

© И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин

ФГАУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

г. Екатеринбург, Россия

## МОДЕЛЬ ПОЭТАПНОЙ ПОДГОТОВКИ К ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** Анализируются мотивационные факторы здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодежи в рамках занятий физической культурой. Рассматриваются содержательные характеристики здоровья, приводится типология факторов ЗОЖ, определен круг проблем, которые можно решить с помощью формирования устойчивой мотивации к занятию физкультурой с учетом специфики вузовской среды. С помощью тестирования (N=1800) студентов УрФУ был определен основной мотивационный фактор – самоутверждение, который связан со стремлением ускорить темпы собственного физического развития, получить или поддержать высокий социальный статус в студенческой среде. На использовании данного мотива разработана модель поэтапного формирования устойчивой мотивации здорового образа жизни, которая показала свою эффективность по показателям вовлеченности молодежи в сферу физической культуры.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, мотив самоутверждения, нормы ГТО, потребностно-мотивационный компонент, социальный статус, мотивационный фактор.

© I.M. Dobrynin, V.A. Shemyatikhin

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin

Ekaterinburg, Russia

## MODEL OF THE GRADUAL PREPARATION TO THE FORMATION OF SUSTAINABLE MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

**Abstract.** The article analyzes the motivators of a healthy lifestyle (HL) among youth in the course of physical culture. The work presents the substantial characteristics of health, typology of HLS factors, the cycle of problems which can be solved by means of the formation of steady motivation to exercises taking into account the specificity of the higher school environment. The testing of UrFU students (N=1800) helped us to determine the main motivator – self-affirmation which is connected with the aspiration to accelerate the rates of personal physical development, to take a worthy place in the environment, to achieve recognition, respect of fellow students, to receive or support a high social status among students. Taking into account this motivator we elaborated a model of the gradual formation of the sustainable motivation for a healthy lifestyle among student youth which proved its effectiveness.

**Keywords:** healthy lifestyle, motive of self-affirmation, RWD, need- motivational component, social status, motivational factor.

**Введение.** Формирование здорового образа жизни населения нашей страны – одна из приоритетных задач государства. Создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, является частью Федеральной целевой программы физической культуры и спорта в России. Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Однако эти целевые установки на здоровье: здоровье как средство достижения целей и здоровье как ценность для того, чтобы жить долго и полноценно – нередко приходят в противоречие, и первый, инструментальный подход, доминирует.

Нужно отметить, что последнее десятилетие отмечено значительными усилиями по привлечению всех слоев населения и, в первую очередь, молодежи, к массовым спортивным мероприятиям общероссийского масштаба. Ежегодно при самой активной поддержке со стороны политического руководства проводятся Кросс Наций, массовая лыжная гонка «Лыжня России» и др. С 2014 года восстанавливаются нормы физкультурно-спортивного комплекса ГТО как важнейшего элемента массовой физкультурно-спортивной деятельности. Этот комплекс не носит декларационного и принудительного характера. В его основу на уровне государственной политики заложено понимание мотивации как основного фактора формирования культуры здорового образа жизни и занятия спортом, о чем говорил Президент России В. В. Путин на встрече Ассоциации студенческих спортивных клубов России в г. Сочи 23 октября 2014 года [4].

Программа и организация здорового образа жизни для человека определяются следующими факторами:

– индивидуально-типологическими наследственными особенностями личности;

- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными условиями семейно-бытовой и профессиональной деятельности;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека, степенью его ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

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, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, сохранять 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 деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, то есть формировать новые качества путем упражнений. На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения [1].

Многие ученые и практики подчеркивали важность формирования мотивационной составляющей занятий физической культурой и предлагали свои методы решения проблемы. Т. Ф. Орехова и Т. В. Кружилина разработали программу физического воспитания на основе концепции «здоровье творящего образования» [5]. А. Г. Щедрин подчеркивал важность системного подхода в определении понятия здоровья и воспитании

физически здорового человека [7]. О важности мотивационно-ценностного компонента на занятиях физической культурой говорил В. И. Ильинич. Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, она удовлетворяет социальные потребности молодежи, в том числе в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В побуждении молодежи к занятиям физической культурой он подчеркивает значимость мотивов и интересов [3].

Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека – это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Она, как и любая сфера культуры, предполагает работу и с духовным миром человека, его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями. Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в сохранении и укреплении здоровья, потребность в физическом совершенствовании, потребность в достижении результата – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Физическая культура требует особых механизмов формирования, одним из которых является воспитание как неотъемлемая составная часть образовательного процесса. Таким образом, в системе высшего образования появляется рациональный компонент понимания физической культуры в силу специфики вузовской среды

Вместе с тем, ресурсный подход к молодежи и понимание, что студенчество составляет наиболее динамичную, обладающую наибольшим интеллектуальным потенциалом группу населения, актуализирует проблему противоречия в студенческой среде между вербально постулируемой и

реально существующей валеологической культурой [6]. Ответ на вопрос, почему студенты занимаются (или не занимаются) физкультурой дает возможность корректировки управленческих решений при реализации учебных программ и конструировании процессов воспитательной деятельности в вузе. Формирование мотивации здорового образа жизни у молодежи требует участия преподавательского состава кафедры физического воспитания. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима концептуальность системы воспитания и образования при формировании у молодежи культуры здоровья.

Несмотря на широкую теоретическую и практическую освещенность данной проблематики, аспект мотивационных факторов формирования здорового образа жизни у молодежи недостаточно изучен. К деятельности человека побуждают, как правило, несколько мотивов, которые образуют мотивационный комплекс. Мотивы, которые занимают ведущее место, постоянно актуализируются и обладают существенным мотивационным влиянием на деятельность человека [2].

**Цель исследования** состоит в выделении основных мотивационных факторов здорового образа жизни среди молодежи в рамках занятий физической культурой. При этом мотивация здорового образа жизни понимается нами как комплекс мер, направленных на появление у молодежи стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

**Методы исследования.** В 2012-2013 учебном году проведено тестирование 1800 студентов Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н.Ельцина, направленное на выявление мотивов занятий физической культурой. Выбор студентов обусловлен возрастом испытуемых (17-20 лет), а также возможностью разработки и применения стратегии по формированию здорового образа жизни в процессе обучения в вузе.

Тестирование проводилось в форме анкетного опроса, основными измеряемыми индикаторами в котором являлись мотивы: комфортность, долженствование, игровой, самоутверждение, соперничество, дружеская солидарность, подражание. Участникам опроса предлагалось выбрать только один из них. Определялся процент ответов, указывающих на определенный мотив.

Одновременно по каждому респонденту замерялись индикаторы сформированности физической культуры: регулярность занятий физической культурой (переменные – посещаемость занятий физической культурой; посещаемость факультативных занятий физической культурой; посещаемость спортивных клубов и секций города и области; посещаемость спортивных клубов и секций УрФУ) и качество сформированной физической культуры (переменные – участие студентов во Всероссийском Кроссе Наций; участие студентов во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»; участие студентов в межфакультетных спортивных состязаниях УрФУ; участие студентов в научно-практических конференциях по физической культуре и спорту). Данные обрабатывались с помощью стандартных статистических процедур пакета MS Excel по всей группе наблюдения.

**Результаты исследования.** По итогам анкетирования, как следует из рисунка 1, выявлено, что наибольшее число студентов выбрали мотив самоутверждения (71%) в занятиях физической культурой. Он связан со стремлением ускорить темпы собственного физического развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения сокурсников, получить или поддержать высокий социальный статус в студенческой среде. Стремление утвердить себя в социуме связано с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием.

Среди других мотивов на долженствование указали 19% респондентов. Он предполагал необходимость посещать занятия по физической культуре,

выполнять требования учебной программы. Остальные мотивы в сумме составили 10%.

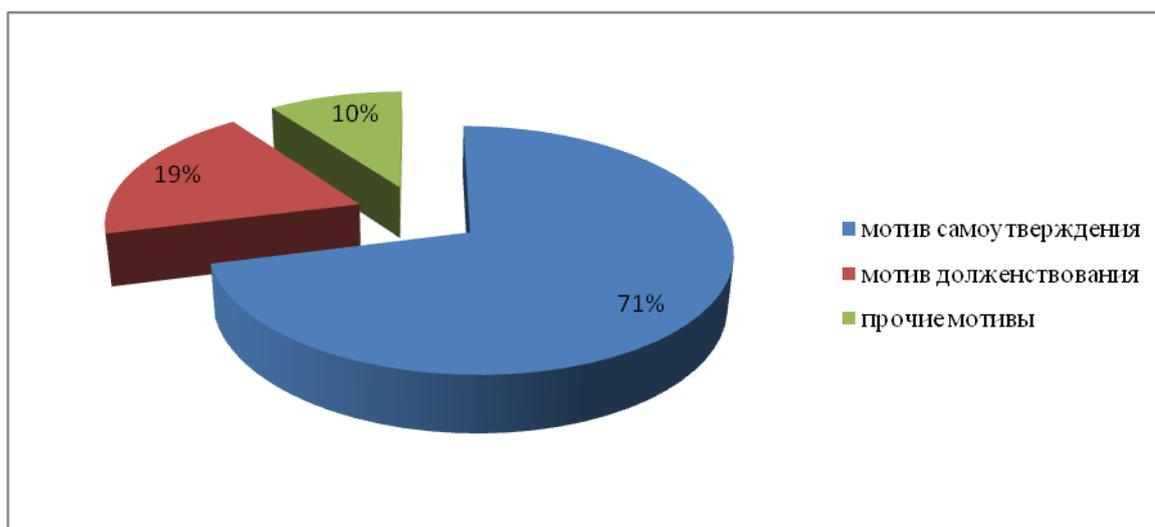


Рис. 1. Распределение основных мотивов занятий физической культурой среди студентов (% опрошенных).

Полученные результаты позволили провести дальнейшую работу в развитии этого направления, для этого была разработана модель подготовки к формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни.

Модель включала три этапа. Первый этап – информационно-познавательный, второй этап – вовлечение в регулярные занятия физической культурой и поддержание здорового образа жизни, третий этап – участие в регулярных общедоступных физкультурных и спортивных мероприятиях. Данная модель была применена у тех же студентов на базе Уральского Федерального Университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина в период следующего учебного 2013–2014 года (n=1800).

Для формирования устойчивой установки здорового образа жизни и внедрения разработанной модели был использован мотив самоутверждения, признанный по итогам анкетирования наиболее актуальным. Поскольку данный мотив связан со стремлением утвердить себя в социуме, на первом этапе преподаватели кафедры физического воспитания информировали студентов о значении здорового образа жизни и возможностях

самореализации с помощью спортивных достижений в Университете. Таким образом, первый этап был направлен на актуализацию потребностей и поиска путей удовлетворения этих потребностей с помощью занятий физической культурой.

Поскольку на вербальном уровне в результате тестирований студенты утверждали, что для них здоровье является одной из ведущих базовых ценностей, а на деятельностно-поведенческом – лишь немногие стремятся практически реализовать ориентиры здорового образа жизни, был разработан и применен следующий этап модели – стимулирование регулярных посещений занятий физической культурой, а также дополнительных и факультативных. Как следует из рисунка 2, данный этап сформировал устойчивую мотивацию молодежи к занятиям физической культурой как средству достижения своих социальных потребностей.

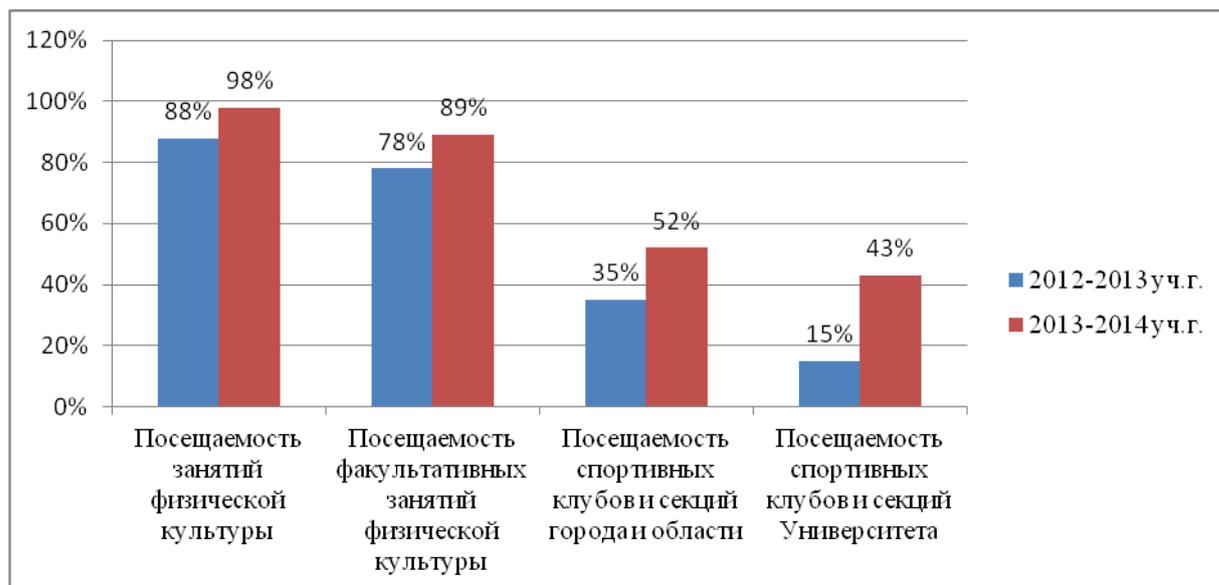


Рис.2. Динамика регулярных, дополнительных и факультативных занятий физической культурой в результате стимулирования студентов (% опрошенных).

Третий этап – участие в физкультурных и спортивных мероприятиях является, по сути, действием, позволяющим осуществить потребность в самоутверждении, а также получить вознаграждение за осуществление

действия (социальный статус, положение, признание однокурсников, материальное вознаграждение и т. д.) (рисунок 3).

В результате применения данной модели, как следует из рисунка 3, улучшились качественные и количественные показатели вовлеченности молодежи в сферу физической культуры: повысилась посещаемость занятий, уменьшилось количество студентов, не сдавших зачет по физической культуре, увеличилось количество участвующих в физкультурных и спортивных мероприятиях.

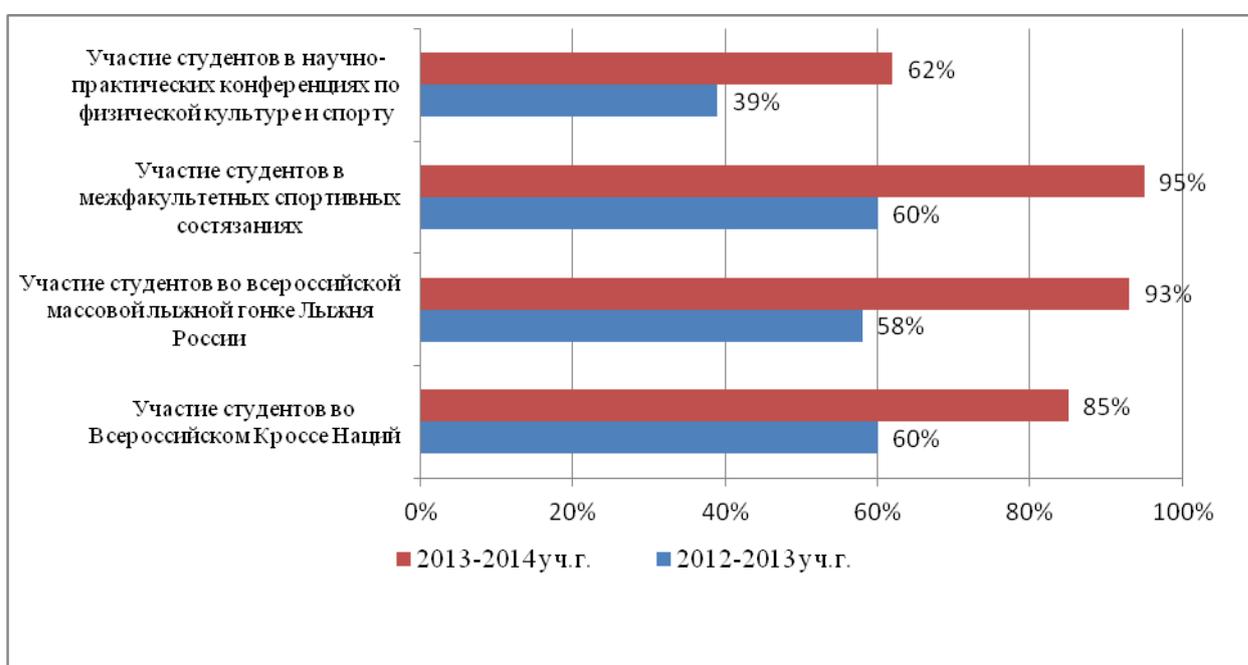


Рис. 3. Доля студентов, участвовавших в физкультурных и спортивных мероприятиях в 2012-2013 учебном году и 2013-2014 учебном году (% опрошенных).

Таким образом, апробированная модель поэтапной подготовки, разработанная на основе исследований, продемонстрировала достаточно высокую степень ее результативности, что позволяет рекомендовать к внедрению в современный учебный процесс.

## Выводы

1. Стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности – ожидаемый и ведущий мотивационный фактор для 71 % респондентов. Он побуждает молодежь интенсивно работать над своим физическим совершенством. Именно этот мотив должен и может использоваться в качестве основного при разработке технологий работы со студенчеством.

2. Разработанная теоретическая модель поэтапной подготовки к формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни доказала свою состоятельность. В результате ее применения улучшились качественные и количественные показатели вовлеченности молодежи в сферу физической культуры: регулярность учебных и факультативных занятий возросла на 9–10 %, посещаемость городских спортивных секций – на 18 %, вузовских – на 28 %. Существенный рост (до 35 %) отмечен и по качеству сформированной физической культуры. Все это свидетельствует о наличии латентного потенциала воспитательной среды вуза и еще раз доказывает возможность компенсации недостаточного уровня валеологической культуры образовательными инструментами.

3. Особый подход требуется к группе студентов, у которых основным является мотив долженствования (каждый пятый респондент). Полагаем, что применительно к ним необходимо разрабатывать технологии, позволяющие активизировать дополнительные мотивы.

### **Список литературы:**

1. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – С. 52–56.
2. *Добрынин И.М.* Основы развития физических качеств: учебное пособие / И.М. Добрынин, М.С. Бородулина. – Екатеринбург: УрФУ, 2012. – С. 3–4.
3. *Ильинич В.И.* Физическая культура: учебник / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Изд-во «Гардарики», 2007. – С. 5–12.

4. Сочи - «ИТАР-ТАСС» [Электронный ресурс] // Информационное агентство России «ИТАР-ТАСС». – Режим доступа: <http://tass.ru/sport/1527529>. – (Дата обращения: 23.10.2014).
5. Орехова Т.Ф. Здоровое поколение / Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина. – 2-е изд. – М.: Флинта, 2011. – С. 65.
6. Студент – 2012: Материалы шестого этапа социологического мониторинга / отв. ред. Ю. Р. Вишневский. – Екатеринбург: УрФУ, 2012. – 330 с.
7. Щедрина А.Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода / А.Г. Щедрина // Медицина и образование в Сибири. – 2009. – № 5. – С. 5.

### References

1. Baronenko V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta: uchebnoe posobie / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport Baronenko V.A. [Health and physical culture of a student: study guide]. Moscow: Alpha M, 2003. pp. 52–56. (in Russian).
2. Dobrynin I.M. Osnovy razvitiya fizicheskikh kachestv: uchebnoe posobie / I. M. Dobrynin, M.S. Borodulina [Basis of the development of physical qualities: study guide]. Ekaterinburg: URFA, 2012. pp. 3–4. (in Russian).
3. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura: uchebник. Pod obshchey redaktsiey Il'inicha V.I. [Physical culture: textbook. Edited by Ilyinich V.I.]. Moscow: "Gardarika", 2007. pp. 5–12. (in Russian).
4. Sochi-"ИТАР-ТАСС". News agency of Russia "ИТАР-ТАСС". Available at: <http://tass.ru/sport/1527529> (in Russian).
5. Orekhova T.F. Zdorovoe pokolenie / T. F. Orekhova, T. V. Kruzhilina. 2e izd [Healthy generation. 2d edition]. Moscow: "Flint", 2011. p. 65. (in Russian).
6. Student – 2012: Materialy shestogo etapa sotsiologicheskogo monitoring [The student – 2012: Materials of the sixth stage of the sociological monitoring]. Ekaterinburg: URFA, 2012. 330 p. (in Russian).
7. Shchedrina A.G. Ponyatie i struktura individual'nogo zdorov'ya cheloveka: metodologiya sistemnogo podkhoda [Notion and structure of individual health of a person: methodology of the systemic approach]. *Meditcina i obrazovanie v Sibiri*, 2009, no. 5, p. 5. (in Russian).

**Добрынин Игорь Михайлович** - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, тел.: 8(343) 372-39-21, e-mail: [dobry-66@mail.ru](mailto:dobry-66@mail.ru)

**Шемятихин Вадим Александрович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, тел.: 8(343) 372-39-21.

Федеральное государственное автономное учреждение высшего профессионального образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина», 620002 Россия, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19.

**Dobrynin Igor Mikhailovich** –Candidate of Pedagogical Science, associate professor, head of the physical education department; phone: 8 (343) 372-39-21, e-mail: dobry-66@mail.ru

**Shemyatikhin Vadim Aleksandrovich** – Candidate of Pedagogical Science, associate professor of the physical education department; phone: 8 (343) 372-39-21), e-mail: v19051964@mail.ru

FSAEI HPE “Ural Federal University named after the first President of Russia Boris Yeltsin”  
620002 Russia, Ekaterinburg, 19, Mira Street.