

- Nauk.-vid. viddil NA SB Ukrayini, 2012. – 212 pp.
7. Grachev G.V. Informacionno-psihologicheskaya bezopasnost lichnosti: sostoyanie i vozmozhnosti psihologicheskoy zashity. M.: Izd-vo RAGS, 1998. 125 p. URL: <http://licman.narod.ru/books/psychology/01/gratchov.htm>. (date of the application: 11.08.2017).
 8. Baeva I. A. Psihologicheskaya bezopasnost obrazovatelnoj sredy shkoly i ee psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2012. № 3. Pp. 30-40. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17986646> (date of the application: 11.08.2017).
 9. Basanova T.A. K voprosu obespecheniya informacionno-psihologicheskoy bezopasnosti studentov vuza // Izvestiya YuFU Tehnicheskie nauki. 2006. № 13. Pp. 311-316. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-obespecheniya-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti-studentov-vuza> (date of the application: 11.08.2017).
 10. Lyashuk A.V. Refleksivnost v obespechenii informacionno-psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti // Izvestiya TRTU. Tematicheskij vypusk «Psihologiya i pedagogika». 2006. № 14 (69). Pp. 371-377. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnost-v-obespechenii-informatsionnopsihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti> (date of the application: 11.08.2017).

МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE MOTIVATIONS IN YOUTH

Л.М. Левшук, С.В. АЛЬШЕВСКАЯ, И.Н. ЗАГАРСКИХ
L.M. LEVSHUK, ALSHEVSKAYA S.V., ZAGARSKIKH I.N.

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus
e-mail: lili.lev@mail.ru, s.alshevska@mail.ru

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье и его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим и регулирующим образ жизни человека с самого раннего возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация здоровья.

A person's introduction to a healthy lifestyle should start with the formation of his health motivation. The health caring and promoting should be a value motive that makes and regulates a person's lifestyle from an early age.

Key words: healthy lifestyle, health motivation.

Достойным существование человека на Земле помогает сделать здоровье – духовное, физическое, социальное. В обобщенном смысле здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к факторам окружающей среды и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным воздействиям и повреждениям; это умение, сохраняя себя, расширять собственные возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности до глубокой старости.

Формирование здорового образа жизни – одна из основных технологий сохранения здоровья человека. А здоровый образ жизни молодого поколения является залогом сохранения здоровья нации в целом. Между тем, по многочисленным исследовательским данным известно, что более чем у

половины выпускников средних и высших учебных заведений отсутствует мотивация к здоровому образу жизни и установка на его формирование; количество преступлений, совершаемых подростками в возрасте 14-16 лет, превышает количество самих подростков.

Побудить людей вести здоровый образ жизни – нелегкая задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни – это одно, а вести его – совсем другое дело. Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятные последствия. Однако вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье и его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим и регулирующим образ жизни человека с самого раннего возраста. По мнению академика В. П. Казначеева, «образ жизни человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружаю-

шему миру, к себе, к своему здоровью».

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах – возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений и самодисциплины. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека. Исторически человечество жизнедействовало, участь исключительно на собственном опыте. Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в этом создадут соответствующую мотивацию на здоровье. На основе этой осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения человека.

Развитие мотивации к здоровому образу жизни активизирует потребность, направленность личности на ведение здорового образа жизни. В целом, под мотивацией здорового образа жизни мы понимаем личностный процесс, результатом которого является:

- осознание необходимости гармоничного сочетания в себе физического и психического, духовного и телесного;
- осознание необходимости соблюдения норм и правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Если говорить более конкретно, то стиль здоровой жизни определяется довольно широким спектром мотивов. Среди них выделим главные:

1. Мотивация самосохранения. Формулировка мотива сводится к тому, что человек не совершает те или иные действия, т.к. он знает, что они угрожают его здоровью и жизни.

2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям. Человек подчиняется этнокультурным требованиям своего социума, потому что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с окружающими. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось от поколения к поколению в виде требований или традиций определенного этноса. Ну, например, жители Крайнего Севера едят сырую замороженную рыбу, т.к. она обеспечивает полноценное сбалансированное питание. Ребенка с детства приучают к этому продукту, хотя он может быть причиной глистных инвазий. Первая причина важнее, и употребление такой рыбы становится для жителей севера естественным.

3. Мотивация получения удовольствия от здоровья: ощущение здо-

ровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство. Например, большинство детей любят бегать, прыгать, танцевать, эти занятия улучшают в их организме кровообращение, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности, а позже – к систематическим занятиям танцами или спортом. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, доставляющую удовольствие, т.к. результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство.

4. Мотивация возможности самосовершенствования: если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна в настоящее время, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового человека больше шансов на успех. Нездоровье ограничивает нас в этом.

5. Мотивация возможности свободного маневрирования: если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местоположение. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя трудоспособным независимо от внешних условий. У

нездоровых людей возможности адаптации заметно снижены. Срыв адаптации ведет к развитию заболеваний.

6. Мотивация возможности сексуальной реализации: здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии и продолжения рода. Репродуктивная составляющая мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья и образа жизни.

7. Мотивация достижения максимально возможной комфортности: я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство и дискомфорт.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует. Здоровый человек – источник энергии, положительных эмоций; именно здоровье является не переменным условием эффективного и успешного труда. Такой человек всегда будет успешен, способен на взаимовыручку и поступки, сумеет сказать «нет» любым вредным привычкам. Мотивация здоровья и здорового образа жизни – один из способов борьбы с формированием вредных привычек у подрастающего поколения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и пр.).

В книге академика Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье./ Н.М.Амосов.- Н.М. М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2005. — 288 с.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний . //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
3. Казначеев В.П. Здоровье нации, просвещение, образование./В.П.Казначеев Москва-Кострома.: Костромской гос пед. университет, 1996 - 248 с.

ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

THE BENEFITS OF COMBAT SPORT CLASSES IN THE STUDENTS EDUCATIONAL PROCESS

Л.А. Лучинович, Д.А.Зикеев – студент 4 КУРСА
L.A. LUCHYNOVICH, D.A. ZIKYEV—4TH YEAR STUDENT

Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь
Belarusian State University,
Independence Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
e-mail: Luchyno@bsu.by

В данной статье рассматриваются проблемы повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выявлены особенности влияния занятий спортивными единоборствами на психофизиологический потенциал студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, спортивные единоборства, физическое воспитание.