**Повышение мотивации подрастающего поколения**

**к здоровому образу жизни**

Вербицкий О.В., зам. декана по учебной работе ФФВ;

Борисевич А.Р., к. пед. н., доцент

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, г. Минск, Беларусь

В современном быстро развивающемся мире, в котором глубоко и остро проявляются такие глобальные проблемы как проблемы экологии, сохранения мира, народонаселения, перемещения мигрантов и беженцев, переработки сырья, продовольствия, преодоления неграмотности и др., - особое значение приобретают вопросы сохранения здоровья, здоровьесберегающих технологий, а также их значение во всестороннем и гармоничном развитии личности.

И, несмотря на огромные усилия педагогов и родителей, достаточно большое количество учащихся не воспринимают проблему охраны здоровья как свою собственную, как необходимость вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), заниматься физической культурой и спортом.

Поэтому одним из важных направлений в формировании культуры здорового образа жизни является повышение мотивации учащихся. Только личная мотивация школьника будет способствовать стремлению сохранить и поддерживать свое здоровье.

С философско-социологической точки зрения (П.А. Виноградов, О.А. Мильштейн) здоровый образ жизни понимается как глобальный социальный аспект, составная часть жизни общества [1, 2].

С психолого-педагогической точки зрения здоровый образ жизни рассматривается учеными (Г.П. Аксенов, М.Я. Виленский) на основе сознания и мотивации личности. [3,4].

Здоровый образ жизни в нашем исследовании понимается с двух позиций:

- концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Нами был проведен социологический опрос учащихся 7-9 классов учреждений образования г. Минска (524 человека), в которых проходили педагогическую практику студенты – будущие учителя физической культуры.

Так, на вопрос «Какие компоненты, по-вашему, составляют здоровый образ жизни?» получены следующие ответы (Рис. 1.): «Здоровое питание» - 29%; «Отказ от вредных привычек» - 33%; «Занятия физическими упражнениями» - 36%; «Затрудняюсь ответить» - 2% учащихся.

Результаты ответов свидетельствуют о том, что у учащихся нет четко сформированного понятия «здоровый образ жизни», так как не было ни одного полного ответа, включающего все выделенные компоненты.

Предполагается что формирование ЗОЖ осуществляется по трём взаимосвязанным векторам:

*- социальном:* пропаганда (проведение мероприятий, направленных на популяризацию ЗОЖ: программы и акции различных уровней (учреждений, районов, городов…), реклама в СМИ: на радио, телевидении, в интернете, реклама на улице);информационно-просветительская работа (в учреждениях образования, специализированных учреждениях, на производстве). 119

*- инфраструктурном:* конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени у взрослых и детей, наличие материальных средств на производстве, по месту учебы, по месту жительства), достаточное количество профилактических учреждений, осуществление различных видов экологического контроля.

*- личностном:* система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада жизни.

Каждый выделенный нами вектор в определенной мере способствует формированию устойчивой мотивации, побуждению подрастающего поколения к действию, направленному на формирование культуры здорового образа жизни.

На следующий вопрос «Где Вы обычно проводите свое свободное от учебных занятий время», ответы учащихся распределились следующим образом: «Дома» - 31%; «Когда как, по-разному» - 23%; «Посещаю кружки, секции» - 18%; «Во дворе» - 14%; «В парке, лесу» - 11%; «Посещаю видео- и игровые залы» - 3%.

Смысл воспитания здорового образа жизни у школьников сводится к эффективной мотивации, причем конечной целью должен становиться не столько текущий благоприятный образ жизни, сколько формирование самомотивации – понимание, «прочувствование» необходимости ведения здорового образа жизни и сейчас, в настоящее время, и в будущем – как устойчивая положительная привычка личности.

Необходимо отметить, что те правила здорового образа жизни, которые относительно легко выполнялись в младшем школьном возрасте, повзрослевшими школьниками (подростками и старшеклассниками) могут совершенно игнорироваться. Поэтому важно с самого раннего возраста мудро подходить к вопросу здорового образа жизни, действуя гибко и стараясь индивидуализировать образ жизни ребенка.

Пути повышения мотивации на здоровый образ жизни должны быть выстроены на особенностях конкретного возраста школьника и его личностных и индивидуальных особенностях.

**Список литературы:**

1. Мильштейн О.А. Социология физической культуры и спорта в СССР. Мн., 1972. 197 с.

Пути повышения мотивации на здоровый образ жизни должны быть выстроены на особенностях конкретного возраста школьника и его личностных и индивидуальных особенностях.

**Список литературы:**

1. Мильштейн О.А. Социология физической культуры и спорта в СССР. Мн., 1972. 197 с.