

Секция: Педагогические науки

Куликова Татьяна Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,

доцент кафедры психологии и педагогики

Тульский государственный педагогический университет

имени Л.Н. Толстого

г. Тула, Россия

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Состояние здоровья молодежи является важнейшей составляющей здорового потенциала нации, поэтому сохранение и поддержание здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни сегодня имеют первостепенное значение. Неоспоримым фактом является то, что человек, практикующий здоровый образ жизни, может гораздо быстрее добиться успеха в различных сферах жизни и деятельности. Однако анализ многих исследований в данном направлении говорит, что большинство россиян, особенно молодого возраста, не имеют сложившейся ценности здорового образа жизни (ЗОЖ).

По данным всемирной организации здравоохранения, из всех возможных факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни. Удельный вес фактора образа жизни преодолевает 50% рубеж потенциальных детерминирующих воздействий. Около 20% занимает наследственный фактор и загрязнение окружающей среды. И примерно 10% приходится на нарушения, дефекты и другие патологические явления в работе здравоохранения [1, с. 23]. Важным звеном развития, сохранения и укрепления здоровья является здоровый образ жизни.

Формирование мотивационного отношения к здоровому образу жизни направлено на то, чтобы студенты относились к здоровью как одной из ценностей личности. Данные науки и практики показывают, что здоровьесберегающая деятельность еще не стала насущной потребностью для студентов, она еще не приобрела личностный смысл.

Учеными активно обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни (Н.П. Абаскалова, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская и др.); изучается влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов (В. Буйлов, Т.А. Иванова, В.Г. Николаев, Э.Н. Полякова, Н.А. Русина и другие); исследуется компетентность студентов в вопросах ЗОЖ (А.В. Белоконь, Ю.М. Политова, А.С. Свердлина, Л.Г. Шаталина, Л.Г. Шуляковский и др.) [4].

В работах, посвященных различным аспектам проблемы формирования здорового образа жизни, наметилась тенденция пересмотра методов ее решения, отражающих смещение акцента из области медицины в область педагогики. Ученые и педагоги-практики обсуждают направления и условия формирования здорового образа жизни студентов, ищут стратегические сигналы для его достижения. (Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, З.И. Чуканова и др.).

Современные исследователи утверждают, что попытки восстановить физическую форму и занятия спортом в университете старыми организационными методами обычно не дают необходимых и весомых результатов. Широкое использование в образовательной среде таких форм, как лекции, консультации, повышение квалификации, специальные курсы, дополнительное образование, ориентирование студента на здоровый образ жизни, фактически не реализуется. Ряд учёных (Г.С. Никифоров, Т.И. Прокопенко, А.М. Столяренко и др.) предлагают создавать такие программы и технологические модели формирования здорового образа

жизни, которые ощутимо реформировали бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему образу жизни. Корректировать текущий образ жизни, формировать мотивацию здорового образа жизни студента возможно через специальное педагогическое обеспечение [3]. Под педагогическим обеспечением следует понимать сумму всех факторов и условий их активации посредством специальных педагогических форм, процедур, методов и приемов [2].

С.А. Марчук, изучая студентов, которые регулярно занимались спортом и не прерывали занятия даже в период экзаменов, выявил более высокие результаты в сдаче сессии. Систематически занимающиеся физкультурой и спортом студенты отличались сложившимся стереотипом повседневного режима и уверенности в поведении, у них зафиксировано позитивные жизненные установки и высокий жизненный тонус. Они были более общительными, чем студенты, которые не вели здорового образа жизни. Они были готовы сотрудничать, радовались общественному признанию и меньше боялись критики. Студенты, практикующие здоровый образ жизни, отличались эмоциональной устойчивостью, выносливостью, оптимизмом, настойчивостью и решительностью. Для этой группы студентов в большей степени характерно чувство долга, самодисциплина и честность. Они эффективны в своей работе, легко переносят стресс, общительны, находчивы и легко берут на себя ведущую роль [5].

При формировании мотивации здорового образа жизни личности важно обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее эмоционально-волевую, интеллектуальную и практическую деятельность. Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет расти по мере расширения ценностных ориентаций, перечня умений и навыков, получения полезной информации о физических и духовных достижениях [3].

Изучение некоторых составляющих здорового образа жизни показало, что отношение к нему (ЗОЖ) неумолимо падает. В первую очередь это связано с тем, что многие студенты не имеют положительного опыта занятий физической культурой. Вторая причина – крайне низкий уровень знаний по теории и методологии физической культуры. Третий аргумент заключается в отсутствии образования, необходимости соблюдать стандарты здорового образа жизни и самосовершенствования. И последний фактор указывает на отсутствие чувства личной ответственности за слабый опыт двигательных навыков, низкие физические способности. Исходя из вышеизложенного, становится актуальным вопрос о необходимости поиска эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни студентов, совершенствования системы физического воспитания, а также различных способов ее модернизации и оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья молодого поколения сейчас признается как педагогическая [6].

Таким образом, выдвижение проблем здоровья студенческой молодежи в число приоритетных задач социального развития личности определяет актуальность теоретической разработки этой проблемы, определяя необходимость соответствующих психолого-педагогических исследований и выработку методологических и организационных подходов к учебному процессу вуза по сохранению и развитию здоровья студентов и формированию у них мотивации к здоровому образу жизни. Ориентация студентов на здоровый образ жизни может быть достигнута путем реализации комплекса педагогических условий, приемов, методов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10–е изд. – М.: Флинта, 2016. – 448 с.
2. Игнатова В.В. Педагогические стратегии как предмет системного анализа / В.В. Игнатова, В.С. Нургалеев // Мир человека: Научно–информационное издание. – Вып. 1. – Красноярск: СибГТУ, 2001. – С.112–122.
3. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 6. – С.16.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С.А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. №4. – С.13-15.
6. Паначев В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов / В.Д. Паначев // Социологические исследования. – 2004. – №11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2004-11/panachev.pdf>