

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Формирование здорового образа жизни является чрезвычайно актуальной проблемой, т.к. состояние здоровья каждого человека определяет благополучие всего общества, является показателем сохранения и развития человеческого потенциала страны, ее безопасности, индикатором цивилизационного развития.

Как известно, будущее любой страны тесно связано с молодежью, которая является не только основным источником пополнения трудовых ресурсов общества, но и наиболее активной частью общества, поэтому она должна быть здоровой и физически закаленной. Предполагается, что здоровье каждого следующего поколения будет улучшаться вследствие повышения комфортности жизнедеятельности. Однако, многие факты говорят об обратном: ускорение производственных процессов, природные катаклизмы, региональные конфликты, увеличение информационного потока и др. – все это привело к росту нервно-психических напряжений, значительному ухудшению физического развития людей и состояния их здоровья. Все это способствует «омоложению» многих болезней, которые ранее были присущи только людям старших возрастов [8].

Здоровье студента – реальное условие удовлетворения его индивидуальных, общественных, духовных и материальных потребностей. Студенческая молодежь – особая группа населения с характерными условиями жизни, учебы, деятельность которой становится все более многообразной. Студенческая молодежь является группой повышенного риска по причине непростых возрастных проблем (адаптационных, физиологических, анатомических изменений, связанных с процессом созревания, приспособлением к новым условиям проживания и обучения, формированием межличностных взаимоотношений вне семьи) [6, с. 49].

Для современной студенческой молодежи характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Необходимо отметить, что в настоящее время снижение уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья приводит к распространению вредных привычек и нарушению здорового стиля жизни. Сегодня очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной

активности проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет только обостряться.

Работа в учреждениях высшего образования должна быть направлена не только на овладение студентами академическими, профессиональными, социально-личностными компетенциями, способствующими успешному овладению профессией и личностному совершенствованию, но и на создание фундамента здоровья, физической подготовленности, развитие двигательных способностей. В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. От успешности формирования и закрепления навыков здорового стиля жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности [1].

Проблеме здорового образа жизни посвящены многочисленные отечественные и зарубежные исследования (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.К. Долинский, В.М. Дильман, Ю.П. Лисицын и др.).

В исследованиях отмечается значимость усилий самого человека вести здоровый образ жизни (И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина, Б.Н. Чумаков и др.). В основном в многочисленных работах, посвященных здоровому образу жизни, рассматривается проблема преодоления вредных привычек или других видов нарушений здорового образа жизни, однако вопросы профилактики и формирования здорового образа жизни, занимая значительное место в педагогических разработках, часто имеют недостаточное научное обоснование с позиции социальной психологии. Проблема социально-психологических детерминант здорового образа жизни остается недостаточно разработанной.

Современные стандарты успешности диктуют необходимость демонстрации молодости и активности, что определяет нормы личностного отношения к здоровью. Индустрия глянцевого журнала и пластической хирургии навязывает стандарты идеального тела и внешности, недостижимые без внешнего вмешательства, осознание чего зачастую приводит к ригидному, стрессогенному, дисгармонизирующему поведению. Социокультурный контекст напрямую влияет на формирование осознанности в поступках относительно своего тела и здоровья и при выборе приемлемых способов его поддержания.

Для формирования глубокого понимания людьми их поведения относительно своего здоровья и возможностей его коррекции, системе высшего образования необходимо решить задачи воспитания и развития

соответствующей мотивации здорового образа жизни, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, на формирование направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство [2; 3; 8].

В связи с этим особое значение приобретают факторы, способствующие формированию мотивации здорового образа жизни, поскольку сама мотивация занимает центральное место в поддержании и сохранении здоровья человека. Данная проблематика представлена в работах таких известных авторов, как Р.А. Пилюян, Г.П. Фураев, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов А.В. Родионов, Е.П. Ильин, Н.А. Худадов и др.

Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для реализации своего потенциала в различных сферах жизнедеятельности, основы гармонического развития; выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья; соблюдение для этих же целей принципов здорового образа жизни. При отсутствии мотивации любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут малоэффективными или вообще нерезультативными. Так, если человек не осознает, что курение вредно, не убедится сам в его пагубности, малоэффективными окажутся любые мероприятия по борьбе с этой вредной привычкой. В то время как наличие мотивации здорового образа жизни существенно увеличивает его шансы на успешность полного отказа от курения [3; 5].

Многочисленные исследования мотивации привели к возникновению важной тенденции в ее изучении. На сегодняшний день в изучении мотивации человека, в целом, выделяются два основных аспекта: содержательный и динамический. Для сохранения здоровья человек должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив, а совокупность мотивов составляет мотивацию (мотивация – побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности). При этом мотив без цели не побуждает к действию. Конкретная повседневная реализация здорового образа жизни – неотъемлемая часть культуры здоровья человека, однако сознательное построение своего образа жизни в целях сохранения и укрепления здоровья достигается далеко не каждым, даже предпринимающим такие попытки.

О.Н. Московченко выделяет следующую иерархию мотивов [7]: 1) мотивация на здоровье – быть здоровым, укреплять здоровье, снижать влияние окружающей среды на здоровье; 2) социально-значимые мотивы – быть готовым к жизни, учебе, добиваться высоких

результатов, формировать положительный имидж для карьерного роста; 3) мотивы личности – самоутверждение, создание положительных эмоций, формирование уверенности в себе, самосовершенствование как личности, познавательный интерес.

Выделив содержательный аспект мотивации, а именно иерархию мотивов характерную для студентов, вернемся к динамическому аспекту, который предполагает возможность формирования мотивации, наличие и изучение факторов мотивации. Динамический аспект выявляет, прежде всего, процессуальные особенности мотивации, развитие и взаимодействие побуждений, энергетическую сторону регуляции деятельности. Распределение энергии, как правило, является следствием взаимодействия некоторых структурных образований. При этом мотивационная динамика предполагает наличие реализующих ее механизмов, которые наполняются тем или иным предметным содержанием, но к нему не сводимы [4]. При этом наряду с исследованием социально-психологических факторов, оказывающих влияние на формирование мотивации здорового образа жизни, важную роль играет изучение психологических механизмов, ее обеспечивающих. К числу таковых следует отнести идентификацию с образом здорового человека, занимающегося спортом или фитнесом.

Наличие системы убеждений о необходимости здорового образа жизни должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребности 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.

В качестве показателей сформированности мотивации здорового образа жизни необходимо выделить следующие: потребность в получении знаний о здоровье и здоровом образе жизни; осознание социальной значимости здоровья и здорового образа жизни; потребность в самоактуализации в сфере здорового образа жизни; осознание ценности здоровья и здорового образа жизни; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организация двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная

устойчивость; способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать ее; высокий уровень интереса к содержанию здорового образа жизни; степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни; готовность к овладению умениями и навыками ведения здорового образа жизни [2].

Работа по формированию мотивации здорового образа жизни в студенческой среде может осуществляться более эффективно при наличии в учреждении высшего образования спортивного клуба. Важными направлениями деятельности клуба являются: систематическое и целенаправленное ориентирование студентов на потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности; предоставление студентам права свободы выбора различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания, медицинского персонала, профсоюзного комитета, административных структур вуза в работе спортивного клуба; наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спорта, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством вуза; стимулирование разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и студентов, мастеров и начинающих как равных участников жизнедеятельности клуба; моделирование индивидуальных программ спортивной деятельности, направленных на сохранение здоровья; широкое использование современных тренажеров, ритмической и атлетической гимнастики, бассейна, подвижных и спортивных игр, музыки; участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, где обсуждаются проблемы оздоровления, стимулируются попытки реализации принципов здорового образа жизни в жизни студентов, что приводит к повышению интереса к деятельности по сохранению и поддержанию здоровья; обеспечение субъектной позиции студента в клубе как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие клуба, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Таким образом, изложенные выше теоретические представления о мотивации здорового образа жизни являются основанием для проектирования и технологических разработок психолого-педагогических средств, направленных на формирование у студентов

осознанной мотивации здорового образа жизни в процессе работы спортивного клуба. Использование возможностей спортивного клуба вуза будет способствовать активному включению студентов в здоровьесберегающую деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

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. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения в формировании личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 160 с.
3. Бахнова, Т.В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т.В. Бахнова. – Волгоград, 2005. – 27 с.
4. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 288 с.
5. Жданов, С.И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С.И. Жданов. – Челябинск, 2009. – 23 с.
6. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – М.: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
7. Московченко, О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 3 (51). – Т. 1. – С. 90-94.
8. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52-58.