**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Кривова Т.Б.**

***Краевое государственное бюджетное***

***профессиональное образовательное учреждение***

***«Хабаровский торгово-экономический техникум» г. Хабаровск***

*Аннотация:* Формирование мотивации на здоровый образ жизни у студентов - это создание личностно развивающей образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке собственного здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, проблема, образ жизни, мотивация, вовлечение.

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Проблема здоровья студенческой молодежи является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социально-экономических условиях в стране, неблагоприятной экологической обстановке, массовых техногенных и социогенных катастрофах. Все это приводит к неуклонному ухудшению состояния здоровья населения, сокращению продолжительности активной жизни.

Ежегодно увеличивается число юношей и девушек, злоупотребляющих курением, молодежь ведет малоподвижный образ жизни, все чаще подвержена стрессовым ситуациям.

Уровень факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов достаточно высок: распространенность курения составляет более 25%, алкогольные напитки употребляют более 60% а число студентов, проявляющих активную физическую деятельность не более 25%. В тоже время большинство студентов считает, что за свое здоровье отвечают они сами, готовы и хотят получать информацию по формированию здорового образа жизни.

 Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, т.к. на непростые возрастные проблемы (адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания, высокая психоэмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех сфер общества и государства.

Поэтому одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование мотивации к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

В связи с этим определены основные задачи и цели государства: многоуровневый подход к организации профилактических мероприятий, изменение образа жизни, разработка и реализация образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи, формирование у каждого из них активной мотивации к укреплению собственного здоровья.

Необходимо отслеживать готовность студентов вести здоровый образ жизни, т.е. осуществлять такой способ жизнедеятельности во всех сферах жизни, который обеспечивает сохранение, укрепление и формирование физического, психического, социального благополучия и духовно-нравственного здоровья.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах - возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию и установку на здоровье.

Исходя из этого, можно выделить основные жизненно важные поведенческие формы:

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.

2. Двигательная активность.

3. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.

4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.

5. Отказ от вредных привычек, рациональная организация и распределение бюджета времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха.

 Безусловно, данная тема изучена достаточно хорошо, однако интерес формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни среди студентов профессиональных образовательных учреждений остается по-прежнему высоким. В процессе работы над формированием мотивации на здоровый образ жизни у студентов удалось достичь следующих результатов:

- здоровый образ жизни должен быть осознанным и являться такой же первичной потребностью, как потребность в еде и во сне;

- здоровый образ жизни способствует самоконтролю и личностному саморазвитию;

- здоровый образ жизни формирует культуру здоровья и как следствие образовательную среду.

В Краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении "Хабаровский торгово-экономический техникум" используется комплексная система воздействия, составляющими которой являются ресурсы, необходимые для полноценного формирования и развития эффективной личностно-ориентированной, здоровьесберегающей образовательной среды.

Основными направлениями в работе и условиями успеха по формированию мотивации у студентов нашего техникума являются:

1. Проведение классных часов в учебных группах с целью формирования в молодежной среде ориентаций на ценности здорового образа жизни;

2. Взаимопонимание, доверие и соучастие в решении проблем студентов, преподавателей, общественности;

3. Активное участие в физкультурно-оздоровительной работе, а именно вовлечение студентов в занятия спортом через соревнования между группами, курсами, специальностями, а также через спортивные секции техникума. Мероприятия «Первенство первокурсника», «Веревочный курс» проводятся среди студентов первого курса для адаптации и сплочения студенческого коллектива;

4.Участие студентов в городских, краевых Спартакиадах учреждений профессионального образования города Хабаровска и края.

Практическая значимость всех направлений данной работы подтверждается тем, что возросла посещаемость занятий физической культурой в техникуме, создаются условия для формирования у студентов устойчивых установок на неприятие вредных привычек. Студенты заинтересованы в положительном результате и проявляют доброжелательное отношение друг к другу; охотно посещают спортивные секции; принимают активное участие в соревнованиях городского и краевого уровня.

 Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Защита собственного здоровья - это обязательство каждого из нас. Научившись ценить и беречь своё здоровье, студенты будут внимательнее относиться к окружающим, их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твёрдо убеждены в неприкосновенности как собственного, так и чужого достоинства и благополучия.