

---

УДК 371.016:796

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**В. В. Клинов**

преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина

**С. Н. Щур**

кандидат педагогических наук, доцент,  
проректор по учебно-воспитательной работе и социальным вопросам  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина

*В статье рассматриваются вопросы здоровья студенческой молодёжи и формирования у них мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ). Выявлена структура мотивации ЗОЖ. Приведены результаты анкетирования, направленного на выявление уровня мотивации ЗОЖ. Определены роль и значение спортивного клуба в формировании осознанной мотивации ЗОЖ.*

### Введение

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодёжи, это связано с ухудшением здоровья специалистов-выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением функциональных резервов организма и работоспособности [1]–[3].

Для современной студенческой молодежи характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Сегодня стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, предусматривающей обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет проявляться постоянно.

В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность [4]. От успешности формирования и закрепления навыков здорового стиля жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на всём протяжении его жизнедеятельности.

### Результаты исследования и их обсуждение

Современная система образования занимает одно из ведущих мест в осознании каждым человеком потребности в поддержании и укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни (ЗОЖ). В настоящее время перед высшей школой должны быть поставлены задачи воспитания и развития соответствующей мотивации ЗОЖ, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, для организации и направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и развитие способности внедрять полученные знания в профессиональную деятельность [3], [5], [6].

Направленность на ЗОЖ, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего учителя в целом: обогащается её профессиональная культура; увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально значимых; расширяется сфера её деятельности и отношений с действительностью; повышаются творческие возможности

для самореализации в учении и дальнейшей профессиональной деятельности, в формировании здоровья учащихся.

Всё это возможно при организации в высших учебных заведениях инновационной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и создании определённых условий, направленных на решение вопросов формирования мотивации к здоровому образу жизни [3], [4].

Одно из ведущих мест в здоровьесбережении следует отнести спортивно-массовой работе, потому что, во-первых, использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, во-вторых, при занятиях спортом происходят положительные изменения в физическом развитии организма, а в-третьих, спортивно-массовая работа даёт возможность совершенствования образа жизни и здоровья учащихся.

За спортивно-массовую работу в вузе отвечает спортивный клуб, в котором интегрируется обучение и воспитание, осуществляется социализация и саморазвитие, формируется активная жизненная позиция личности. В связи с этим повышается роль спортивного клуба университета в здоровьесбережении учащихся. Спортивный клуб включается в общую структуру жизни вуза, но имеет свою специфическую деятельность, дополняющую учебную и внеучебную работу.

Исходя из вышесказанного, спортивный клуб вуза – это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, создающее референтную среду, способствующую их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

Целесообразно отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации. Мотивация – это система психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности [5]. Проблема мотивации в педагогике является одной из центральных и используется для обозначения системы факторов, определяющих поведение, стимулирующих и поддерживающих поведенческую активность на определённом уровне. Наличие системы убеждений о необходимости ЗОЖ должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ЗОЖ. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей культуры, формируется направленность личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается активность проявлений в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья.

Клубная деятельность обладает потенциальными возможностями по реализации студентами своих познавательных интересов в области сохранения и укрепления здоровья, способствует становлению устойчивой мотивации к формированию здорового образа жизни.

На основе системного, культурологического подходов, теоретического моделирования, исходя из основных положений теории мотивации, под мотивацией ЗОЖ мы понимаем целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т. д.

Говоря о составляющих мотивации ЗОЖ, целесообразно выделить следующие компоненты: оздоровительный, познавательный, профессиональный. Необходимо добавить, что выделение различных компонентов позволяет сосредоточить сочетание двигательных, интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других составляющих мотивации для каждого студента в отдельности, установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ мы выделили следующие: потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ; осознание социальной значимости

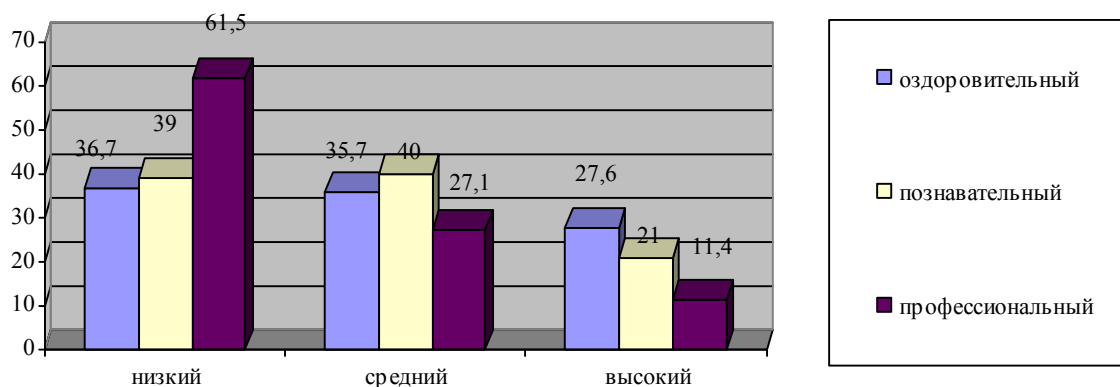
здоровья и ЗОЖ; потребность в самоактуализации в сфере ЗОЖ; осознание ценности здоровья и здорового образа жизни; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организация двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная устойчивость; способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать её; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ; степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ; готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ

Выделяя систему показателей, характеризующих степень сформированности мотивации ЗОЖ будущих учителей, мы выделили три уровня развития мотивации ЗОЖ, проявляющихся у студентов в процессе спортивно-массовой деятельности: высокий, средний, низкий. Студенты, обладающие высоким уровнем сформированности здорового образа жизни, позитивно относятся ко всем компонентами ЗОЖ, их характеризует убежденность в том, что ЗОЖ является неременным условием самореализации и самосовершенствования, залогом успеха в профессиональной деятельности. Умения и навыки формирования ЗОЖ используют в повседневной деятельности, стремятся к приобретению знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, соблюдают санитарно-гигиенические нормы поведения. У них отсутствуют вредные привычки, они регулярно занимаются спортом, делают все возможное, чтобы максимально приблизить свой образ жизни к здоровому. Обладают способностью к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья. Активно интересуются новыми поступлениями литературы о здоровье и ЗОЖ. У данной группы студентов происходит повышение мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. У них ярко выражена потребность к ведению ЗОЖ, эмоциональная устойчивость.

Студенты со средним уровнем сформированности здорового образа жизни охотно соглашаются, что здоровье является значимым условием для будущей успешной профессиональной деятельности, но стремления в постоянном расширении знаний и овладении умениями по формированию ЗОЖ не прослеживается, поскольку ЗОЖ и здоровье не осознаются как социальная ценность, а скорее как средство реализации личных устремлений. Они понимают возможности таких отдельных компонентов ЗОЖ, как: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физическими упражнениями, режим труда и отдыха, рациональное питание. Ими соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, систематически физической культурой и спортом они не занимаются, режим труда и отдыха, питания планируется нерегулярно. У студентов сформирована мотивация к соблюдению правил и норм здорового образа жизни, в то же время потребность вести ЗОЖ носит эпизодический характер. В стрессовых ситуациях происходит ослабление эмоциональной устойчивости.

Студенты с низким уровнем сформированности здорового образа жизни имеют ограниченные знания о здоровье и ЗОЖ, недостаточно владеют умениями и навыками формирования ЗОЖ, в основном это навыки личной гигиены, включающие набор санитарно-гигиенических знаний. Осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ у них отсутствует, понимание долга и ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих абстрактно. Они имеют такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя, физической культурой занимаются только на занятиях по физическому воспитанию, режим дня и досуг не планируют, в вопросах рационального питания разбираются слабо. Для таких студентов характерна пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, отсутствует мотивация к овладению различными умениями и навыками ЗОЖ. В ситуациях, когда не удается достичь желаемого результата, имеет место эмоциональная неустойчивость, сопровождающаяся приступами тревожности, неуверенности, страха, гнева.

В ходе исследования нами было проведено анкетирование студентов третьего курса факультета физической культуры, филологического и инженерно-педагогического факультетов УО МГПУ им. И. П. Шамякина, направленное на определение у них уровня мотивации ЗОЖ. Всего в опросе приняло участие 210 студентов. Полученные результаты приведены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Уровень сформированности компонентов мотивации ЗОЖ студентов (%)**

Проведённое анкетирование показало, что уровень сформированности мотивации ЗОЖ у студентов характеризуется невысокими показателями. У значительной части респондентов отсутствует или слабо развита мотивация на ЗОЖ. Настораживают результаты, полученные по профессиональному компоненту – на низком уровне находятся 61,5% респондентов, это указывает на то, что студенты не связывают ЗОЖ со своей профессиональной деятельностью. Радует тот факт, что оздоровительный компонент выражен в большей степени, чем другие компоненты мотивации ЗОЖ. Можно предположить, что это является следствием ответственности личности за своё здоровье, что порождает и соответствующие типы поведения. Однако анализ полученных данных показывает, что в целом мотивация ЗОЖ у студентов находится на низком и среднем уровнях, что является недостаточным для современной социокультурной и педагогической ситуации в нашей стране в связи с заявленными приоритетами особой важности сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи.

Изучение уровня сформированности мотивации здорового образа жизни студентов показывает, что без специально организованной педагогической системы в условиях традиционного обучения значительная часть респондентов имеет недостаточный уровень мотивации здорового образа жизни. Фиксация данного положения обуславливает актуальность и необходимость использования возможностей спортивного клуба при формировании мотивации ЗОЖ.

Анализ литературы предоставил возможность разработать структуру развития мотивации ЗОЖ студентов, которая рассматривается как совокупность последовательных и взаимосвязанных стадий (неосознанное здоровьесбережение, осознанное здоровьесбережение регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью), в которых связующими звеньями выступают ценности спортивной деятельности.

Первая стадия у студентов выражается в проявлении размытых потребностей, несформированной системы знаний о здоровом образе жизни, в неустойчивом отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности, отсутствием ценностных ориентаций, частичным выполнением рекомендаций преподавателя. На второй стадии процесса развития мотивации ЗОЖ студенты обладают достаточным представлением о здоровьесбережении, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к здоровьесберегающим видам деятельности, выполняют рекомендации по ведению ЗОЖ. Третья стадия характеризуется наличием концепций, знаний, форм, методов здоровьесбережения, представлением целостной системы здорового образа жизни, т. е. отмечается устойчивая мотивация здоровьесбережения, которая проявляется в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни, постоянном расширении поля видов спортивно-массовой работы.

Согласно методологическим основам исследования развитие мотивации ЗОЖ студентов мы рассматривали с позиций культурологического, деятельностного и личностно ориентированного подходов.

Выбор культурологического подхода в качестве методологического основания обусловлен тем, что он обеспечивает: а) возможность раскрытия студентам субъективно-человеческого смысла культуры; б) понимание образования как процесса индивидуального самообразования, вхождения человека в культуру; в) направленность на сохранение культуры здоровья, её базовых ценностей, использование её для социализации личности, формирования качеств личности и развития индивидуальных способностей студента; г) установку на здоровый образ жизни; д) направленность на формирование экологической культуры личности студента; е) усвоение культурных норм ведения ЗОЖ, которые являются общепризнанными на современном этапе развития общества.

Формирование мотивации здорового образа жизни в аспекте деятельностного подхода опирается на необходимость проектирования, конструирования и создания ситуаций оздоровительной деятельности, стимулирующих совместную спортивную деятельность по реализации вместе выработанных целей и задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Деятельностный подход позволяет определить необходимую форму активности, при которой происходит развитие мотивации ЗОЖ.

Личностно ориентированный подход как практикоориентированная тактика мотивации ЗОЖ определяет разработку механизма организации деятельности спортивного клуба, обеспечивающего и поддерживающего формирование мотивации ЗОЖ студентов. Он осуществляется через реализацию следующих положений: а) личностно ориентированный подход выступает практикоориентированной тактикой исследования процесса формирования мотивации здорового образа жизни, позволяющей разработать технологию данного процесса; б) формирование мотивации здорового образа жизни в аспекте личностно ориентированного подхода определяет построение деятельности спортивного клуба на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей студентов, а также создания «ситуаций успеха» в любом виде спортивной деятельности; в) результатом процесса формирования мотивации здорового образа жизни школьников в аспекте личностно ориентированного подхода является развитие индивидуально-психологических качеств личности студента, направленных на ценностное отношение к здоровью.

Для эффективного развития мотивации ЗОЖ выделен комплекс педагогических условий, реализуемых в рамках деятельности спортивного клуба: наличие привлекательных образцов и персонализированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спорта, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством вуза; стимулирование разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и студентов, мастеров и начинающих как равных участников жизнедеятельности клуба; систематическое и целенаправленное ориентирование студентов на потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности; предоставление студентам права свободы выбора различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания, медицинского персонала, профсоюзного комитета, административных структур вуза в работе спортивного клуба; моделирование студентами индивидуальных программ спортивной деятельности, направленных на сохранение здоровья; широкое использование современных тренажёров, ритмической и атлетической гимнастики, бассейна, подвижных и спортивных игр, музыки, поднимающих общее настроение и вызывающих положительные эмоции; участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, где обсуждаются проблемы оздоровления, стимулируются попытки реализации принципов ЗОЖ в жизни студентов, что приводит к повышению у них интереса к деятельности по сохранению и поддержанию здоровья; обеспечение субъектной позиции студента в клубе как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие клуба, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

### **Выводы**

Таким образом, можно сделать вывод, что в условиях традиционного обучения значительная часть студентов имеет недостаточный уровень мотивации здорового образа жизни. Формирование мотивации здорового образа жизни должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения, этому должна способствовать работа спортивного клуба в вузе. Изложенные выше теоретические представления мотивации ЗОЖ являются основанием для проектирования и технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование у студентов осознанной мотивации здорового образа жизни в процессе работы спортивного клуба. Использование возможностей спортивного клуба вуза будет способствовать активному включению студентов в здоровьесберегающую деятельность.

### ***Литература***

1. Алешина, Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Алипханова, Ф. Н. Педагогические условия формирования профессиональной культуры студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ф. Н. Алипханова ; Дагестан. ГПУ. – Махачкала, 2006. – 22 с.
3. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.
4. Жданов, С. И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Жданов ; Урал. гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2009. – 23 с.
5. Асеев, В. Г. Мотивация поведения в формировании личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 160 с.
6. Бахнова, Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. В. Бахнова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.

### ***Summary***

In this article questions of youth students' health and the formation of motivation of a healthy way of life are considered. The structure of motivation of a healthy way of life is revealed. Results of questioning of the level of motivation of a healthy way of life are resulted. The role and value of sports club in formation of the realised motivation of a healthy way of life are defined.

*Поступила в редакцию 14.03.12.*