

Полуйчик Т.В.

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

В статье проанализированы компоненты здорового образа жизни. Рассмотрены основные мотивы здорового образа жизни студентов. Описаны условия формирования здорового образа жизни у студентов.

Здоровье любого человека зависит от того, насколько соблюдаются определенные условия, его сохраняющие и укрепляющие. Мотивы здорового образа жизни формируются с раннего детства и должны быть актуальными для человека на протяжении всей жизни. Для студентов высших учебных заведений важную роль в формировании правильной мировоззренческой позиции о своем здоровье играют его окружение, преподаватели вуза, семья. Приоритетное направление в аспекте здорового образа жизни занимает вопрос состояния здоровья учащейся молодёжи, студентов, непосредственно участвующих в формировании здоровья молодого поколения.

Здоровый образ жизни включает:

- активную жизненную позицию;
- богатство и разнообразие положительных эмоций;
- удовлетворенность работой, физической и духовный комфорт;
- отсутствие вредных привычек;
- двигательную активность;
- высокую медицинскую активность;
- психофизиологическую удовлетворенность;
- сбалансированное питание;
- полноценный отдых;
- экономическую и материальную независимость.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на здоровье человека в первую очередь влияет образ жизни. Важнейшим условием здорового образа жизни является соблюдение режи-

ма труда и отдыха, который включает рациональное чередование работы и перерывов, отдыха. Целенаправленная двигательная активность, полноценное трехразовое питание в одно и то же время. Строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, пребывание на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день. И, безусловно, отсутствие вредных привычек.

Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Система побуждений личности включает в себя: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т.д.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление студентом значимости здоровья. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности, активность проявлений в различных сферах жизни с позиции ценности здоровья.

Мотивированная деятельность человека является наиболее эффективной. Осознанная мотивация здорового образа жизни способствует деятельности, направленной на развитие и сохранении нравственного, психического и физического здоровья человека.

Приобщение студентов к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Ориентация на здоровье, его укрепление должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни молодого человека.

Ведущим мотивом здорового образа жизни является мотив самосохранения. Согласно данному мотиву, человек не совершает то или иное действие, когда знает, что оно прямо угрожает его жизни. Задача человека не совершать тех действий, которые могут нанести урон состоянию его здоровья. Именно поэтому мотивировать человека нужно лишь конкретными, наглядными или действенными примерами и методами.

Подчинение общественным требованиям, справедливость, соблюдение традиций и требований, установленным в обществе - позволит человеку уберечься от неблагоприятных факторов. Поэтому мотивировать человека на ведение здорового образа жизни необхо-

димо путем внушения и убеждения его в том, что от его здоровья зависит его благополучие.

Наиболее фундаментальной основой позитивного мироощущения является состояние здоровья. Ощущение радости от хорошего собственного самочувствия – если человек физически здоров, не испытывает боли и ограничений, то он имеет возможность заниматься любимым делом, отдыхать, учиться, работать и т.д. Важно не просто зафиксировать это состояние, а убеждать в том, что здоровье приносит человеку ощущение радости, поэтому физическое развитие (спорт, танцы, прогулки и т.д.) позволят вновь и вновь испытать это ощущение.

Возможность социальной реализации, готовность подняться на более высокую ступень общественной лестницы имеет только здоровый человек. Пользоваться многочисленными социальными благами и привилегиями, самосовершенствоваться – вот один из мотивов здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни позволяет человеку по своему усмотрению изменять свою роль в обществе и менять свое местонахождение. Только здоровый человек может менять профессии, путешествовать, быть социально мобильным.

Счастье – это состояние является главным мотивом здорового образа жизни человека. Именно здоровье обеспечивает возможность почувствовать себя счастливым, ощутить положительные эмоции и удовлетворенность, комфорт и душевное спокойствие.

Процесс формирования у студентов позитивной мотивации к здоровому образу жизни включает в себя следующие условия:

- использование возможностей педагогического, психологического, информационного сопровождения процесса формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у студентов;
- создание образовательной среды, способствующей ведению здорового образа жизни;
- заострение внимания на сохранении собственного здоровья;
- своевременное оказание помощи в развитии позитивного отношения к физической культуре;
- формирование мотивации к развитию личностных физических качеств;
- проведение профилактической работы в области информирования студентов о вредных привычках;

- организация культурно-массовых мероприятий по проблеме здорового образа жизни.

В высших учебных заведениях традиционными теоретическими формами для поднятия уровня мотивации к здоровому образу жизни являются лекционные занятия, беседы о здоровом образе жизни. Практические формы включают в себя участие в спортивно-массовых мероприятиях, физкультурных праздниках и фестивалях, проводимых вузом, занятия в спортивных секциях, а также помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Перед высшим образованием стоит сложная задача – создать благоприятные условия для образовательной деятельности, дополняя содержание учебного материала знаниями, умениями и навыками с целью формирования у студентов ориентированного подхода к здоровому образу жизни, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья.

Мотивация здорового образа жизни может активно развиваться при изучении дисциплин социально-гуманитарного блока. Учебная дисциплина «Психология труда» СГМ «Философия» направлена также на формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни. Дисциплина включает лекционные и практические занятия, где рассматриваются вопросы психологии безопасного труда, культуры безопасности, вопрос работоспособности и оптимальной организации режима труда и отдыха, вопрос психических состояний. На семинарских занятиях проводятся беседы о здоровом образе жизни специалиста, по профилактике вредных привычек, о пользе физических упражнений и повышении двигательной активности студентов.

При отборе методов мотивации следует учитывать ее аспекты: эмоциональный, познавательный, волевой, социальный, которые тесно взаимосвязаны и могут выступать в единстве формирования здорового образа жизни. В данном случае мотивы, как побудительные силы личности к активности энергии, действиям, следует рассматривать в тесной связи с волевыми процессами, которые, наряду с другими личностными качествами человека, являются ведущими при формировании и развитии мотивации к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Макарова Л.П., Матусевич М.С., Шатровой О.В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 1021–1023.
2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе. / Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249–255.
3. Тагаев, Ш. С. Предпосылки формирования мотивации к ведению здорового образа жизни индивидуума в современном социуме // Образование и воспитание. – 2020. – № 3 (29). – С. 72–75.

УДК 159.99

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Семёнова Е.М, к.п.с.н., доцент,
Допина А.А.

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» в г. Минске Республики Беларусь

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы конструктивной адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе. Обосновываются ключевые позиции учебной мотивации и механизмов совладающего поведения в процессе адаптации студентов. Представлены данные эмпирического исследования студентов первого курса. Выявлены различия в показателях учебной мотивации и совладающем поведении у студентов-психологов и студентов-юристов первого курса обучения.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому формирование внутренней учебной мотивации студентов является условием успешного овладения студентами учебно-профессиональной деятельностью, развития их профессионального самосознания.