

среди самих родителей, который часто приобретает первостепенное значение. В задачи семьи также входит предупреждение случайного выбора профессии подростком, когда профессия выбирается без учета особенностей и способностей ребенка. Как известно, в случайном выборе профессии в значительной мере заложены причины текучести кадров на предприятиях из-за неудовлетворенности человека своей профессией и работой [3].

Таким образом, участие семьи, как социального и воспитательного института, подчеркивает двойственность профориентации – как проблемы общественной и педагогической.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буюкас, Т.М. Процесс обучения как диалог между профессиональным и личностным становлением / Т.М. Буюкас // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2002.
2. Резапкина, Г.В. Секреты выбора профессии / Г.В. Резапкина. – М., 2002.
3. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков / Г.В. Резапкина. – М., 2000.

УДК 159.9.075

Приходько О.В.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Романов Б.К.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения

нения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми.

На сегодняшний день, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Процесс формирования здорового образа жизни конкретного человека включает в себя по меньшей мере три важнейших этапа:

Во-первых, это формирование положительной мотивации сохранить и укрепить здоровье.

Во-вторых, формирование валеологической компетентности.

В-третьих, конкретная деятельность, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья, активная деятельность по реализации валеологической компетентности.

Значимость первого этапа очевидна, без него не будет ни второго, ни третьего. Между тем очень сложно сохранить здоровье в условиях современного общества. Значительная часть населения занята проблемой выживания и ей не до сохранения и укрепления здоровья. Условия жизни, качество питания, без которых немисливо достижение высоко уровня здоровья, оставляют желать лучшего еще у весьма значительной части населения. И, наконец, психология современного человека. До сих пор человечество полагает, что путь к здоровью лежит через излечение от болезней. Подавляющее большинство людей осознают ценность здоровья только тогда, когда заболевает. И мотивация в этом случае простая – вылечить болезнь и стать здоровым.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнений в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами, такими как мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация достижения максимально возможной комфортности и др.

В течение жизни человек проходит через разные мотивации. В юношеском возрасте ведущее значение имеют мотивы возможности сексуальной реализации, самосовершенствования. Если юноша или девушка курит, то мотив – угроза здоровья в будущем – для них не годится. Ибо будущее для них – это завтра, ближайшее воскресенье, конец семестра, а удовольствие – сейчас и здесь. А вот мотивация сексуальной реализации уже сформировалась. И она может сыграть положительную роль в профилактике злоупотребления алкоголем, наркотиками и таба-

кокурением, если умело доказать его пагубное влияние на сексуальную потенцию у юношей и детородную функцию у девушек.

Есть ли мотивы здорового образа жизни у студентов? Исследования показали, что среди студентов, как и среди старшеклассников, понимание здорового образа жизни в основном сводится к хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не принимать наркотики!» и т.д. Однако это понимание не стало для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются в назидательной, категорической форме и не вызывают у них положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в «привлекательной» форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни. Курение сигарет и неумеренное употребление пива расцениваются как «престижные» атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры. В связи с этим, формирование мотивации здорового образа жизни у студента требует усилий.

Эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского воспитания и образования на формирование у студента культуры здоровья. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная и воспитательная деятельность ВУЗа по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2009. – 335 с.

2. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, Ю.Н. Кудрявцев. – М.: Медицина, 1988. – 189 с.

2. Черемисинов, В.Н. Валеология / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2005. – 140 с.

УДК 621.762.4

Пронская Е.С., Барковская Е.А.
**ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ,
КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ
НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ**

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Афанасьева Н.А.

Особая роль в развитии ребенка и его эмоциональной и личностной сферы, традиционно отводится фактору взаимодействия родителей и ребенка, как на ранних, так и на более поздних этапах развития. В процессе постоянного контакта с ребенком, родители помогают регулировать и упорядочивать его аффективные взаимоотношения с окружающим миром, осваивать разнообразные психотехнические приемы аффективной организации его поведения, стабилизации аффективных процессов. Нарушения внутрисемейных отношений может приводить к различным нарушениям психического развития.

Семья – это коллектив, играющий в воспитании личности ребенка основную, долговременную и важнейшую роль. Ведущая роль семейных отношений заключается в том, что их состоянием определяется мера функционирования и эффективности других компонентов воспитательного потенциала семьи. Внутрисемейные отношения обладают такими, только им присущими, относительно самостоятельными характеристиками, которые делают семейное отношение наиболее адекватной формой воспитания, особенно в раннем возрасте. Внутрисемейные отношения выступают в форме межлич-