

## ***О МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА***

В.Ф. Гулевич (БГПУ, Минск)

Научный руководитель – Н.С.Захарук, преподаватель

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил. Конкретная повседневная реализация здорового образа жизни – это воспитание сознательного, активного отношения к здоровью. Прежде всего, речь идет о формировании мировоззренческой позиции, характеризующейся взаимосвязью и взаимообусловленностью значений профилактической культуры, усвоенных человеком с другими мировоззренческими ценностями (счастье, любовь, самореализация и др.), и детерминирующими влияние стиля жизни на здоровье и достижение желаемых благ.

Любое государство имеет социальные группы, которым необходимо повышенное внимание со стороны общества и особая охрана их прав на жизнь. Особого внимания в этом контексте заслуживает и студенческая молодежь, которая является не только основным источником пополнения трудовых ресурсов общества, но и наиболее активной частью общества. Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи [3].

Современное обучение в учреждениях высшего образования предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации [4].

Проблеме формирования здорового образа жизни посвящено в последние годы немало специальных исследований. В числе таких работ следует выделить исследования общего плана (Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский, В.А. Пономарчук и др.), а также более специализированные, посвященные формированию здорового образа жизни в системе профессионального образования (Р. Ахтаова, Н.Х. Хакунов и др.).

Целесообразно отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации. Мотивация – это система психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности [1]. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей

культуры, формируется направленность личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается активность проявлений в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья.

Говоря о составляющих мотивации ЗОЖ, целесообразно 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.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ мы выделили следующие: потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ; осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организацию двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональную устойчивость; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ; степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ; готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ [2].

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. Изложенные выше теоретические представления мотивации ЗОЖ являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, 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. Безруких, Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни / Н.А. Безруких // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.
3. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих педагогов / О.А. Плаксина // Личность педагога-профессионала в изменяющемся мире: материалы Российской научно-методической конференции РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – С. 122–123.
4. Полякова, Т.Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т.Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.