

Исследование мотиваций студентов к ведению здорового образа жизни.

Макарова О.А., студентка 4 курса,
Жукова Е.А., научный руководитель
(ГАОУ СПО «Чистопольский педагогический колледж»)

Мир вступает в третье тысячелетие, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи. Достигнув колоссальных успехов в науке и технике благодаря научно-техническому прогрессу, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой. Будущее, как в России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением, которое в настоящее время заявило о себе в полный голос, а новые успехи предопределены профессионализмом и теми знаниями, которые они получают в стенах учебных заведений. Высокий профессионализм и творческое долголетие любого специалиста, в том числе и педагога, должен, безусловно, базироваться на крепком здоровье. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Здоровье человека - это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Оно, в первую очередь, некая физическая и двигательная активность:

- психофизиологическая удовлетворенность
- экономическая и материальная независимость
- высокая медицинская активность - сбалансированное питание
- удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт
- активная жизненная позиция
- полноценный отдых.

Противоположная позиция характеризует нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отразятся на нервно-психическом статусе,

как первой ступеньке начала каких-то симптомов заболевания организма. Итак, нездоровый образ жизни характеризуется:

- гиподинамией;
- злоупотреблением алкоголем, курением, наркоманией;
- нарушением семейной ситуации;
- низкой медицинской активностью;
- нарушением режима питания;
- неудовлетворенностью жизненной ситуацией, переутомлением;
- социальной пассивностью;
- неполноценным отдыхом.

Система основных ценностных представлений личности находится в тесной связи с системой собственных потребностей человека, т.к. последняя и определяет деятельность человека. Способ удовлетворения этих потребностей у каждого индивидуален, т.к. потребности определяются конституцией человека, а конституция находится под генетическим контролем. Отсюда и поведение у разных людей разное, отсюда и различия в системе ценностных представлений. Эта система будет продолжать формироваться, создаваться, укрепляться в процессе онтогенеза человека в его социальной среде и в большой степени в школе, куда придут наши выпускники. И одна из главных задач педагогических коллективов - помочь подрастающему поколению понять собственные потребности, помочь выбрать ценные для него и избавиться от вредных. Эта задача необходимая, но сложная. Она включает и осознание ребенком потребности здоровья и здорового образа жизни. Ведь недаром Геродот говорил: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».