**Основные пути формирования мотивации учащейся молодежи**

**к здоровому образу жизни**

Борисевич А.Р., к. пед. н., доцент; Врублевская В.И.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

г. Минск, Беларусь

В Республике Беларусь на современном этапе развития государства и становления общественной позиции в области формирования культуры здорового образа жизни огромную роль играет отношение педагогов, родителей и самих обучающихся к проблеме мотивации. Причем поиск путей формирования мотивации к здоровому образу жизни еще продолжается, однако нами выявлены основные направления следования в данной области.

При проведении педагогического эксперимента, на констатирующем этапе нами были сформулированы ряд выводов, которые необходимо учитывать при проведении формирующего этапа педагогического эксперимента.

Нами было определено, что при начальном формировании мотивации очень важной является формулировка значимости и актуальности проблемного поля. Так вот, именно тот факт, какую формулировку мы, педагоги, выберем, - будет иметь значение для обучающегося, потому что школьник достаточно быстро взрослеет, переходя из одного класса в другой, из начальной школы в базовую и потом в среднюю. Мы видим, что выбранная значимость мотивации существенно ограничена коротким жизненным промежутком времени, что и необходимо учитывать как учителям, так и родителям. Так, можем привести пример: риск развития во взрослом возрасте каких-либо сердечных заболеваний или заболеваний сосудов не может мотивировать растущую личность на быстрое изменение или даже ограничение своего поведения, своего образа жизни. Это приводит к выводу о том, что выгода для обучающегося от 114

здорового образа жизни должна находиться в пределах двух-четырех лет жизни. Всё, что может произойти даже в самом ближайшем будущем, для ребенка представляется очень далеким, что не несет в себе никакой субъективной значимости в данное время в данный час.

Поэтому, проведя анкетирование, интервьюирование и используя другие методы научно-педагогического исследования, мы пришли к заключению, на какие мотивы необходимо обратить внимание в данный момент развития личности:

*Мотив саморазвития и самосохранения.* Этот мотив начинает действовать преимущественно при наличии определенной и существенной проблемы со здоровьем или при сложившихся опасных обстоятельствах. Так, например, ребенок, который болен (например, сахарным диабетом), не будет употреблять в пищу ряд продуктов, которые провоцируют болезнь, потому что он знает, что эти продукты могут быть причиной ухудшения состояния здоровья.

Практика показывает, что те дети, которые больны различными заболеваниями, умеют концентрироваться на защитных свойствах организма и не причиняют себе вред. Сила воли у таких детей намного выше, чем у здоровых школьников.

Именно мотив саморазвития и самосохранения может стать решающим для изменения собственного отношения к наркотикам. Если обучающийся с начальной школы знает о частоте «молодых» смертей у наркоманов, то это может быть огромной мотивирующей силой. Однако необоснованное использование мотивации саморазвития и самосохранения может принести и определенный отрицательный эффект: родитель, говорящий о смертельной опасности курения, не сможет долго говорить это ребенку: увидев, сколько людей разных возрастов курит и продолжает вести активную жизнь, школьник может только потеряет доверие к родителям, а это сделает дальнейшие воспитательные усилия бесполезными. Говоря о вреде курения лучше делать акцент на саму зависимость, как потерю личностной свободы, на то, что 115

например в ряде европейских государств стоимость сигарет очень высока, на различные проблемы с легкими у курящих.

Также следует помнить, что мотивация саморазвития и самосохранения у детей относительно невысока: дети часто «носят розовые очки» и уверены, что с ними ничего страшного произойти не может. Поэтому роль учителя и родителей в этом плане высока: необходимо не только говорить о вредных привычках, а сконцентрировать развитие ребенка в русле творчества, показать сколько интересных дел, хобби, желаний можно реализовать.

*Мотив соподчинения нормам общества.* Благодаря мотивации такого типа, окружение обучающегося может оказать существенное влияние на его стиль и образ жизни. Это становится наиболее значимым в подростковом возрасте, когда школьники, общаясь и большими и малыми компаниями вне школы, перенимают друг у друга привычки, интересы, хобби и предпочтения. В этом отношении компания или команда друзей с выраженными спортивными установками может стать отличной базой для формирования здорового образа жизни школьника: вместе посещать спортивные мероприятия, заниматься в спортивной секции, гулять по свежему воздуху и другие виды деятельности позволяют сформировать не только культуру здорового образа жизни, но и показать значение нравственных качеств и привычек в становлении личности.

*Мотив чувства возвышенного.* Это чувство или удовольствие от созерцания здорового тела является сильным стимулом соблюдения норм здорового образа жизни. Больной ребенок не может вволю побегать и поиграть, а это мотивирует его к правильному поведению, нацеленному на скорейшее выздоровление. Чувство обладания или удовольствие от использования оригинальных предметов гигиены, красивой и удобной спортивной одежды и аксессуаров, от полезной, вкусной и внешне привлекательной пищи, от занятий в физкультурно-оздоровительных центрах с современным оборудованием – всего, что красиво, приятно для глаз, слуха и на ощупь может стать дополнительным (но не основным) стимулом здорового образа жизни. 116

*Мотив усвоения ценностей общества.* Стремление занять в обществе более высокую ступень может иметь двоякое значение. В компании с отрицательными установками на здоровый образ жизни, обучающийся начинает пробовать курить и пить спиртные напитки только для того, чтобы быть «таким же как все в данной группе». А вот в компании с положительными установками, - обучающийся стремится к усвоению знаний, норм и ценностей общества, достижению наилучшей физической формы и самосовершенствованию личности.

Также мы задали учащимся вопрос «Назовите доминирующий мотив, побуждающий Вас соблюдать здоровый образ жизни». Ответы учащихся распределились следующим образом: «Стремление иметь красивую фигуру» - 45%; «Снижение заболеваемости» - 29%; «Нравится побеждать и быть первым» - 17%; «Хотят стать смелыми и решительными» - 16%; «Хотят быть похожими на родителей» - 9%.

И еще учащимся был задан вопрос «Что необходимо сделать, чтобы ЗОЖ стал привлекательным для Вас?» Результаты представлены: «Создание привлекательных условий» - 43.6%; «Совершенствование форм и методов информационно-просветительской работы» - 24.5%; «Не задумывались над этим вопросом (всё устраивает)» - 31.9%.

Анализ результатов исследования также показал: -- недостаточный уровень гигиенических знаний школьников в вопросах здорового образа жизни; -- доминирующим мотивом, побуждающим их к занятиям физической культурой является не сохранение здоровья, а внешние эффекты и желание выделиться; --невысокий уровень мотивации у школьников в физкультурно-оздоровительной деятельности и готовности взять на себя ответственность за сохранение своего здоровья; -- отсутствие преемственности процесса формирования ЗОЖ в системе «Семья – Школа».

Поэтому мы считаем, что основными путями формирования мотивации здорового образа жизни выступают следующие: формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни должно основываться на 117

скоординированной деятельности общества, семьи, учреждений образования и воспитания; формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к ЗОЖ должно носить систематический характер и осуществляться по взаимосвязанным векторам: социальному, инфраструктурному и личностному.

**Список литературы:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Кнорус. 2011. 240 с.