

ной педагогической работы по формированию зрелой, ответственной личности, способной противостоять соблазнам, эффективно решить эту проблему невозможно. Поэтому подход к ее решению должен быть комплексным, объединяющим усилия педагогов, психологов, социологов и государства.

Список используемых источников

1. Цифровая девиация как феномен современного мира — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-deviatsiya-kak-fenomen-sovremennogo-mira> (дата обращения: 22.09.2025).
2. Гэмблинг как форма аддиктивного поведения — URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/517/1.pdf> (дата обращения: 22.09.2025).
3. Сколько белорусы тратят на игры и казино? Интервью с руководителем Parimatch Belarus — URL: <https://myfin.by/article/money/skolko-belorusy-tratat-na-igry-i-kazino-intervu-s-rukovoditelem-parimatch-belarus> (дата обращения: 22.09.2025).
4. Гэмблинг как одна из форм девиантного поведения: сущность, причины возникновения — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gembling-kak-odna-iz-form-deviantnogo-povedeniya-suschnost-prichiny-vozniknoveniya> (дата обращения: 22.09.2025).

УДК 37.013.42

А. В. Жаворонок

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

Научный руководитель С. А. Старостин

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Введение. Несомненно, одним из необходимых условий самореализации человека во всех сферах деятельности является образ жизни. Здоровый образ жизни является залогом эффективной профессиональной деятельности современного человека. Здоровье отражает качественную сторону характера включенности личности в социальную сферу, является важной естественной предпосылкой ее творческой активности [1, с. 268].

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов является важной задачей современного образования, напрямую связанной с сохранением и укреплением здоровья молодежи. Данная задача реализуется в рамках программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [2]. В условиях возрастающих социальных и психологических нагрузок особую роль в этом процессе играет социально-педагогическая деятельность, направленная на развитие у студентов осознанного отношения к своему здоровью.

Основная часть. Понятие «здоровый образ жизни» явление динамическое и однозначно ещё не определено. ЗОЖ включает в себя такие понятия как «здоровье», «общественное здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «гигиена и профилактика», «формирование ЗОЖ» [3].

Мотивация — это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведения человека или животного [4].

Приоритетными направлениями в области охраны здоровья и демографической безопасности на 2021—2025 годы являются: разработка мер по укреплению репродуктивного здоровья, формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения; совершенствование системы поддержки семей с детьми, улучшение условий их жизнедеятельности, укрепление института семьи; развитие амбулаторно-поликлинической службы; переход от постатейного финансирования организаций здравоохранения к системе финансирования на основе достигнутых результатов; внедрение национальной системы медицинской аккредитации организаций здравоохранения; развитие здравоохранения регионов, в том числе межрегиональных и межрайонных центров [5].

На текущий момент в мире в целом наблюдается проблема состояния здоровья (как физического, так и психического). На это влияют такие факторы как ухудшение экологии, потребление некачественной и вредной продукции производства, генетическая предрасположенность (в XX веке человечество столкнулось с чередой военных столкновений, от этого пострадал генофонд), режим жизни и т. д. [6, с. 78]

Формирование у студентов мотивации к ЗОЖ требует определенных усилий. Поскольку эффект от этих усилий предвидится в будущем, и не каждый студент способен самостоятельно решить эту проблему, необходимо сосредоточить систему высшего образования на формировании мотивационного и ценностного отношения студентов к ЗОЖ. Образовательный процесс в высшей школе должен быть проникнут ценностями сохранения здоровья и направлен на формирование культуры здоровья у молодежи. Недостаток волевых усилий для поддержания здорового образа жизни усугубляется особенностями современной повседневности — малоподвижным образом жизни, связанным с использованием лифтов, транспорта и других удобств, а также широким распространением цифровых технологий, таких как интернет, видео-контент и мобильные устройства [7].

У студентов выделяются три уровня мотивации ЗОЖ: высокий, средний и низкий. Студенты с высоким уровнем ЗОЖ позитивно относятся ко всем его компонентам, убеждены в важности здоровья для самореализации, активно стремятся к его укреплению, имеют хорошие навыки самоорганизации и отсутствуют вредные

привычки. Студенты со средним уровнем осознают значимость здоровья, но не проявляют стремления к постоянному расширению знаний о ЗОЖ. Их мотивация к соблюдению правил ЗОЖ носит эпизодический характер, и они не занимаются физической культурой систематически. Студенты с низким уровнем имеют ограниченные знания о здоровье, не осознают его социальной значимости и часто имеют вредные привычки. Физической культурой занимаются только на занятиях, а режим дня не планируют. В стрессовых ситуациях проявляют эмоциональную неустойчивость [8].

Информационное обеспечение обучения реализуется через методы кооперативного взаимодействия, направленные на активное восприятие знаний: лекции, беседы, диспуты, консультации, конференции и олимпиады. Эти формы развивают у студентов познавательные способности, ценностные установки и стремление к самореализации, включая переоценку жизненных ориентиров и изменение образа жизни [9].

Приобщение студентов к ЗОЖ 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 ЗОЖ 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 [10].

Приоритет в организации здоровьесберегающей деятельности отдается социальному педагогу. Он занимается разработкой и реализацией просветительских мероприятий по определённым темам. В рамках этой работы проводятся беседы с учениками с участием специалистов, таких как детский психолог и медицинский работник. Также организуются «уроки здоровья», которые могут проходить как в пределах одного класса, так и охватывать всю школу. Дополнительно проводятся тематические классные часы, осуществляется просмотр видеofilмов, презентаций и других материалов.

Конечная цель этих мероприятий — повышение уровня знаний учащихся о компонентах ЗОЖ, осознание их важности и необходимости соблюдения [11].

Заключение. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов является ключевым элементом образовательного процесса, объединяющим медицинские, социальные и поведенческие аспекты. Для устойчивого результата требуется интеграция ЗОЖ в учебные дисциплины, активные методы обучения, кооперация и поддержка со стороны студенческих сообществ и семей. Основу мотивации составляют ценностное осознание здоровья и стремление к самосохранению, подкреплённые практическими примерами и личностно ориентированными технологиями.

Список используемых источников

1. Антонов, С. В. Здоровье молодежи — социальная проблема общества: Социальноэкономические проблемы региона и пути их решения. / С. В. Антонов. Вып. 2: сб. материалов науч.-практ. конф. — Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. — С. 267-269.
2. ПРОГРАММА непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://adu.by/images/2023/vosp/programma-vospitaniya-2021-2025.pdf> (дата обращения: 23.09.2025).
3. Эгамбердиева, Г. Н. Определение понятия здорового образа жизни [Текст] / Г. Н. Эгамбердиева // Теория и практика современной науки. — 2019. — № 2(44). — С. 384-387.
4. Игнатьев, В. М. Мотивация: виды, функции и факторы [Текст] / В. М. Игнатьев // Экономика и социум. — 2014. — № 4(13). — С. 119-126.
5. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021—2025 годы / [Электронный ресурс] // Pravo.by : [сайт]. — URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100028> (дата обращения: 23.09.2025).
6. Гуревич, И. Н. Социальное исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи. Социология молодежи / И. Н. Гуревич // Здравоохранение Российской Федерации. — 2003. — № 8. — С. 78—83.
7. Алынин С. А. Организационно-педагогические условия формирования мотивации здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 765-768.
8. Жданов, С. И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Жданов ; Урал. гос. ун-т физ. культуры. — Челябинск, 2009. — 23 с.
9. Красноперова Н. А., Шушерина О. А., Бартновская Л. А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: Монография. — Красноярск: СибГТУ, 2013. — 164 с.
10. Тагаев, Ш. С. Предпосылки формирования мотивации к ведению здорового образа жизни индивидуума в современном социуме // Образование и воспитание. — 2020. — № 3 (29). — С. 72—75.
11. Жиганова К. С. Здоровьесберегающая деятельность на учебных занятиях в общеобразовательной школе // Ярослав. педагогич. вестн., 2011. — №3. — С. 38—40.