

МОТИВАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

И. В. Савина

(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», Тула, Россия)

Статья посвящена вопросам повышения мотивации студентов высших образовательных учреждений на поддержание здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Сегодня проблемы здоровья молодежи являются одной из наиболее актуальных и социально значимых в современной России. Высшие образовательные учреждения, как государственный институт по реализации национальных проектов и программ, должны помогать в решении этих проблем. Студенты вузов – это молодое, целеустремленное поколение людей, которые нацелены на ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья. Современная молодежь не отличается крепким здоровьем, поэтому привитие навыков здорового образа жизни во время обучения должно способствовать его укреплению и сохранению. Очень важна личная заинтересованность в получении знаний о здоровьесберегающем образе жизни и формировании мотивации к его поддержанию. Поддержание и укрепление здоровья молодежи – это сложный социально значимый процесс. [1].

Одним из самых важных факторов при формировании здорового образа жизни является психологический. Это объясняется его исключительной значимостью для формирования установки на поддержание здоровья, понимание безопасного образа жизни, нацеленности на долготелный, творческий труд. Большое количество студентов относятся к понятию здорового образа жизни как к повседневному поддержанию уровня здоровья и физической дееспособности. Однако они не связывают понимание здорового образа жизни с психической и психологической устойчивостью, которая выражается в умении адаптироваться к реалиям окружающего мира и тем самым обеспечивать эффективную жизнедеятельность [2].

Студенческая жизнь – это постоянно меняющиеся условия деятельности, связанные с высокими учебными нагрузками, ежедневным личностным общением с преподавателями и студентами, и связанными с этим социальными, физическими и психологическими компонентами [3]. Во многом, эффективность работы по формированию навыков здорового образа жизни, позволяющей успешно учиться и заботиться о своем здоровье, зависит от умения контролировать и оценивать свою деятельность в повседневной жизни. Основами контроля и самооценки являются анализ организации режима дня, который должен включать утреннюю зарядку, принятие водных процедур, грамотное сочетание труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе и др., а также ежедневный мониторинг самочувствия и состояния здоровья. Занятия физической культурой в рамках учебного процесса, который предусматривает оценку развития основных физических качеств, участие в сдаче норм ГТО, самостоятельные занятия физическими упражнениями, помогут определить свою физическую подготовленность. Психологический фактор предусматривает различные варианты саморегуляции, которые несут в себе потенциальные возможности для повышения мотивации, заключающейся в нацеленности на ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья. Он предусматривает [3]:

- овладение представлениями и навыками использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни;
- формирование умения планировать и регулировать свой повседневный образ жизни;
- использование физических упражнений для поддержания и совершенствования своей физической формы;
- выработку ответственного отношения к своей жизнедеятельности и коррекцию его в случае необходимости;
- формирование правильных поведенческих реакций на изменения социальных и психологических стрессовых ситуаций;
- использование дневника самоконтроля с целью сознательного контроля своей жизни и здоровья.

Многие студенты понимают необходимость соблюдения здорового образа жизни, однако существенно недооценивают значимость психологических и социальных факторов, влияющих на безопасность собственной жизнедеятельности. При формировании навыков здорового образа жизни студентов необходима разработка комплексного подхода, учитывающего психологические и социальные факторы, которые являются системообра-

зующими и в значительной степени определяют правильный подход к возможности влияния на состояние здоровья студенческой молодежи.

Список использованной литературы

1. Васильева, О. С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья / О. С. Васильева // Психология в вузе. – 2010. – № 6. – С. 36–40.
2. Закревская, Н. Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н. Г. Закревская // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья : монография / Н. А. Кармаев, А. А. Козлов, Е. В. Утишева [и др.]. – СПб. : НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2015. – С. 90-103.
3. Кудрявцев, Ю.М. Здоровый образ жизни – основа здоровьесберегающих технологий / Ю. М. Кудрявцев, А. Ф. Халилова // Казанская наука. – 2013. – № 10. – С. 22-27.