

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

*С.Н. Щур, И.В. Клинова*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Современная система образования занимает одно из ведущих мест в осознании каждым человеком потребности в поддержании и укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни (ЗОЖ). В настоящее время перед высшей школой должны быть поставлены задачи воспитания и развития соответствующей мотивации ЗОЖ, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, для организации и направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и развитие способности внедрять полученные знания в профессиональную деятельность [1, 4, 5].

Направленность на ЗОЖ, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего учителя в целом: обогащается её профессиональная культура; увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально значимых; расширяется сфера её деятельности и отношений с действительностью; повышаются творческие возможности для самореализации в учении и дальнейшей профессиональной деятельности, в формировании здоровья учащихся.

Следует отметить, что усилия, прилагаемые учреждениями высшего образования в направлении здоровьесберегающей подготовки специалистов недостаточно эффективны, о чём свидетельствуют: снижение уровня двигательной активности студентов, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие, недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий [2, 3].

Одно из ведущих мест в здоровьесбережении следует отнести спортивно-массовой работе, потому что, во-первых, использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья; во-вторых, при занятиях спортом происходят положительные изменения в физическом развитии организма; в-третьих, спортивно-массовая работа даёт возможность совершенствования образа жизни и здоровья учащихся.

За спортивно-массовую работу в вузе отвечает спортивный клуб, в котором интегрируется обучение и воспитание, осуществляется социализация и саморазвитие, формируется активная жизненная позиция личности. В связи с этим повышается роль спортивного клуба университета в здоровьесбережении учащихся. Спортивный клуб включается в общую структуру жизни вуза, но имеет свою специфическую деятельность, дополняющую учебную и внеучебную работу.

Исходя из вышесказанного, спортивный клуб вуза – это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, создающее референтную среду, способствующую их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Необходимо отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации. Наличие системы убеждений о необходимости ЗОЖ должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ЗОЖ. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей культуры, формируется направленность

личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается активность проявлений в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Клубная деятельность обладает потенциальными возможностями по реализации студентами своих познавательных интересов в области сохранения и укрепления здоровья, способствует становлению устойчивой мотивации к формированию здорового образа жизни.

На основе системного, культурологического подходов, теоретического моделирования, исходя из основных положений теории мотивации, под мотивацией ЗОЖ мы понимаем целостную систему осознанных побуждений направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т. д.

Говоря о составляющих мотивации ЗОЖ, целесообразно выделить следующие компоненты: оздоровительный, познавательный, профессиональный. Необходимо добавить, что выделение различных компонентов позволяет сосредоточить сочетание двигательных, интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других составляющих мотивации для каждого студента в отдельности, установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ мы выделили следующие:

- потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ;
- осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ;
- потребность в самоактуализации в сфере ЗОЖ;
- осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
- сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья;
- организация двигательной активности;
- способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья;
- эмоциональная устойчивость;
- способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать её;
- высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ;
- степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ;
- готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ.

Выделяя систему показателей, характеризующих степень сформированности мотивации ЗОЖ будущих учителей, мы выделили три уровня развития мотивации ЗОЖ, проявляющихся у будущих учителей в процессе спортивно-массовой деятельности: высокий, средний, низкий. К высокому уровню сформированности здорового образа жизни относятся студенты, позитивно относящиеся ко всем компонентам ЗОЖ, их характеризует убежденность в том, что ЗОЖ является неременным условием самореализации и самосовершенствования, залогом успеха в профессиональной деятельности. Умения и навыки формирования ЗОЖ используют в повседневной деятельности, стремятся к приобретению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, соблюдают санитарно-гигиенические нормы поведения. У них отсутствуют вредные привычки, регулярно занимаются спортом, делают все возможное, чтобы максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. Активно интересуются новыми поступлениями литературы о здоровье и ЗОЖ. У данной группы студентов происходит повышение мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. У них ярко выражена потребность к ведению ЗОЖ, эмоциональная устойчивость.

Студенты со средним уровнем сформированности здорового образа жизни охотно соглашаются, что здоровье является значимым условием для будущей успешной профессиональной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию ЗОЖ не прослеживается, поскольку ЗОЖ и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности отдельных компонентов ЗОЖ, таких, как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание. Ими соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, Систематически физической культурой и спортом они не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется не регулярно. У студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести ЗОЖ носит эпизодический характер. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Низкий уровень сформированности здорового образа жизни имеют студенты с ограниченными знаниями о здоровье и ЗОЖ, недостаточно владеющие умениями и навыками формирования ЗОЖ, в основном это навыки личной гигиены, включающие набор санитарно-гигиенических знаний. Осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих абстрактно. Они имеют вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, физической культурой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют, в вопросах рационального питания разбираются слабо. Для таких студентов характерна пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, отсутствует мотивация к овладению различными умениями и навыками ЗОЖ. В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость, сопровождающаяся приступами тревожности, неуверенности, страха, гнева.

Обзор научно-методической литературы предоставил возможность разработать структуру развития мотивации ЗОЖ студентов, которая рассматривается как совокупность последовательных и взаимосвязанных стадий (неосознанное здоровьесбережение, осознанное здоровьесбережение регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью), в которых связующими звеньями выступают ценности спортивной деятельности.

Первая стадия у студентов выражается в проявлении размытых потребностей, несформированной системы знаний о здоровом образе жизни, в неустойчивом отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности, отсутствии ценностных ориентаций, частичном выполнении рекомендаций преподавателя. На второй стадии процесса развития мотивации ЗОЖ студенты обладают достаточным представлением о здоровьесбережении, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к здоровьесберегающим видам деятельности, выполняют рекомендации по ведению ЗОЖ. Третья стадия характеризуется наличием концепций, знаний, форм, методов здоровьесбережения, представлением целостной системы здорового образа жизни, т.е. отмечается устойчивая мотивация здоровьесбережения, которая проявляется в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни, постоянном расширении поля видов спортивно-массовой работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование мотивации здорового образа жизни должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения, этому должна способствовать работа спортивного клуба в вузе. Изложенные выше теоретические представления мотивации ЗОЖ являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование у будущих педагогов осознанной мотивации здорового образа жизни. Использование возможностей спортивного клуба учреждения высшего образования будет способствовать активному включению студентов в здоровьесберегающую деятельность.

#### **Литература**

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л.И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Полякова, Т.Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.
3. 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.
4. Асеев, В.Г. Мотивация поведения в формировании личности / В.Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 160 с.
5. Бахнова, Т.В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т.В. Бахнова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.