

**РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
THE ROLE OF STUDENT MOTIVATION FOR A HEALTHY
LIFESTYLE**

*Зименкова Анастасия Владимировна, студент,
Чуб Яна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

*Zimenkova Anastasiya Vladimirovna, student,
Chub Yana Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia*

Zimenkova264@gmail.com

uralbasket@bk.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы здорового образа жизни студента, а также его мотивации. Определены уровни формирования здорового образа жизни. Подведены итоги анкетирования студентов и выявлены факторы мотивации студента к здоровому образу жизни.

Abstract. The article deals with the problems of a healthy lifestyle student, as well as his motivation. The levels of formation of a healthy lifestyle and its factors are determined and the results of the student survey are summed up and the factors motivating the student to a healthy lifestyle are identified.

Ключевые слова. Мотивация, здоровый образ жизни, студент, здоровье, физическая культура.

Index terms: Motivation, healthy lifestyle, student, health, physical culture.

В настоящее время вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) звучит всё чаще и чаще, появляется всё больше людей, страдающих сердечнососудистыми и другими хроническими заболеваниями. Современные студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие специалисты и будущие родители. Поэтому, их здоровье является залогом благополучия всей страны. Следовательно, необходимо привлекать молодежь к спорту и мотивировать их к здоровому образу жизни.

Цель работы: выявить роль мотивации здорового образа жизни студентов.

Под понятием «здоровый образ жизни» понимается такой образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма человека в целом [1]. Существует аксиома, что для того, чтобы наслаждаться счастливой жизнью, необходимо иметь крепкое здоровье. Однако для того, чтобы иметь крепкое здоровье, стоит им заниматься и способствовать его укреплению.

Здоровый образ жизни студентов взаимосвязан с условиями, качеством и стилем их жизни.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни студентов не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ реализуется на нескольких уровнях [1]:

- социальном (пропаганда в социальных сетях и СМИ, а также участие в массовых мероприятиях, таких как «Кросс наций», «Лыжня России»);
- инфраструктурном (формирование условий в сферах жизнедеятельности);
- личностном (желание быть здоровым).

Основные факторы, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- соблюдение режима дня (труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом);
- двигательная активность (включает систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе);
- разумное использование методов закаливания;
- рациональное питание.

В виду высокой учебной занятости, бытовой неустроенности, тяжелым материальным положением, студенту непросто перейти на здоровый образ жизни, для этого у него должна присутствовать некоторая мотивация.

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

Мотивация здорового образа жизни – это побуждение, вызывающее активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и к пространству агрессивности в опасных формах [2].

Существует несколько видов мотивации к здоровому образу жизни:

- мотив сохранения (цель – сохранить то, что уже есть, студент просто не совершает тех действий, которые могут причинить вред своему здоровью);
- предотвращение болезни (желание избежать походов в поликлинику и плохого самочувствия часто является мощным стимулом для здорового образа жизни);
- работоспособность (болезни часто являются серьезным препятствием в учебе и карьере, ведь работодатель скорее примет на работу здорового человека, чем того, кто имеет проблемы со здоровьем);
- удовольствие от хорошего самочувствия (в этом случае человеку приносит удовольствие его здоровое состояние и способность физически совершенствоваться, заниматься спортом).

Для того, чтобы выявить, что студенты знают о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и в чем состоит их мотивация, в ходе исследования нами было разработано и проведено анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

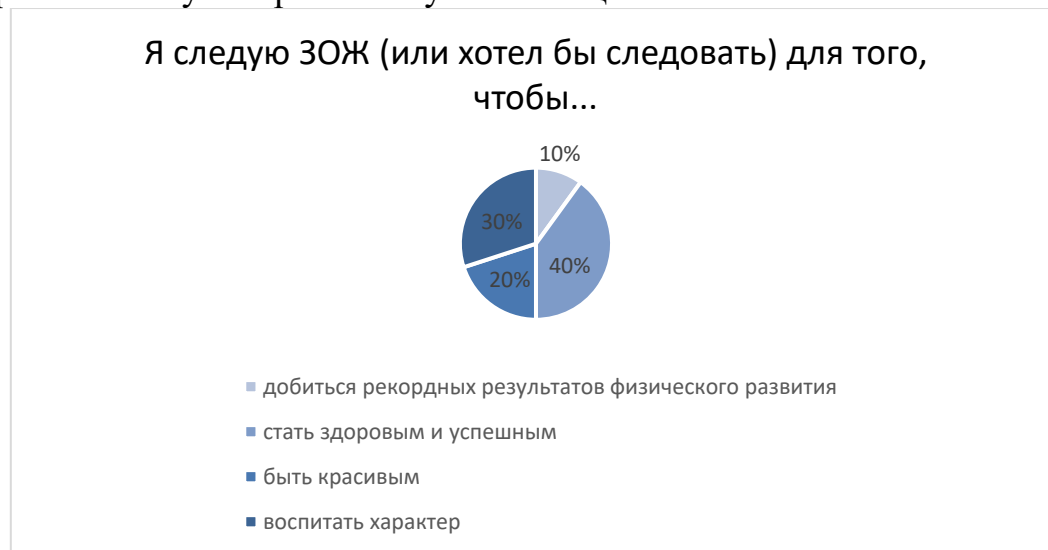


Рисунок. Цель студента в следовании ЗОЖ

Всего в опросе приняли участие 49 человек. Из них 24 девушки и 25 молодых людей в возрасте от 19 лет до 21 года.

Проанализировав ответы на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» были получены следующие результаты: 80% выбрали верный вариант «Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья». Это означает, что большинство студентов имеют представление о ЗОЖ, а главное знают, что это такое.

На вопрос «Я следую ЗОЖ (или хотел бы следовать) для того, чтобы...», студенты ответили следующим образом (рис.): большинство студентов выбрали ответ «стать здоровым и успешным». Исходя из этого ответа, можно сделать вывод о том, что в большей степени мотивирует студентов.

Далее вопрос «Оцените по 10 бальной шкале насколько ваш стиль жизни отвечает здоровому образу жизни»:

- 29 участников опроса выбрали отметку 7;
- 6 участников выбрали отметку 8;
- 4 студента выбрали отметку 6;
- 10 участников выбрали отметку 5.

Итак, результаты исследования показали, что студенты чаще рассматривают следование ЗОЖ как способ добиться хорошего здоровья (40%) и внешнего совершенства (30%). Личностное развитие интересно единицам (всего 10%). В данном случае можно сказать, что, безусловно, мотивация играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Но какой бы ни была мотивация, все же важно следовать здоровому образу жизни. Результаты исследования могут помочь в этом. Тем более что средний балл, на который сами

студенты достаточно высоко (семь баллов) оценивают свой образ жизни как здоровый.

Подводя итоги данной работы, можно сказать, что формирование здорового образа жизни студентов является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья молодежи.

Необходимо отметить особую роль мотивации здорового образа жизни в формировании студентов с сильной волей и железным характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения.

Литература

1. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Издательский центр «Академия»; 1997
2. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: П.; 1987.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN PERSONS WITH THE PECULIARITIES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT

Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,

Радченко Ольга Сергеевна, магистрант,

Петух Ольга Владимировна, магистрант,

Белорусский государственный университет физической культуры и спорта,

г. Минск, Республика Беларусь

Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences,

Associate Professor,

Olga Radchenko, master student,

Rooster Olga Vladimirovna, master student,

Belarusian State University of Physical Culture and Sport,

Minsk, Republic of Belarus

kvg-med@tut.by

Аннотация. В статье описаны адаптированные тесты у лиц с особенностями психофизического развития для оценки уровня статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми людьми. Установлено значительное снижение уровня показателей у лиц с особенностями психофизического развития, чем у здоровых, что доказывает потребность больных в дополнительном целенаправленном развитии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, координационные способности, ориентация в пространстве, особенности психофизического развития, дети, тестирование.