

## **МОТИВАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИЛАТЕС»)**

**Н. С. Захарук, БГПУ, г. Минск**

Поиск эффективных технологий, призванных улучшить здоровьесберегающее поведение у различных целевых групп населения является актуальной проблемой формирования общественного здоровья. Социально-экономические и политические преобразования государств XX–XXI в.в., глобализация мировых процессов, экологические проблемы ведут к целому ряду нерешенных проблем и негативно отражаются на здоровье людей.

Выдвижение проблемы укрепления здоровья молодого поколения входит в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны, обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки. Основная цель политики государства в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта Республики Беларусь, состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном развитии физически крепкого поколения. Вместе с тем в последние годы в нашей стране наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья молодых людей, хотя государство и ориентирует педагогический состав учреждений дошкольного образования на организацию здоровьесохраняющей среды и использование оздоровительных технологий (А.Н. Сизанов, 2008).

Для современной студенческой молодежи характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространенность вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Сегодня стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, предусматривающей обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния его 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 (С.И. Жданов, В.А. Морозов и др.).

От успешности формирования и закрепления навыков здорового стиля жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности. Очень важно дать будущему педагогу научные представления о способах и методах укрепления здоровья своего и учащихся. Именно поэтому формирование самоорганизации здорового образа жизни студентов выступает в настоящее время как образовательная ценность, ибо будущий педагог должен на личном примере поведения подтверждать единство принципов здорового образа жизни и собственных жизненных и профессиональных принципов (Т.В. Бахнова, Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский). Исследования по проблеме формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры отражены в трудах как

философов, психологов, педагогов (Л.С. Выготский, А. Смит, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, В.К. Зайцев, Н.Э. Касаткина и др.), так и ученых-медиков (Н.М. Амосов, И.И. Брехман). Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни предполагает стимулирование процессов духовного и физического самосовершенствования личности. Физическое совершенствование должно стать материальной базой духовного самосовершенствования. Анализ научной литературы показал недостаточность разработок в области инновационных технологий и методов подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры, в частности использования средств фитнес – индустрии. В связи с этим, был разработан обучающий курс «Оздоровительная система Пилатес». Целью данного курса является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей к здоровому образу жизни. Задачи курса: изучение теоретических и практических основ «Оздоровительной системы Пилатес», овладение базовыми навыками организации и проведения групповых и индивидуальных занятий, формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений по методу Пилатес, способствовать укреплению здоровья, повышению психологической устойчивости.

Программа предусматривает подготовку студентов в рамках аудиторных занятий и в форме самостоятельной работы. Аудиторная работа проводится в традиционных формах: лекции и практические занятия. Также используются обзорно-методические занятия, целью которых является обобщение изученного материала.

В процессе обучения по курсу «Оздоровительная система Пилатес» студент получает следующие знания, навыки и умения: знания об эффективности использования здорового образа жизни; умения составить и проводить занятия по методу Пилатес; навыки грамотно планировать индивидуальный учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, направленность на здоровый образ жизни, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего педагога в целом: обогащается ее профессиональная культура; увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально значимых; расширяется сфера ее деятельности и отношений с действительностью; повышаются творческие возможности для самореализации в учении и дальнейшей профессиональной деятельности, в формировании здоровья учащихся.

Все это возможно при организации в учреждениях высшего образования инновационной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и создании педагогических условий, направленных на решение вопросов формирования мотивации к здоровому образу жизни (С.И. Жданов, Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский).