

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: статья посвящена исследованию методов, влияющих на воспитание и становление молодежи во время учебы в вузе. Автор отводит важную роль в привитии здорового образа жизни студентам преподавательскому составу вузов.

Ключевые слова: ЗОЖ, студент, воспитание, образовательная деятельность, вуз.

В нынешнее турбулентное время государство повернулось к народу, в первую очередь к молодежи. Экономическая обстановка приводит к росту алкоголизации, наркотизации, заболеваемости СПИД и другим отрицательным тенденциям в России. Наверняка, каждому знакомы положительные примеры подражания студентов преподавателям. Важно на примере преподавательского состава вузов показывать, что здоровый образ жизни – решающий элемент в будущей карьере. Цель нашего исследования – доказать позитивную роль подобных примеров для ориентации студентов в сторону ЗОЖ. Цель статьи – исследование методов, которые влияют на воспитание и становление молодых людей во время учебы в вузе.

Для начала приведем результаты исследований А.М. Лощакова, согласно которым формирование здорового образа жизни важно для улучшения показателей жизни россиян. Поиск новых подходов к решению задач формирования здоровья нации позволит заменить негативные изменения личности на становление культуры здоровья студентов и общества в-целом. За последнее десятилетие прослеживается прямая связь уровня физической подготовки человека и здорового образа жизни. К этому относятся занятия спортом на профессио-

нальной основе или регулярное посещение спортзала, либо ежедневные занятия физкультурой. Какой образ жизни – настолько развиты интеллект и способность анализировать, продуктивно мыслить.

Согласно выводам В.В. Бакаева, здоровый образ жизни занимает 50–55% среди факторов влияния на самочувствие людей. Основой бодрости и работоспособности выступает степень устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Здесь уместно упомянуть вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию и токсикоманию. Каждая из перечисленных зависимостей быстро снижает индекс здоровья человека. Молодежь с достаточным уровнем иммунитета, выносливым организмом и «хорошими» генами за короткий срок превращается в бездумное существо с полным отсутствием силы воли и целей в жизни. При нездоровом образе жизни из подающего надежды студента легко превратиться в маргинальную личность, не способную мыслить, анализировать ситуацию и отвечать за собственные поступки. Тогда будет не до учебы в вузе и прогноз на будущее станет плачевным.

Для снижения риска алкоголизации и наркотизации студентов можно отвлечь положительными примерами в ближайшем окружении, хотя на процесс влияют ценности и образ жизни молодежи. Во время образовательного процесса молодежь тесно общается с преподавателями учебного заведения. Друзья делятся обстановкой в других вузах. Из этих фактов невольно складывается та или иная картина. Результаты исследований В.П. Сущенко указывают на наличие весомых этических и психологических противоречий. Сложность в том, что таковые укоренились в сознании и ценностях молодых людей. Для искоренения требуется целенаправленная помощь профессионалов – психологов и педагогов.

Кроме того, внедряется культура питания, обозначаются предпосылки возникновения вредных привычек и пристрастий. Пристальное внимание уделяется особенностям воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на неокрепший молодой организм. Важно показывать студентам способы повышения резервов психики и физиологии, освещать вопросы сексуальной гигиены. Эти моменты

прорабатываются с молодыми людьми в ходе образовательного процесса в вузе, с учетом профессиональную специфику и особенностей будущей работы по специальности. Для детальной воспитательной работы используются факты ситуационного лидерства в молодежной среде. В студенческом коллективе выделяются лидеры, которые пользуются авторитетом среди молодежи, к их мнению прислушиваются.

События вокруг, примеры взрослых и сокурсников действуют благоприятно, вдохновляют на коррекцию ценностей и позитивные перемены. Студенты реагируют на внешний вид и образ жизни профессорско-преподавательского состава вуза. Во время лекций в аудитории невозможно скрыть, что преподаватель страдает вредными привычками, часто переедает и считает спорт ненужным для себя занятием. В идеале подтянутый, спортивный взрослый привлекает студентов яркой харизмой: такому человеку не до курения и алкоголя, чужды наркотики и ночные тусовки в модных клубах. Преподаватель быстро становится популярным среди студентов: регулярно посещает тренировки в фитнес центре, занимается спортом, правильно питается, без переедания и лишнего веса. Заботливый муж и отец (или жена, мама), много времени уделяет семье и детям.

На досуге читает, повышает профессиональный уровень: посещает тематические мероприятия и общается с коллегами. С таким преподавателем интересно – полезно быть рядом, прислушиваться к советам. Интерес к жизни, позитивный подход, общечеловеческие ценности и жизненная позиция настолько привлекательны, что молодежи хочется соответствовать. Признанный эксперт в конкретной отрасли знаний не стесняется высказывать собственную точку зрения по большинству вопросов и собственным примером мотивирует студентов к здоровому образу жизни. Умный, интеллигентный, начитанный интеллектуал, способный мыслить нестандартно, быстро становится кумиром аудитории. Студенты советуются с ним: нравятся манеры и стиль, способ подачи себя. Даже предпочтения в одежде копируют. Процесс настолько увлекает молодых

людей, что становится сложно пропустить лекцию у популярного преподавателя – любимца студентов.

Учащиеся соревнуются друг с другом, чтобы получить высший балл на зачете или сессии по предмету, который преподает кумир. Старшекурсники стараются самостоятельно заработать на абонемент в спортзал, правильное питание и здоровый образ жизни. В этот момент резко растет успеваемость на курсе, становится не до «хвостов»: даже отстающие подтягиваются – становится не модно учиться «так себе». Сокурсники друг за другом идут в спортзал, меняются привычки и окружение. Это радует близких, которые видят положительные перемены. В студенческой среде становится модным использовать «коронные» словечки любимого преподавателя. Перечисленные выше факторы ведут к правильному формированию личности молодежи, выстраивают новые жизненные ценности. Студенты охотнее обучаются в учебном заведении и целенаправленно готовятся к будущей работе по специальности.

В момент поиска работы молодежь с мощной мотивацией, которая ведет здоровый образ жизни, быстрее находит престижную работу. Такой соискатель вызывает неподдельный интерес со стороны работодателей. Чаше педагогам непросто ориентировать студентов на здоровый образ жизни, но к этому стоит стремиться. По результатам исследований И.Ю. Белковой, в российских вузах нет единой целостной программы физического воспитания. Преподаватели физкультуры не имеют достаточных полномочий для формирования у студентов привычек здорового образа жизни. Образовательная деятельность не ставит целью физическое совершенствование студентов. Физическая подготовка не входит в перечень базовых предметов вузов, поэтому преподаватели не имеют возможности мотивировать, формировать здоровые интересы и привычки у студентов.

Молодежь предпочитает эффективные тренировки, поэтому для грамотных занятий, без вреда здоровью, важны рекомендации педагога: это полезно для формирования у студентов правильных ценностей и установок на физическое развитие. С целью оздоровления студентов необходимо создание комплексных

программ, созданных профессионалами в области физкультуры и спорта. Например, кумиром студентов станет преподаватель физического воспитания – мотивация посещать все его занятия вырастет в разы. Итогом будет достижение цели на правильную ориентацию студентов в сторону здорового образа жизни.

Выводы: Во время исследования и анализа источников мы проработали методы эффективного воздействия на укрепление и сохранение здоровья студентов, так как молодежь – будущее нации. В качестве примера для подражания важно, чтобы преподаватели вузов вели максимально здоровый образ жизни. В глобальном масштабе, сберечь интеллект и здоровье народа России – главный аспект силы и успеха Российского государства.

Список литературы

1. Белкова И.Ю. Стратегические принципы и педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategicheskie-printsipy-i-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov/viewer> (дата обращения: 19.04.2022).

2. Лощаков А.М. Психолого-педагогическая концепция формирования культуры студентов современного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-kontseptsiya-formirovaniya-kultury-zdorovya-studentov-klassicheskogo-universiteta/viewer> (дата обращения: 20.04.2022).

3. Бакаев В.В. Характеристика факторов, влияющих на здоровье студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-faktorov-vliyayuschih-na-zdorovie-studentov/viewer> (дата обращения 20.04.2022).

4. Сущенко В.П. Ведущие направления ориентации студенческой молодежи на здоровье-сберегающее поведение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vedushchie-napravleniya-orientatsii-studencheskoy-molodezhi-na-zdoroviesberegayuschee-povedenie/viewer> (дата обращения: 20.04.2022).