

Занкевич В. А., Решетило Н. А.
**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель: ассист. Занкевич И. Г.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Формирование здорового образа (ЗОЖ) жизни населения является одной из актуальных задач. Рост числа исследований в сфере научного знания требует систематизации методических подходов, неотъемлемой частью которого является понятие мотивации, позволяющее раскрыть механизмы развития и пути формирования ЗОЖ.

Для того, чтобы улучшить формирование ценностного отношения к здоровью подростков путём выработки у них установок на сохранение, укрепление и развитие собственного здоровья, необходимы знания о мотивах отношения к здоровью и ведению здорового образа жизни подрастающим поколением.

Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому так важно знать, как сохранять и поддерживать свое здоровье на должном уровне.

Цель: определение основных целей и побудительных мотивов к ведению здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных учреждений г. Минска

Материалы и методы. В рамках работы было проведено одномоментное исследование отношения к здоровому образу жизни у 38 школьников. Для определения побудительных причин к ведению здорового образа жизни и обстоятельств, способных повлиять на изменение устоявшегося образа жизни, был использован метод анкетирования. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel. Статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют, что большая часть опрошенных (больше 60%) считает главной целью ведения здорового образа жизни наличие хорошей физической формы. В иерархии жизненных ценностей наибольшую важность для школьников имеют: хорошее здоровье (92%), благополучная семья (90,14%) и общение со сверстниками (84,86%). Регулярно занимаются утренней зарядкой 70% респондентов, совершают прогулки на свежем воздухе не реже 3 раз в неделю 85% респондентов, имеют сон продолжительностью не менее 8 часов у 50% респондентов.

Наиболее важными условиями для сохранения здоровья считают регулярные занятия спортом (76,32%), выполнение правил ЗОЖ (68,42%) и получение знаний о ЗОЖ (57,89%). Сведения о здоровье большая часть респондентов получает через интернет (40%). Полезными и информативными мероприятиями, которые проводят в школе, респонденты считают лекции (23%), спортивные соревнования (23%) и работу в спортивных секциях (54%).

В соответствии с полученными результатами, среди побудительных причин изменения образа жизни девушки называют: тяжелую болезнь, жизненный кризис, смерть близкого человека, влюбленность и пример авторитетного человека.

Выводы. Таким образом, в результате исследования установлено, что большая часть подростков воспринимает здоровье как средство удовлетворения своих потребностей и заинтересованы в соблюдении правил ведения ЗОЖ.

Для того, чтобы сформировать у школьника здоровый образ жизни, необходим комплексный подход. Необходима совместная профилактическая работа родителей, учителей, социальных педагогов, психологов и медицинских работников в области организации гигиенического воспитания и обучения навыкам здорового образа жизни школьников с учетом возрастно-половых особенностей и типа учебного учреждения.