

Степанов Роман Александрович

старший преподаватель

Малова Александра Дмитриевна

студентка

Галеева Ксения Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97176

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

***Аннотация:** статья посвящена изучению уровня мотивации к ведению здорового образа жизни у студенческой молодёжи. В процессе исследования была получена информация относительно образа жизни студентов, выявлены особенности отношения к данной теме студентов различных курсов. По результатам исследования также было определено, апробация каких из существующих методов формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов вузов целесообразна в выявленных условиях.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодёжь, мотивация, формирование культуры здорового образа жизни.*

***Введение.** В настоящее время всё чаще поднимается вопрос общего ухудшения здоровья молодого поколения, что может объясняться стремительной информатизацией всех сторон жизни общества, постепенным переходом большинства видов деятельности в онлайн-формат и, как следствие, распространением так называемого «сидячего» образа жизни, что в итоге приводит к ухудшению общего соматического здоровья человека.*

В связи с актуальностью данной проблемы, Всемирной организацией здравоохранения были предложены рекомендации, согласно которым ведение здорового образа жизни признано наиважнейшим вектором на пути к формированию и укреплению здоровья. ЗОЖ здесь трактуется как концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Особо заметен переход к малоактивному образу жизни в студенческой среде, что объясняется, достаточно высоким уровнем академической нагрузки, предполагающей бóльшую направленность на умственную активность, чем на физическую, а также личной немотивированностью студентов к заботе о своём здоровье из-за недопонимания важности ведения здорового образа жизни.

Многие учёные посвящали свои исследовательские работы данной теме, так, благодаря работе Н.В. Журавской, был сделан вывод о том, что, у большинства студентов недостаточно мотивации к здоровому образу жизни, и для его повышения среди учащихся необходимо оптимизировать учебный процесс при помощи личностно-ориентированной направленности в применении здоровьесберегающих технологий [1].

С.Ю. Иванова, рассматривая данную проблему, утверждает, что лучшим временем, для формирования мотивации и поддержки ЗОЖ является период обучения в вузе, так как именно в это время происходит становление личности будущих специалистов, развиваются и совершенствуются способности, интеллект, человек осознает значимость ведения здорового образа жизни [2].

В.А. Околелова утверждала, что необходимо направлять студентов педагогического вуза на поддержание и развитие здорового образа жизни, так как будущий учитель с сформированной ЗОЖ-позицией будет ориентироваться и стремиться к воспитанию и обучению здоровых учащихся [4].

Научные работы М.О. Шуайбовой [5], О.Н. Московченко, О.А. Катциной [3] были посвящены разработке моделей формирования ориентации студентов вузов на здоровый образ жизни.

Цель исследования. Проанализировать уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни среди студентов Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина.

Методы исследования. В ходе работы был применён метод работы с научной и справочной литературой, а также методы анкетирования и анализа.

Результаты и обсуждение. Исследование отношения студентов к здоровому образу жизни было проведено в виде опроса студентов Нижегородского Государственного педагогического университета имени Козьмы Минина. Приняли участие 100 студентов возрастом от 18 до 25 лет.

Свой образ жизни 40% студентов охарактеризовали, как скорее сидячий, 35% – скорее активный. Активный образ жизни ведут 18% студентов, а полностью сидячий – 7%. Процент студентов, постоянно занимающихся спортом, составил 14,1%. Периодически спортом занимается большая часть студентов – 58,6%. Вовсе не занимаются спортом 27,3% студентов.

Большинство студентов НГПУ имени К. Минина увлекаются легкой атлетикой – 21 человек, 18 занимаются гимнастикой, 13 велоспортом и плаванием, 11 – волейболом. 6% опрошенных занимаются баскетболом и лыжным спортом, 4% – теннис, футбол, 3% студентов занимающиеся бадминтоном, фигурным катанием и танцами. Студенты, увлекающиеся сноубордингом, боксом – 2,1%, борьбой, водным туризмом, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и хоккеем занимаются по одному человеку из опрошенных. При указании своего ответа, студенты отмечали занятия в тренажерных залах, скалолазание, а также участие в военно-патриотической игре «Зарница». 30,5% опрошенных студентов не занимаются ни одним видом спорта.

На вопрос о наличии вредных привычек большинство опрошенных студентов (66,3%) ответили «нет», но были и те, кто имеют вредные привычки (33, 7%). Правильного питания придерживаются всего 7% опрошенных студентов, ответы

«скорее да» и «скорее нет» разделились – 41% и 35% соответственно, 17% принципов правильного питания не придерживаются.

На вопрос про активность в течении дня 21% студентов ответил, что проводит в сидячем положении около 6–7 часов, 19% проголосовали за «5–6 часов», 8–9 часов в сидячем положении проводят 15%, ещё 13% выбрали ответ «4–5 часов», 10% – ответ «7–8 часов», и только 6% ответивших проводят сидя около 3–4 часов в день.

В качестве наиважнейшего мотивационного фактора, сподвигающего к ведению здорового образа жизни 50% опрошенных выбрали «сохранение и укрепление здоровья», 26% – «повышение личной самооценки», 17% – «внешняя красота». Единично были выбраны «одобрение со стороны семьи» и «авторитет у окружающих».

Выводы. Наибольший интерес к исследованию проявили студенты первого, второго и третьего курсов бакалавриата. Большая часть опрошенных посчитали свой образ жизни преимущественно сидячим, что коррелирует с данными, полученными в процессе дальнейшего исследования и свидетельствующими о том, что на постоянной основе спортом занимается только одна седьмая часть опрошенных. Были и студенты, указавшие, что спортом всё же занимаются, и наиболее популярными видами спорта у них явились лёгкая атлетика, гимнастика, велоспорт, плавание и волейбол.

На вопрос о вредных привычках большинство ответили отрицательно, а на вопрос об отношении к рациональному питанию положительные и отрицательные ответы разделились практически поровну. В сидячем положении большинство студентов проводят 6–7 часов в день. Стремление к поддержанию ЗОЖ у большей части студентов вызвано целью сохранения и укрепления здоровья.

В ходе исследования было установлено, что мотивация к ведению здорового образа жизни у студентов присутствует, что указывает на наличие базового и необходимого условия для дальнейшего продвижения в этой сфере.

Из данных анкетирования студентов НГПУ им. К. Минина следует, что целесообразна будет практическая апробация некоторых методов формирования

мотивации к здоровому образу жизни у студентов вузов. Для реализации предлагается модель формирования ЗОЖ у студентов М.О. Шуайбовой, а также модели ориентирования студента вуза на формирование ЗОЖ, предложенные О.Н. Московченко, О.А. Катциным.

Перспективы дальнейших исследований. Проведение аналогичного исследования с целью выявления наличия динамических изменений и их характера по итогам практической апробации указанных моделей.

Список литературы

1. Будцын И.В. Образование как фактор национальной безопасности России / И.В. Будцын, В.Л. Скитневский // Физическая культура в школе. – 2018. – №4. – С. 43–49.
2. Журавская Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза / Н.В. Журавская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №12. – С. 49–52.
3. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Кемерово, 2008. – 266 с.
4. Московченко О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник КемГУ. – 2013. – №4 (56). – С. 90–94.
5. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: дис. ... канд. пед. наук. – Самара, 2004. – 246с.
6. Шуайбова М.О. Модель формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи / М.О. Шуайбова // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2014. – №4 (29). – С. 104–109.