность на определённом уровне. Наличие системы убеждений о необходимости здорового образа жизни должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и направляя мотивы,

побуждающие к здоровому образу жизни. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в его сохранении и укреплении, способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение уровня общей культуры, формируется направленность личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается активность проявлений в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья.

На основе системного, культурологического подходов под мотивацией здорового образа жизни мы понимаем целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности: нравственные, духовные, физические, в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности. Говоря о составляющих мотивации ЗОЖ, можно выделить следующие компоненты: оздоровительный, познавательный, профессиональный. Необходимо добавить, что выделение различных компонентов позволяет сосредоточить сочетание двигательных, интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других составляющих мотивации для каждого студента в отдельности, установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

У студентов, можно выделить три уровня развития мотивации здорового образа жизни, проявляющихся в процессе спортивно-массовой деятельности: высокий, средний, низкий. Студенты, обладающие высоким уровнем сформированности здорового образа жизни, позитивно относятся ко всем компонентами ЗОЖ. Их характеризует убежденность в том, что здоровый образ жизни является неременным условием самореализации и самосовершенствования.. Умения и навыки формирования ЗОЖ используют в повседневной деятельности, стремятся к приобретению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья. У них отсутствуют вредные привычки, они

занимаются спортом, делают все возможное, чтобы максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. У них ярко выражена потребность к ведению ЗОЖ, эмоциональная устойчивость.

Студенты со средним уровнем сформированности здорового образа жизни охотно соглашаются, что здоровье является значимым условием для будущей успешной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию ЗОЖ не прослеживается, т.к для них здоровый образ жизни и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности таких отдельных компонентов ЗОЖ, как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание, систематически физической культурой и спортом они не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется нерегулярно. У студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести ЗОЖ носит эпизодический характер. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Студенты с низким уровнем сформированности здорового образа жизни имеют ограниченные знания о здоровье и ЗОЖ, недостаточно владеют умениями и навыками формирования ЗОЖ. Осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих слабо выражено.. Они имеют такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя, физической культурой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость.

Для эффективного развития мотивации здорового образа жизни выделен комплекс условий, который реализуется в рамках деятельности преподавателей физической культуры межфака: наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спорта, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни педагогическим коллективом, стимулирование разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и студентов, на потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности; предоставление студентам права свободы выбора различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; моделирование студентами индивидуальных программ спортивной деятельности, направленных на сохранение здоровья; широкое использование современных тренажеров, ритмической гимнастики, подвижных и спортивных игр, музыки, поднимающих общее настроение и вызывающих положительные эмоции; участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, что приводит к повышению у них интереса к деятельности по сохранению и поддержанию здоровья и положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что в условиях обучения в вузе значительная часть студентов имеет недостаточный уровень мотивации здорового образа жизни. Формирование мотивации здорового образа жизни должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения, этому должна способствовать совместная деятельность преподавателей и студентов.. а также проектирование педагогических разработок, направленных на формирование у студентов осознанной мотивации здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Алешина, Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Алипханова, Ф. Н. Педагогические условия формирования профессиональной культуры студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ф. Н. Алипханова ; Дагестан. ГПУ. – Махачкала, 2006. – 22 с.
3. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.
4. Жданов, С. И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Жданов ; Урал.гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2009. – 23 с.
5. Асеев, В. Г. Мотивация поведения в формировании личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 160 с.
6. Бахнова, Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. В. Бахнова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.