

О.А. Овчинко

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов [3]:

– человеческий фактор – 25% (физическое здоровье – 10%, психическое здоровье – 15%);

– экологический фактор – 25% (экзоэкология – 10%, эндоэкология – 15%);

– социальный фактор – 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта – 15%, поведение, режим жизни, привычки – 25%);

– медицинский фактор – 10%.

Здоровье лежит в основе построения нашего образа жизни, обеспечивая возможность гармонично развиваться, плодотворно трудиться, получать удовлетворение от познания окружающего мира и себя в этом мире, остаться сохранным с возрастом и быть счастливым. Очевидно, что каждый человек планирует долгую и активную жизнь, даже тот, кто часами «просиживает» в Интернете или всем видам нагрузки предпочитает общение с книгой или просмотр фильмов.

И ни для кого не секрет, что обеспечить эту долгую и счастливую жизнь могут здоровый образ жизни и физическая культура, которые должны стать естественными для каждого человека.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов, биологического и социального, представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Выделяют три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность [2].

Для того чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью жизни человека, нужно, осознание человеком с самого детства, что физическая нагрузка ему необходима так же, как еда и вода. Однако в воспитании детей многие не уделяют этому должного внимания, развивая иные навыки – музыкальные и художественные школы, разнообразные кружки, олимпиады, и это в лучшем случае. Часто бывает, что дети большую часть свободного времени, порой пользуясь отсутствием дома родителей, просто играют в компьютерные игры и просматривают контент в Интернете. А потом, по вечерам, делают уроки, до позднего времени продира-

ясь сквозь дебри домашних заданий, коих в современных школах бывает столько, что не всякому взрослому под силу. Утром, не выспавшись, идут в школу, а после школы все опять повторяется по накатанной колее.

Потом эти дети вырастают, приходят в вузы, а там информации, которую нужно освоить, еще больше, да и интересы в Интернете меняются, требуя еще больше времени. И вот «я на минуточку только проверю, что пишут в соцсетях» превращается в многочасовое общение с гаджетом, и уже без телефона не то, что на улицу – в соседнюю комнату выйти не представляется возможным. Физкультура превращается в «опять физру – сдать бы ее как-нибудь», на пятый этаж без лифта уже не подняться, не хватает дыхания, и ноги «не идут» уже после третьего этажа, а пробежка в 100 метров становится квестом на выживание.

К тому же готовить нам лень, гораздо проще и, как порой кажется, вкуснее гамбургер из Макдональдса, чипсы и прочий фаст-фуд, запитый премиальной пепси – второй стакан бесплатно при покупке еще парочки гамбургеров.

И в какой-то момент, глянув на себя в зеркало, человек понимает, что кожа серая, лицо напоминает мордочку панды, а на талии и бедрах предательски скапливаются лишние килограммы, под которыми очень глубоко спрятан такой красивый, стройный, атлетически сложенный «Я». И человек принимает решение о здоровом образе жизни и занятиях физической культурой. Однако образ жизни реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт человека, необходимо, достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время, а саму деятельность осуществлять бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Но принять решение и воплотить его в жизнь – это разные вещи. Для того чтобы это решение стало действительно образом жизни, необходима мотивация – сильная, устойчивая, которая позволит продержаться до того времени, когда такой образ жизни станет привычным, а придерживаться его правил будет так же естественно, как чистить зубы по утрам или мыть руки, придя с улицы домой.

Мотивация может быть эго- или социально-ориентированной. Первая связана с образом своего тела, удовольствием от занятий и интересом к физическим нагрузкам. Человек чувствует, как улучшается его самочувствие в результате работы над собой. Он меньше болеет, легче переносит стресс, чувствует легкость при движении. Вторая ориентируется на одобрение обществом, укрепление положения в нем, лучшими перспективами.

А.П. Косенко и Т.А. Тихомирова, проводившие исследования мотивации студентов Орловского государственного университета к занятиям

физической культурой, выявили по результатам опроса ряд основных мотивов, представленных на диаграмме (рис.) [1].

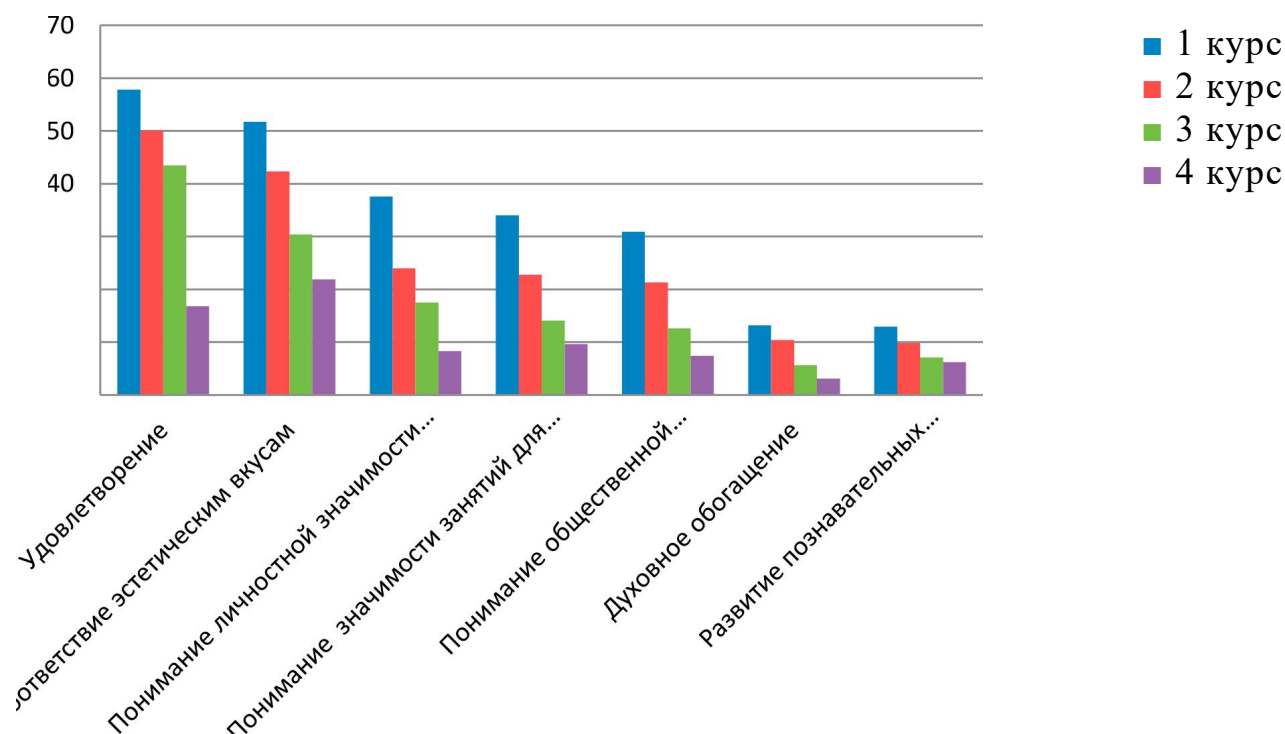


Рис. Основные мотивы для занятий физической культурой

Результаты проведенного ими опроса позволяют сделать два вывода: во-первых, к концу обучения любая мотивация снижается – как следствие, можно предположить, что уменьшается и количество лиц, придерживающихся здорового образа жизни, во-вторых, эго-ориентированная мотивация имеет больший вес и значение и, следовательно, больше шансов на то, чтобы сохраниться для человека более длительное время.

Как вывод: каждому, кто принимает решение о здоровом образе жизни, необходимо выбрать из большого множества причин этому наиболее весомую, и желательно, чтобы она была в первую очередь направлена на самого человека, базировалась на том, что представляет для него несомненную ценность, будь то здоровый организм или красивый внешний вид, особенно на беговой дорожке парка в красивом спортивном костюме.

Безусловно, в идеальном варианте оба вида мотивации должны присутствовать – в этом случае план по изменению своей жизни имеет больше шансов быть реализованным.

Однако и начав реализовываться, наши планы имеют все шансы быть отодвинутыми «до определенных времен». Причин этому множество: отпуск на море, ремонт дома или в спортзале, болезнь... Кроме того, до образа «прекрасного себя» не добраться за несколько тренировок, это труд, это усилия, это работа над собой. И через месяц-другой вооду-

шевление может сойти на нет, энтузиазм покидает человека. Хорошо, если за это время ему уже удалось добиться каких-либо результатов, это мощный стимул к продолжению усилий. Но если эти достижения еще совсем невелики – умом-то человек понимает, что придется потрудиться, но эмоционально оказывается не готов. К тому же ему зачастую становится просто скучно – бежит он 20 минут, а в мозгу начинают появляться мысли о том, сколько можно было бы сделать за это время. И превращаются занятия физкультурой в «кошмарный ужас», когда каждый раз человек вынужден заставлять себя заниматься спортом. Толку с таких занятий, безусловно, немного.

Еще меньше пользы физическая культура будет приносить, если в мотивации присутствует элемент наказания: толстый – беги, съел торт на дне рождения – беги, не достиг поставленной цели за 10 занятий – увеличивай нагрузку!

Отсюда – второй вывод: задачи, которые человек ставит перед собой, приступая к занятиям физической культурой, должны быть достижимы. Не стоит ставить себе заоблачных целей – их недостижение приведет к утрате мотивации.

И небольшая стратегическая хитрость: записать четко сформулированные и, главное, реальные, цели и разместить их там, где они будут чаще попадаться на глаза, особенно в тот момент, когда мотивация может ослабнуть: возле дивана, телевизора, рабочего стола, на холодильнике, в конце концов. Заставить свое подсознание привыкнуть к ним, принять их и сделать частью себя.

Еще одна хитрость: перестать ждать подходящего момента: понедельника, с которого следует заниматься с утра зарядкой, отпуска, когда уже точно появится свободное время, чтобы начать бегать по утрам, бросить курить или похудеть к дню рождения... С одной стороны, при такой постановке вопроса вроде бы появляется дополнительный стимул, с другой – вот этот срок настал, что-то не сложилось и можно уже и не начинать вовсе. Меняться надо не когда-нибудь, а здесь и сейчас.

Но, наверное, все же самым главным убеждением, мешающим менять свою жизнь к лучшему, выступает стойкое убеждение, что становление на путь спорта и здорового образа жизни начисто перечеркивает возможность получения удовольствий от жизни. Многие из тех, кто решил измениться, считают, что отныне их жизнь – это сплошные тренировки, подсчет калорий и полезные, но невкусные блюда, поэтому мотивация к похудению пропадает, не успев закрепиться. На самом деле и спорт, и здоровый образ жизни – если человек, конечно, не занимается профессиональным спортом на уровне мировых достижений – подразумевают умеренные занятия с обязательными днями отдыха между тренировками.

А полезные блюда вполне могут быть и вкусными, да и употребление вредной пищи в меру – иногда можно.

Библиографический список

1. Косенко, А.П. Мотивация студентов на ведение здорового образа жизни / А.П. Косенко, Т.А. Тихомирова // Наука-2020. – 2018. – № 4. – С. 89-94.
2. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко и др. – М.: Медицина, 1988. – С. 23.
3. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / В.И. Харитонов и др. – Челябинск, 1999. – С. 10-15.

А.Ю. Осипов

УГРОЗЫ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ (ОБЗОР И АНАЛИЗ ЗНАЧИМЫХ НАУЧНЫХ ДАННЫХ)

Научные исследования показывают значительный рост показателей массы тела у большинства студентов в период обучения. Эксперты указывают на наличие реальной угрозы развития ожирения у значительной части студенческой молодежи. В статье содержится анализ последних научных данных, посвященных проблеме риска развития ожирения у студентов и поиска действенных методов решения данной проблемы в рамках современного образовательного процесса.

Рост излишней массы тела и распространение ожирения среди современных молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет свидетельствуют о необходимости проведения глубоких дополнительных исследований о связях между индексом массы тела (ИМТ) и повседневным образом жизни студенческой молодежи. Кроме того, по мнению ряда экспертов, будут оправданы исследования в области наблюдений за весом тела, диетой, уровнем физической активности и фитнеса студентов, с последующими корреляциями полученных результатов с данными об уровне учебной (академической) успеваемости молодых людей [1]. Статья содержит анализ последних значимых научных данных отечественных и иностранных экспертов, посвященных решению проблемы риска развития ожирения у современных студентов.

Известно, что достаточно резкий переход от школы к университету, характеризующийся значительным объемом стрессов и эмоциональных напряжений у значительной части молодых людей, совместно с другими факторами, в частности неправильным и избыточным питанием, приводит к довольно значительным изменениям (росту) показателей массы тела