

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Игнатъева Т.Н., канд. мед. наук, доцент,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье учащейся молодежи – самая главная ценность любого сообщества, и является важным достоянием личности, помогающим достигнуть наивысшего ее саморазвития и самореализации на благо всего общества. Подобный подход подразумевает, что здоровье есть продукт связанных и взаимодействующих между собой физических, социальных и психологических факторов, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся [4, 6, 8].

Сохранение здоровья подрастающего поколения стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. В последнее десятилетие наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей, подростков и молодежи; возросло число неблагоприятных социальных факторов, обуславливающих такую тенденцию.

Учитывая, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит главным образом (50–55 %) от его образа жизни, более, чем на 20 %, – от состояния окружающей среды, на 15–20 % – от наследственности и лишь около 10 % составляет вклад медицины, стало очевидным, что без изменения сознания и мотивации социальных моделей поведения человека невозможно преодолеть влияние негативных воздействий и улучшить качественные и количественные характеристики жизни.

Сегодня, как никогда, остро встает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

С одной стороны, в этом возрасте уже существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни. С другой стороны, работа в данном направлении позволяет также нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Таким образом, молодежь выступает как наиболее перспективная в отношении формирования здорового образа жизни возрастная категория [1, 2].

Но есть оборотная сторона у этого явления. Несмотря на то, что здоровье для молодежи должно стать одним из приоритетов социальных ценностей, социологические исследования показывают, насколько реальное положение дел далеко от идеального.

Например, распределение ценностных ориентаций молодежи выглядит следующим образом: 1) успехи в работе; 2) хорошие отношения в коллективе; 3) уважение со стороны товарищей; 4) избрание в руководящие органы; 5) высокий материальный уровень жизни; 6) умение приносить людям пользу; 7) высокие нравственные качества, уровень культуры; 8) дружба с интересными людьми; 9) успехи в творчестве; 10) независимость от других; 11) хорошая семья [3,5].

Налицо факт – в системе ценностей молодежи ничего не говорится о здоровье. Это имеет объективную причину: будучи молодыми, полными сил и здоровья, они уверены, что так будет всегда. Нельзя не отметить и тот факт, что сейчас медики отмечают такое явление, как «омоложение болезней».

В Беларуси за последние годы обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, но в том числе и снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

В настоящее время в стране занимаются физической культурой и спортом всего 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %.

Самой острой и требующей срочного решения проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока [3, 5].

Анализ психолого-педагогической литературы и исследование практического состояния проблемы показали, что целый ряд вопросов еще нуждается в освещении, необходим поиск новых продуктивных путей и средств привлечения детей, подростков, молодежи к ведению здорового образа жизни в условиях современного образовательного учреждения, позволяющих сделать этот процесс более целенаправленным и эффективным [2, 7, 9].

Развитие мотивации приводит к актуализации потребности, обеспечивающей направленность личности на ведение здорового образа жизни.

Эффективность модели развития мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры обеспечивается комплексом педагогических условий, включающих в себя:

а) систематическую оценку функционального состояния организма занимающихся как реальную возможность оценить объективные изменения в состоянии их здоровья;

б) реализацию возможностей оптимального физического развития каждого студента посредством использования на занятиях физической культурой дифференцированного и индивидуального подходов в зависимости от функционального состояния здоровья;

в) формирование у студентов ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни средствами физической культуры.

Для получения объективной информации об уровне развития мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры в рамках модели, разработанной на основе выявленного комплекса педагогических условий, выделен комплекс критериев:

– степень сформированности системы знаний о здоровом образе жизни и способах его ведения;

– степень сформированности здоровьесберегающих умений;

– степень сформированности ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни;

– уровень здоровья.

В структуре понятия «мотивация к здоровому образу жизни» можно выделить следующие компоненты: ценностный (представлен гуманистической направленностью физического образования, интегрирующей систему интересов, личностных смыслов, ценностных ориентаций и потребностей, которые определяют установку на ведение студентами здорового образа жизни), когнитивный (представлен совокупностью знаний о здоровом образе жизни, нормах, средствах и способах его осуществления) и деятельностно-результативный (включает качества и умения по видам деятельности, степень сформированности которых определяет характер здорового образа жизни, определенный уровень здоровья).

Ценность здоровья и здорового образа жизни должна войти в структуру ценностей, характеризующих духовность человека и придающих смысл его жизнедеятельности.

Целостный подход к мотивации здорового образа жизни человека осуществляется путем взаимодействия механизмов влияния:

1) через смыслообразующие ориентации и духовность человека;

2) через системно-комплексный подход к актуализации мотивов тех видов деятельности, в которых человек выступает как субъект (образовательной деятельности и жизнедеятельности в целом).

Мотивация ЗОЖ имеет сложную, интегративную природу, и включает в себя мотивы жизнедеятельности, связанные с естественными потребностями личности, мотивы профессионально-трудовой деятельности, требующей сохранения работоспособности, и мотивы образовательной деятельности.

Исследования проблемы мотивации непрерывного образования выявили ведущую роль внутренней мотивации в обучении и психолого-педагогические условия, которые ее стимулируют.

Мотивация здорового образа жизни является не только показателем личностного развития, так как отражает потребности личности в сохранении здоровья, но и одним из важнейших критериев качества образования, от которого зависят перспективы развития государства и общества в целом.

1. Гаврильчук, А.Г. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие / А.Г. Гаврильчук // Основы безопасности жизни. – 2001. – № 5. – С. 35–36.

2. Дорошкевич, М.П. Основы валеологии и школьной гигиены / М.П. Дорошкевич. – Минск, 2003. – 238 с.

3. Жамолдинова, О.Р. Некоторые вопросы формирования культуры здорового образа жизни молодежи / О.Р. Жамолдинова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы Междунар. науч. конф. – Уфа, 2011. – С. 88–90.

4. Кувшинова, И.А. Здоровьесбережение в условиях педагогического эксперимента / И.А. Кувшинова. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 56 с.

5. Макарова, Л.П. О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета / Л.П. Макарова, В.П. Соломин, Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. – 2013. – № 6. – С. 730–732.

6. Матусевич, М.С. Методические основы построения программ снижения риска наркотизации в молодежной среде на уровне муниципального образования / М.С. Матусевич, А.П. Новожилова // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 360–364.

7. Плахов, Н.Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья / Н.Н. Плахов // Известия Российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 90–96.

8. Станкевич, П.В. Роль медико-валеологической подготовки в формировании здорового образа жизни студентов педагогического вуза / П.В. Станкевич // Молодой ученый. – 2014. – № 2. – С. 854–856.

9. Яковлева, Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В. Яковлева // Психология и практика: ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 2011. – С. 110–113.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕИ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Касперук А.А., канд. культурологии, доцент,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Парадигма развития непрерывного образования связана с логикой глобальных социально-экономических процессов. На периоды стабильности накладываются перманентные изменения, ускоряется виртуализация знаний и интеграция информационных потоков, экономика все больше ориентируется на информационные технологии [1].

Тренд развития рынка товаров и услуг обусловлен необходимостью поиска возможностей добавления стоимости за счет, прежде всего внедрения инновационных технологических и управленческих решений. Образование, став частью современной экономики, решает важнейшую задачу мобильности кадров, особенно в плане создания и реализации новых услуг, товаров и производств.

Сегодня все более очевидно, что профессиональные знания, например, выпускников УВО не поспевают за динамикой информационно-технологического обновления в производстве. В США для характеристики данного явления используют понятие «период полураспада компетентности», который соответствует двум годам. Более, того статистика свидетельствует об объективной необходимости 3–5 раз в жизни менять сферу и место трудовой деятельности.