

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье предпринята попытка определить особенности формирования мотивации, исследовать отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. По мнению автора, назрела необходимость формирования у студентов мотивации к здоровому образу жизни, структура, цели которой отражены в исследовании.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, общество, спорт, здоровье.

Цель работы – определить особенности формирования мотивации, исследование отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Несмотря на сложность предмета, за 5 лет у студентов вырос интерес к этой теме. Причиной роста числа последователей ЗОЖ стало резкое снижение качества здоровья и функционального резерва организма среди молодежи, которое начинается в период учебы в вузе. В итоге выпускаются менее работоспособные ребята, иммунитет ожидает желать лучшего. Таким образом, назрела необходимость формирования у студентов мотивации к здоровому образу жизни, структура, цели которой отражены в исследовании. Пристальный интерес вызвали методы физической культуры, которые влияют на социализацию и оздоровление молодого поколения.

Здоровье нации занимает почетное первое место среди приоритетов общества и государства. Среди студентов ЗОЖ актуален сразу по нескольким причинам. Качество здоровья молодого поколения напрямую влияет на будущее страны. Это потенциал для науки и экономики государства. Здоровых детей рождается меньше и больше молодежи с хроническими болезнями, на момент поступления в вуз. Тема

ЗОЖ сложна и актуальна, так как формируется в ходе тесного общения молодежи во время учебного процесса, в период занятий физической культурой, включая тренировки в спортивных клубах и тренажерных залах. Высшей школе жизненно важно держать достаточный уровень качества подготовки будущих специалистов, соответствующий мировым стандартам образования.

Нужно всесторонне формировать у студенческой молодежи культуру занятий физкультурой, мотивацию укреплять и сохранять здоровье. Среди студентов слишком слабое желание вести здоровый образ жизни и увлекаться физкультурой и спортом. Для формирования ЗОЖ нации создали специальную комиссию Общественной палаты РФ. Главными причинами роста заболеваемости считаются следующие: снижение социального уровня определенных групп граждан, массовая алкоголизация и недостаточная пропаганда здорового образа жизни, полное отсутствие государственной программы оздоровления.

Мотивация многогранна, включает в себя много особенностей психологии личности. Почему люди ведут себя в каждой конкретной ситуации так, а не иначе: от чего зависит степень вовлечения человека в жизненный процесс. Эти сложные задачи стоят перед педагогами: помочь студентам выявить причины выбора в пользу конкретных действий, сохраняя собственное здоровье. Согласно исследованию Т.А. Сапегинной, перечислим следующие группы мотивации для осознания студентами необходимости занятий физкультурой для здоровья, на регулярной основе:

- физиологические – улучшить фигуру, развить потенциал организма;
- к психологическим относятся самовоспитание и совершенствование себя, закаливание силы воли и характера;
- социальные – достижение поставленных целей, авторитет и признание среди друзей, повод самоутвердиться и осознать чувство собственного достоинства.

Понятие «здоровый образ жизни», физическая культура и спорт стали показателями общечеловеческой культуры, ценности здоровья, стиля жизни. Эти показатели формируют поведение людей на работе, в общественных местах и дома.

Также помогают решить задачи воспитания, оздоровления и социально-экономические аспекты. В статье В.Д. Паначева приведена статистика по Пермскому краю, где живет 26% молодых людей с 14 до 30 лет. Способность воспроизводить здоровое потомство напрямую связана с уровнем качества услуг для поддержания ЗОЖ. Малая часть молодежи интересуется таким образом жизни: четверть ребят страдают наркоманией и алкоголизмом, к службе в армии годен только один, из трех мужчин призывного возраста.

На базе Комитета молодежи создали Программу для студенчества Пермского края. Определяющими направлениями стали развитие спорта, создание условий для оздоровления и занятий физической культурой. Отрицательные тенденции в молодежной среде продолжают нарастать, поэтому в отношении молодежи нужна действенная, четко продуманная стратегия в политике. Если студенты не будут вникать в тему здоровья – проблема ухудшения качества будет усугубляться дальше. Почетная миссия Высшей школы – за годы учебы в вузе вырастить классного профессионала и воспитать всесторонне развитую, полноценную личность. Задача вузов – создавать такие условия для молодежи, чтобы знания в учебном процессе надежно усваивались и студенты легко применяли новый опыт на практике.

Для формирования у студенчества мотивации посещать уроки физической культуры вузы используют теоретические методы: посещение лекций и бесед на тему ЗОЖ, а также проведение кафедрой физвоспитания тематических конференций. К практическим занятиям относятся проведение в вузе: занятий спортом по интересам, спортивные массовые мероприятия, фестивали и праздники физкультурников. Кроме того, практикой для студенческой молодежи становится помощь в подготовке и проведении оздоровительно-физкультурных мероприятий, для закрепления знаний. Главная цель учебного заведения в подготовке выпускника – сформировать личное отношение к образованию, усвоить способы и нормы мышления и последующих действий. Важно учитывать индивидуальность, достаточный уровень культуры, самоопределение в будущей трудовой деятельности.

Ввиду активной жизненной позиции организованные студенты становятся в молодежной среде двигателями прогресса. С такой подачи формируются правильные моральные и общечеловеческие ценности. Передовая часть молодежи занимается спортом, стремится к достижениям и совершенствует тело, чтобы равняться на спортсменов – кумиров студентов. В обществе растет убеждение, что развитые физически ребята и девушки лучше учатся: целеустремленные, более динамичны в постановке и достижении целей. Физические упражнения помогают увеличить функционал головного мозга, улучшается кровоснабжение тканей. В результате нервные клетки получают больше кислорода и необходимых питательных веществ – поэтому студенты могут проще выполнять сложные задачи и функции. Следовательно, у таких ребят больше шансов быстро найти работу с достойным заработком – тем самым получить необходимые материальные блага себе и будущей семье.

Опираясь на статистику В.Д. Паначева, студенты считают физическую культуру главной ценностью в развитии личности в следующих сферах: 89% – в укреплении здоровья, 62,3% – в воспитании силы воли и морального облика, также в раннем всестороннем развитии способностей личности. При этом социокультурные условия воплощаются жизнь в области физкультуры и спорта, благоприятный морально-психологический климат положительно действует на человека, формируется культура поведения. Также уточняются ценностные ориентиры, полезность индивида в других социальных группах, в сферах общественно-полезного труда и потребления.

Выводы: Пропаганда здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой необходима в студенческой среде. Важно привлекать студентов участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Заинтересованные ребята начнут самостоятельно искать новые виды соревнований и занятий по интересам – так студенческая молодежь будет реализовывать потребность двигаться и личные потребности. Насколько грамотно принципы здорового образа жизни сформируются и закрепятся в сознании молодежи – такой и будет последующая жизнедеятельность новых граждан страны.

Список литературы

1. Паначев В.Д. Формирование у студентов мотивации здорового образа жизни: социологический анализ / В.Д. Паначев, А.Н. Леготкин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-studentov-motivatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-sotsiologicheskiiy-analiz> (дата обращения: 17.12.2022).
2. Тарарина Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44622797> (дата обращения: 17.12.2022).
3. Платонова В.С. Формирование здорового образа жизни студентов / В.С. Платонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/14217/1/fper_2016_041.pdf (дата обращения: 17.12.2022).
4. Сапегина Т.А. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Т.А. Сапегина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/12043> (дата обращения: 17.12.2022).