



УДК 371.71-057.87/378.6

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**К. П. Токарева**

*Крымский  
гуманитарный  
университет,  
г. Харьков*

*e-mail:  
alimak1985@mail.ru*

Статья посвящена проблеме формирования у студентов вузов мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности как условия сохранения и улучшения здоровья. Проведен анализ понятия «оздоровительная деятельность», выделены ее особенности. Выделены основные пути (направления) формирования у студентов мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности; дана их характеристика. Рассмотрена психолого-педагогическая структура процесса формирования мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, мотивация к самостоятельной оздоровительной деятельности, студенты вуза.

Одной из актуальных стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к высочайшей индивидуальной и общественной ценности. Важным направлением деятельности высших учебных заведений является поиск новых форм и методов сохранения и улучшения здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, формирование у них мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности.

Анализ современной философской, психолого-педагогической, медицинской литературы свидетельствует о значительном внимании ученых к проблеме привлечения студенческой молодежи к оздоровительной деятельности и здоровому образу жизни. В частности, теоретико-методологические аспекты этой проблемы рассмотрены в работах А. Здравомислова, И. Смирнова, Л. Сущенко и др.; вопрос формирования здорового образа жизни с позиций медицины раскрыт в трудах Н. Амосова, А. Леонтьева, Ю. Лисицина, Р. Мотылянской, В. Язловецкого и др.; психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни детей и молодежи рассмотрены в исследованиях Т. Бойченко, Г. Голобородько, Т. Круцевич, В. Оржеховской, Ю. Походинчука, В. Радула, М. Солопчука, П. Яременко, Б. Ясько, М. Яхнина и др.

В последние годы появились исследования, связанные с изучением проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи и формирования здорового образа жизни в рамках образовательного процесса: обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи (Н. Абаскалова, А. Гендин, О. Добромислова, О. Дубогай, Г. Кривошеева, Г. Кураев, В. Лавренко, Л. Петровская); изучаются причины распространения алкоголизма и наркомании в молодежной среде (Е. Аверина, А. Александров, В. Александрова, А. Прохоров, Г. Тростанецкая); ведется поиск методов и средств формирования здорового образа жизни молодежи (Г. Айзман, В. Бабич, Е. Багнетова, З. Вайнер, С. Горбушина, Г. Зайцев, Л. Козлова, А. Смирнов, З. Чуканов, П. Яременко, Б. Ясько, М. Яхнин и др.).

Ряд отечественных и зарубежных ученых подчеркивают ведущую роль мотивации к сохранению здоровья, которая обеспечивает осуществление самостоятельной оздоровительной деятельности (Л. Волков, О. Дубогай, Е. Захарина, Т. Иваненко, О. Козленко, В. Кузьменко, О. Левковская, Л. Левшина, Г. Матвиенко, Г. Мейсон, Р. Уейнберг, А. Шевнюк, Б. Шиян и др.).

Следует отметить, что перечисленных выше и ряде других научных исследований проблема формирования мотивации студентов к самостоятельной оздоровительной деятельности рассматривается лишь частично, как отдельный компонент всей системы профессионального образования.

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует об отсутствии единого подхода к определению сущности и составляющих понятия «оздоровительная деятельность».

Авторы (В. Базильчук, В. Бальсевич, О. Брижатый, Г. Власюк, П. Гунько, Т. Иваненко, О. Жданова) рассматривают понятие «оздоровительная деятельность» в контексте спортивно-оздоровительной деятельности и акцентируют внимание на преобладании физкультурно-спортивной составляющей, которая реализуется в процессе занятий спортом и выполнения физических упражнений.

Мы считаем, что такой подход не полностью раскрывает содержание феномена оздоровительной деятельности. Поддерживая точку зрения группы исследователей (В. Горашук, Г. Демченкова, Ю. Лисицина, П. Яременко и др.), которые рассматривают оздоровительную деятельность более широко – как комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья человека, повышение его трудоспособности, сохранение физической активности и долголетия.

По мнению А. Царика, понятие «оздоровительная деятельность» включает такие компоненты: культуру двигательной активности, закаливание, дыхание, питание, массаж, учет факторов окружающей среды. Оздоровительную деятельность следует рассматривать, по мнению автора, как основу и движущую силу формирования здорового образа жизни [6, с. 11].

М. Яхнин рассматривает оздоровительную деятельность как систему реализации и сохранения унаследованных физиологических характеристик и адаптационных возможностей организма человека, которые направлены на укрепление и улучшение состояния здоровья человека [8, с. 25].

При этом оздоровительная деятельность включает разнообразные элементы, которые касаются всех сфер здоровья – физической, психической, социальной и духовной, важнейшими из которых являются: двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, установка на приоритетную ценность здоровья, способность к саморегуляции, самовоспитанию и т. п. [7, с. 27].

Таким образом, представители данного подхода подчеркивают, что оздоровительная деятельность направлена на сохранение и улучшение состояния здоровья человека. Она выступает действенным средством сохранения и укрепления здоровья, является основой первичной профилактики заболеваний, одной из наиболее эффективных форм их предотвращения.

Анализ психолого-педагогической и медицинской литературы позволил выделить особенности данной деятельности:

- осуществление оздоровительной деятельности должно носить осознанный характер, т. е. у человека должна быть сформирована система целей, потребностей, убеждений, ценностей и т. д., связанных со стремлением сохранить или улучшить здоровье;
- оздоровительная деятельность должна быть систематической, поскольку эпизодический, непоследовательный характер оздоровительных мероприятий, как правило, не приносит ожидаемого результата;
- данная деятельность должна осуществляться человеком преимущественно самостоятельно, без постоянных внешних воздействий со стороны других людей (родителей, педагогов, сверстников), т. е. на основе сформированной мотивации;
- эффективность оздоровительной деятельности предполагает наличие соответствующих знаний о ней, о способах ее осуществления и умений их применять на практике;



– оздоровительная деятельность должна осуществляться на основе знаний о состоянии собственного здоровья и рекомендаций специалистов, что возможно при условии наблюдения у врачей и прохождения профилактических осмотров;

– осуществление оздоровительной деятельности связано с возрастом. Чаще ее осуществлением занимаются в зрелом возрасте, что связано с наличием определенных заболеваний и желанием их не допустить в дальнейшем. В юношеском (студенческом) возрасте самостоятельные занятия оздоровительной деятельностью встречаются реже, что связано с отсутствием опыта заболеваний;

– оздоровительная деятельность связана со здоровым образом жизни и в определенной степени невозможна без него.

На основе выше изложенного можно сделать вывод о том, что самостоятельное осуществление человеком оздоровительной деятельности возможно при условии сформированности у него соответствующей мотивации.

Важным для понимания психолого-педагогического содержания оздоровительной деятельности является взаимосвязь с понятием «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни В. Горащук рассматривает как деятельность, направленную на сохранение, укрепление и восстановление здоровья человека, как условие и предпосылку осуществления, развития других сторон и аспектов жизни [2, с. 56]. Т.е., оздоровительная деятельность и здоровый образ жизни понятия взаимообусловленные и взаимосвязанные.

Ю. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что положительно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет о различных видах оздоровительной деятельности, направленных на охрану и улучшение здоровья [4, с. 61]. Автор указывает на то, что понятие здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (отказу от вредных привычек, соблюдению гигиенических норм, санитарному образованию, своевременному обращению в медицинские учреждения, соблюдению режима труда и отдыха и т. д.), хотя все они в определенной степени являются проявлениями здорового образа жизни.

«Здоровый образ жизни – это активность личности, группы людей, общества, направленная на использование материальных и духовных условий и возможностей в интересах сохранения и укрепления здоровья, гармонического физического и духовного развития человека» [4, с. 65].

М. Яхнин отмечает, что здоровый образ жизни является определяющим фактором, способствующим продолжительной активной жизни, социальному, биологическому и психологическому благополучию. Характерными особенностями здорового образа жизни являются оптимальная двигательная активность, рациональное питание, сочетание труда и отдыха, соблюдение правил гигиены, отсутствие вредных привычек, а также связан с различными способами повседневной жизнедеятельности людей, которые направлены на укрепление и совершенствование резервных возможности организма (профилактические медицинские осмотры, активный отдых и т.д.) [8, с. 71].

Следует отметить, что ведение здорового образа жизни – это есть результат соответствующей жизненной позиции, системы взглядов, убеждений, потребностей, которые сформировались у человека под влиянием определенных внешних (позиция и образ жизни родителей, социальная среда, влияние школьного коллектива и т. д.) и внутренних (жизненный опыт, стремление к достижению определенных результатов в спорте, желание быть здоровым, подтянутым и т. д.) факторов. На наш взгляд, только сформированная мотивация обеспечивает ведение здорового образа жизни, активные самостоятельные действия по сохранению здоровья, осуществление оздоровительной деятельности. Формирование соответствующей мотивации у студенческой молодежи – одна из задач воспитательной работы в вузе.

Развитие идей оздоровительной деятельности требует определения основных ее направлений. Многие ученые связывают оздоровительную деятельность с оптимальными двигательными нагрузками, отказом от вредных привычек, закаливанием, рациональным питанием, режимом труда и отдыха.

А. Басов перечисленные выше направления оздоровительной деятельности дополняет употреблением витаминов для профилактики заболеваний и снижения влияния стресса на организм [1, с. 43].

Ю. Лисицын выделяет такие аспекты оздоровительной деятельности, как производственная, общественно-политическая, медицинская активность [4, с. 64].

Интересным, в рамках нашего исследования, представляются научные исследования, в которых отражена взаимосвязь здоровья человека с физической культурой и спортом, а именно работы В. Бальсевича, М. Виленского, Е. Ильина, В. Ильинича, В. Кольчева, Л. Лубышевой, В. Стоярова, В. Супикова и других.

Исследователи в области физического воспитания (В. Базильчук, В. Бальсевич, О. Брижатый, Г. Власюк, П. Гунько, Т. Иваненко, О. Жданова и др.) акцентируют внимание на спортивном аспекте оздоровительной деятельности, называя ее спортивно-оздоровительной.

В работах Н. Анашкиной, Б. Акчурина, П. Виноградова, Т. Волосниковой, И. Воротилкиной, В. Жолдак, В. Кузнецова, И. Муравова, Ю. Тихоновой, В. Чеботкевич и других ученых рассматривается физкультурно-оздоровительная деятельность как одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного здорового индивида.

Авторы обоих подходов подчеркивают важность систематической двигательной активности; использования средств лечебной физкультуры и реабилитации, разнообразных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, поддержку, восстановление после физических и психических нагрузок, занятие различными видами спорта (плаванием, фитнесом, аэробикой, велоспортом, лыжным спортом, восточными единоборствами и др.). Важным для осуществления оздоровительной деятельности имеет информированность и возможность доступа к различным профилактическим процедурам, направленным на продление активной и полноценной жизни.

Следует отметить, что многочисленные публикации Т. Булавкиной, М. Виленского, Т. Дворкина, Г. Зайцева, Г. Карповского, С. Крамского, Т. Матузова, Е. Никитиной, А. Полова, Э. Раимовой и других исследователей отмечают недостаточную спортивную и физкультурно-оздоровительную активность студенческой молодежи.

Оздоровительная деятельность имеет медицинский аспект, поскольку направлена на сохранение и улучшение здоровья человека. Сохранение здоровья, в свою очередь, невозможно без соответствующей информации о его состоянии, о наличии заболеваний или предрасположенности к ним, - с одной стороны. С другой, - предполагает наличие у человека элементарных знаний о здоровье, о факторах, которые влияют на его состояние, о способах сохранения здоровья и т.д. Получение такой информации возможно при условии обращения в медицинские учреждения.

Социальным аспектам проблем здоровья (отношение к здоровью, проблема самосохранительного поведения и др.) посвящены труды А. Авдеева, М. Бедного, С. Беличковой, И. Бестужева-Лады, Т. Богорубовой, В. Димова, И.В. Журавлевой, Д. Н. Лоранского, Л. Матрос, В.К. Овчарова Н. Русиновой, Э. Фомина, Н. Федоровой, Л. Шиловой, В. Ярской и других социологов.

Большое значение для анализа ценностного аспекта здорового образа жизни молодежи имеют научные работы Г. Ивахненко, О. Кирилюк, А. Кузнецова, М. Назаровой, Б. Орлова, В. Руковишникова, Л. Смирнова, Ж. Тощенко, В. Ядова.

Роль социальных факторов при анализе здоровья подчеркивают в своих работах Ю. Александровский, С. Ананьин, В. Гапилина, К. Дорожнова, И. Журавлева, Ю. Комаров, Е. Маврина, Т. Максимова, Д. Раднаева, М. Садова, Н. Фомичев, Г. Царегородцев и другие ученые.

Анализ и обобщение научных позиций выше перечисленных авторов позволил выделить следующие социальные аспекты, влияющие на здоровье:

- условия и уровень жизни (бытовые, материальные и т.д.);



- социальные институты (семья, учебные заведения, средства массовой информации);
- профессиональная деятельность и условия труда;
- социальный статус;
- качество питания;
- экологические условия;
- религиозные и культурные традиции общества.

В процессе формирования у студентов вузов мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности очень важно учитывать выше указанные социальные аспекты.

Для определения психолого-педагогической сущности оздоровительной деятельности целесообразно обратиться к определению понятия «деятельность». С. Рубинштейн определяет деятельность «как процесс, посредством которого реализуется то или иное отношение человека к окружающему миру, другим людям, заданиям, которые ставит перед ним жизнь». Автор отмечает, что любая деятельность человека имеет цель и определенный результат (продукт), который определяется особенностями этой деятельности. При этом деятельность человека имеет определенный «состав, т.е. определенные акты, действия, направленные на достижения результата (или создание продукта)» [5, с. 34 – 35]. Таким образом, оздоровительная деятельность имеет все выше перечисленные признаки. Целью оздоровительной деятельности является сохранение и укрепление здоровья, результат этой деятельности – повышение качества и продуктивности жизни. Оздоровительная деятельность предполагает самостоятельные и систематические действия человека, которые направлены на сохранение и укрепление собственного здоровья. Самостоятельность и систематичность оздоровительных действий, в свою очередь, зависят от сформированности мотивации к ее осуществлению.

Таким образом, непосредственное осуществление оздоровительной деятельности связано с мотивационной сферой человека. Для того, чтобы поддерживать здоровье на оптимальном уровне, недостаточно избегать факторов риска (злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков, нерационального питания), необходимо развивать тенденции, которые способствуют формированию здорового образа жизни и отражаются в различных составляющих мотивации человека - установках, потребностях, интересах, мотивах сохранить и улучшить здоровье [3, с. 30].

На основе анализа и обобщения проведенных исследований можно выделить несколько путей (направлений) работы с молодежью, которые необходимо учитывать при формировании мотивации к оздоровительной деятельности:

1. Медико-биологическое направление. Содержание его заключается в том, что человек должен проявлять определенную медицинскую активность в области гигиеничного, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности относительно здоровья. Это направление работы со студентами предусматривает формирование у них определенного уровня медицинской грамотности; систематичность обращений (в том числе и профилактических) к врачу; соответствующего поведения человека в случае заболевания и во время лечения; знания о профилактике, реабилитации, самолечении и других медицинских мероприятиях; необходимость соблюдения рекомендаций врача; регулярность посещения медицинских учреждений. Проявление медицинской активности предусматривает информированность и грамотность человека относительно собственного здоровья. Т.е. знания о негативном влиянии на здоровье определенных привычек, факторов риска возникновения различных заболеваний; знание элементарных диагностических признаков наиболее типичных и распространенных болезней; владение знаниями и умениями оказания первой помощи; знание основ личной гигиены.

Необходимо ознакомить студентов с основными положениями профилактической медицины, которая изучает вопросы сохранения, укрепления и восстановление физического и психического здоровья. Она рассматривает комплекс мероприятий по уходу за телом, контроль функционирования внутренних органов и систем (пищева-



рительной, дыхательной, репродуктивной, эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.).

Опросы, которые проводятся среди студентов вузов по вопросам самостоятельной оздоровительной деятельности, свидетельствуют о постоянном увеличении интереса к ним и наличии стремления расширить знания таких аспектов оздоровления организма: лекарственные растения и их свойства, нетрадиционные методы лечения болезней, свойства организма человека, симптомы наиболее распространенных заболеваний и т.п.

Таким образом, данное направление является научной основой для формирования мотивации студентов к самостоятельной оздоровительной деятельности путем использования человеком в повседневной жизни положений медицины и биологии;

2. Физкультурно-спортивное направление. Сущность его заключается в том, что оздоровительная деятельность невозможна без систематической физической и двигательной активности, которая является неотъемлемой частью многих оздоровительных программ (оздоровительный бег, физические упражнения, ходьба, плавание и др.). Регулярная, умеренная и правильно подобранная физическая нагрузка способствует сохранению здоровья. В рамках данного направления возможно использование других способов оздоровления: закаливание, занятия на тренажерах, массаж, отдых на природе, прогулки на велосипеде, туристические походы, танцы и др.

Данное направление работы со студентами в контексте формирования у них мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности состоит в организации их досуга, вовлечении в занятия физкультурой и спортом;

3. Психолого-педагогическое направление работы со студентами вузов связано с формированием у них убеждений, стремлений, потребностей, интереса к сохранению и улучшению своего здоровья, а также с осуществлением ими соответствующих действий, образа жизни, которые направлены на реализацию этих стремлений и потребностей. Т.е. это направление работы связано с формированием ценностного отношения студентов к собственному здоровью, наличие мотивации к оздоровительной деятельности и потребности вести соответствующий образ жизни человека: отказ от курения и употребления алкогольных напитков; полноценный отдых, в частности, соблюдения режима сна; сбалансированное питание, контроль веса тела и др. Особенностью выше указанных действий является то, что молодой человек должен их осуществлять систематически и самостоятельно, что возможно при условиях сформированной у него мотивации к оздоровлению;

4. Социальное направление работы со студентами связано с созданием условий, которые способствуют осуществлению оздоровительной деятельности, а также их доступностью. Данное направление работы со студенческой молодежью является двусторонним: с одной стороны, предполагает соответствующую политику в государстве и государственную поддержку, наличие соответствующих законов, социальных программ защиты здоровья населения, обеспечение их доступности для молодежи, с другой, – осуществление соответствующих действий самим человеком, т.е. использование предложенных государством (или социальным институтом) возможностей для оздоровления.

Данное направление работы со студенческой молодежью предполагает вовлечение их в социально полезную деятельность (благотворительность, волонтерство и т. д.), связанную с различными аспектами сохранения здоровья.

Таким образом, оздоровительная деятельность – это активные и систематические действия человека, направленные на сохранение и улучшение здоровья для повышения качества и продуктивности жизни. Осуществление данной деятельности предполагает сформированность у человека соответствующей мотивации.

Мотивация к самостоятельной оздоровительной деятельности – это система целей, потребностей, мотивов, установок, которые побуждают студентов к систематической деятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья (отказ от вредных привычек, физическая активность, рациональное питание, соблюдение ре-



жима труда и отдыха, профилактические медицинские осмотры и т.д.). Формирование мотивации имеет определенную структуру, которая отражает процесс и обеспечивает реализацию цели и достижение ожидаемого результата (рисунок).



Рис. Психолого-педагогическая структура процесса формирования у студентов мотивации к оздоровительной деятельности



### Список литературы

1. Басов А. В. и др. Образ жизни и наше здоровье / А. В. Басов, В. Г. Запорожниченко, Л. Ф. Тихомирова – Ярославль : Верх-Волж. кн. изд-во, 1989. – 128 с.
2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников: теория и практика / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Демченкова Г. З. Некоторые показатели здоровья и принципы формирования здорового образа жизни молодежи / Г. З. Демченкова и др. // Здоровоохранение Российской Федерации, 1989. – № 1. – С. 27 – 33.
4. Лисицын Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины: Критический анализ / Ю. П. Лисицын, – М.: Медицина, 1982.– 362 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн.– СПб. : Питер, 2004. – 713 с.
6. Царик А. В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физической культурой и спортом: автореф. дис... канд. наук / А. В. Царик. – Москва, 1984. – 18 с.
7. Яременко П. С. Здоров'я сучасної української молоді / П. С. Яременко – К. : Лібра, 2010. – 167 с.
8. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя / М. В. Яхнін – К. : Наукова думка, 2009. – 214 с.

## WAYS OF FORMING STUDENTS' MOTIVATION TO INDEPENDENT HEALTH IMPROVING ACTIVITY

**G. P. Tokareva**

*Crimean Humanities  
University, Kharkov*

*e-mail:  
alimak1985@mail.ru*

The article is devoted to the problem of forming higher educational establishment students' motivation to independent health improving activity as a condition of keeping and developing health. The analysis of «health improving activity» concept is conducted and its special features are regarded in the paper. The main ways (directions) of forming students' motivation to independent health improving activity are determined and described. The psychological-pedagogical structure of the process of forming motivation to independent health improving activity is considered.

Keywords: health improving activity, healthy way of life, motivation to independent health improving activity, higher educational establishment students.