

физическими упражнениями. Показатель *роста* также не является достоверным поскольку возраст исследуемых женщин исключает его изменение. В нашем исследовании мы снимали данный параметр для вычисления *индекса массы тела*, который показал положительный результат в проведенном эксперименте.

В целом можно считать, что разработанная методика по коррекции строения тела положительно сказалась на изменении мышечного рельефа женщин.

1. Афтимичук, О.Е. Теория и методика аэробики для специальности «Рекреативная физическая культура»: курс лекций / О.Е.Афтимичук; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. – Ch.: «Valinex» SA, 2008. – Ч. 2. – 296 р.

2. Лубышев, М.А. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. пособие / М.А. Лубышев, А.В. Менхин. – М.: РГАФКМ, 1997. – 32 с.

3. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И.Б. Одинцова. – М.: ЭКСМО, 2003. – 160 с.

4. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ

**Барышникова Л.Н.,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В последнее время на всех уровнях государственной власти растет осознание необходимости возрождения массового спорта и организации пропаганды занятий физической культурой как составляющих здорового образа жизни.

Физическая культура и физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную, информационную и двигательную готовность к нему. Но осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями и принципами педагогического процесса, влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности. Физическая культура и физическое воспитание определяют закономерности поддержания и совершенствования физического развития и физической подготовленности студентов как неотъемлемых характеристик здоровья.

Приобщение человека к физической культуре следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. развивать новые качества путем упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации

формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовем главные из них:

– мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет;

– мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, выработало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось в определенном этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказанию. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально для этого оборудованных; нарушение этих норм чревато негативными последствиями;

– мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая гедоническая мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом;

– мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

– мотивация маневрирования: она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

– мотивация сексуальной реализации формируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья;

– мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Утверждение о том, что лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным, ни у кого не вызывает споров. Здоровый человек легче шагает по карьерной лестнице, добивается большого успеха в личной жизни. Статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует, что подавляющее большинство факторов, влияющих на состояние здоровья, относятся к разряду управляемых, т. е. зависит от нас самих.

Люди, у которых все мотивации одинаково значимы, встречаются крайне редко.

В течение жизни человек испытывает разные мотивации. В юношеском возрасте ведущими являются мотивы сексуальной реализации, самосовершенствования, маневрирования. Если юноша или девушка курит, то для них не годится такой мотив, как угроза здоровью в будущем, ибо будущее для них – это завтра, ближайшее воскресенье, конец семестра, а удовольствие – сейчас и здесь. Не подходит для них и ссылка на этнокультурные требования,

поскольку этот мотив для них незначим. Более того, нарушая его, молодые люди испытывают удовольствие, считая, что таким образом они самоутверждаются. В этом возрасте мотивация сексуальной реализации уже сформировалась и может сыграть положительную роль в профилактике злоупотребления алкоголем, наркотиками и табакокурением, если умело доказать его пагубное влияние на сексуальную потенцию у юношей и детородную функцию у девушек.

Наблюдения показывают, что для молодых людей иногда теряет значимость мотивация самосохранения. Здоровье и сила мешают им быть осторожными в опасных ситуациях. Они считают: «Это может случиться с кем угодно, только не со мной!» Именно слабое чувство ответственности за свое поведение служит основной причиной венерических заболеваний после случайных интимных контактов, причиной втягивания в наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму. Молодым людям в возрасте 18–25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. Но это ошибка. «Постарайтесь уберечься от нее» – призывают ученые.

Исследования показали, что студенты, как и старшеклассники, понимают ЗОЖ в основном как следование хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не употреблять наркотики!» и т. д. Однако перечисленные положения не стали для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по ЗОЖ насаждаются в назидательной, категоричной форме и не вызывают у молодых людей положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в привлекательной форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни; курение сигарет и неумеренное употребление пива расценивается как престижные атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры.

В связи с этим формирование мотивации ЗОЖ у школьников и студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

*Белых С.И., канд. пед. наук, доцент, Рыбковский А.Г., канд. пед. наук, профессор,*  
Донецкий национальный университет,  
Украина

Актуальность. Физическое воспитание в вузе представляет собой теорию, методику и практику взаимосвязанного развития и совершенствования двигательных способностей студентов и подготовки их к трудовой деятельности. В целом данную систему можно характеризовать как совокупность идеологических, научно-методических, программно-нормативных основ, обеспечивающих реализацию поставленных целей. Вместе с тем переход обучения на кредитно-модульную систему не всегда позволяет сохранять вышеуказанные требования. Особенно это касается физической подготовленности абитуриентов, которые в процессе обучения в средней школе в силу малой по объему учебной нагрузки, выделяемой на физическую культуру, не получают достаточного для своего возраста уровня развития двигательных способностей и физических качеств. Поэтому физическое воспитание в вузе (при условии учебной нагрузки 4 часа в неделю) на I–II курсах решает не вузовские, а школьные программы. И только на III–IV курсах студенты способны выполнять программные требования.