

Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

КОМПОНЕНТЫ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Введение. Потребности ускорения социально-экономического развития нашего государства значительно повышают роль и место культуры двигательной активности людей, и особенно молодёжи, как чрезвычайно важного социокультурного фактора. Резко возрастает оздоровительное и общекультурное значение физического воспитания и охраны здоровья в реализации государственной линии, направленной на подготовку высокообразованных, энергичных и инициативных людей, способных к активной и эффективной деятельности.

Физическое воспитание является одним из наиболее эффективных средств профилактики здоровья, которое способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению работоспособности.

Вопросы взаимосвязи и взаимодействия физического воспитания и здоровья студентов неоднократно являлись и являются предметом исследований медицинских работников и специалистов в области физического воспитания.

Одним из важнейших условий, от которых зависит здоровье студентов в настоящее время и в зрелом возрасте в будущем, является физическая активность.

Основная часть. Многочисленные исследования убедительно доказали, что только систематические и научно обоснованные в методическом плане занятия физической культурой становятся эффективным средством сохранения и укрепления здоровья молодёжи, улучшения их физического развития.

Оздоровительная эффективность физического воспитания зависит от ряда биологических и социальных факторов: морфофункциональных различий половозрастных групп, индивидуальных особенностей организма; правильности выбора средств и методов обучения; доступности занятий; санитарного состояния мест; профессиональной компетентности преподавателя [2].

Проблема воспитания здоровой молодёжи остаётся наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Понятие здоровья сегодня рассматривается не только как отсутствие болезней и отклонений от физиологических норм, но и как благополучие человека — физическое, психическое и социальное. Отклонения в здоровье происходят, по данным Всемирной организации здравоохранения, в 50% по причине неправильного образа жизни. Человеческий организм обладает огромными резервными возможностями, обеспечивающими его эффективное существование и развитие в изменяющихся условиях среды. Пусковым механизмом таких возможностей является формирование навыков здорового образа жизни.

Здоровье студентов определяется совокупностью факторов: правильное питание, надлежащая личная гигиена, соответствующие социальные связи, благоприятное окружение, доступность основных услуг здравоохранения.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровьесбережение представляет собой процесс, в основе которого лежит физическое воспитание — физкультурно-оздоровительная деятельность, а деятельность всегда мотивированна. В силу того, что мотивация носит обобщённый характер, выражая направленность личности, которая в ходе жизнедеятельности не только формируется и проявляется, но и развивается, можно предположить, что мотивация деятельности является истинной и для мотивации здоровьесбережения [3].

Систематическое и целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях образования обеспечивает гармоничное развитие студентов, сохранение, укрепление и поддержание уровня их здоровья, а также приобщение к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам:

1) технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая;

2) технологии обучения здоровому образу жизни: занятия физической культурой, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж;

3) коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика [1].

Мотивация здоровьесбережения — это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания, система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения, показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток [2].

Анализ научно-методической литературы позволил нам выделить в содержании мотивации здоровьесбережения следующие мотивационные компоненты: оздоровительный; психофизический; познавательный; социально-нравственный; профессиональный.

Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определённых мотивах.

Оздоровительный компонент мотивации, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности.

Психофизический компонент мотивации здоровьесбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость; чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает тот факт, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровьесбережения.

Познавательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

Социально-нравственный компонент (мотивы подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требованиям общества потому, что хочет быть равноправным членом общества и существовать в гармонии

с его членами, или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Это отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала.

Профессиональный компонент состоит из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы [1].

Заключение. Компоненты здоровьесберегающих технологий должны стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Систематическое и целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельности студентов обеспечивает сохранение и укрепление уровня их здоровья.

Следовательно, позитивное отношение студента к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению является результатом формирования здоровьесбережения.

Список цитируемых источников

1. *Грядкина, Т. С.* Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т. С. Грядкина // Дошкольная педагогика. — 2008. — № 2. — С. 6—11.
2. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2004. — 509 с.
3. *Викторов, Д. В.* Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д. В. Викторов // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 4. — С. 42—44.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.