

Педагогические условия как основа формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья

Татьяна Алексеевна Игнатова

старший преподаватель кафедры физического воспитания
Луганский государственный университет имени Владимира Даля
Луганск, ЛНР
mastert.78@inbox.ru
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 11.11.2021

Принята 22.12.2021

Опубликована 15.03.2022

 10.25726/n9515-5477-5822-s

Аннотация

Раскрыта сущность процесса формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Сформирована структура мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом и проведена апробация результатов исследований на конкретном примере в соответствии с данной структурой. Сегодня одной из основных стратегических задач образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Проблематика укрепления здоровья все чаще признается одной из приоритетных отраслей научного знания, и по своей практической значимости и актуальности является одной из сложнейших проблем современных наук: медицины, психологии, педагогики. В последнее время особую актуальность приобретает проблема студенческого здоровья. Современная молодежь живет и развивается в эпоху социально-экономических и политических перемен, кризисных условий XXI века, что способствует росту асоциальных явлений среди студентов, таких как наркомания, курение, алкоголизм, что разрушающе влияет на здоровье. В связи с этим, проблема здоровья студентов является приоритетной проблемой современности, где актуализируются вопросы укрепления здоровья, здорового образа жизни, формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья.

Ключевые слова

здоровье, мотивация, культура, спорт, студент.

Введение

Необходимость разработки педагогических условий формирования мотивации к укреплению здоровья студентов определяется рядом причин. Во-первых, процесс формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья, формирования здорового образа жизни носит эпизодический, а не систематизированный характер. То есть студенты во время учебных занятий по различным дисциплинам получают информацию о здоровье человека, его особенностях, необходимости укрепления и т.д., но такие знания не являются систематизированными и взаимосогласованными, а больше направлены на общую осведомленность по проблемам здоровья человека, нежели на формирование мотивации к его укреплению.

Во-вторых, используются традиционные воспитательные мероприятия, преимущественно во время проведения учебных занятий. Проводятся воспитательные мероприятия, которые не отличаются использованием новых достижений педагогической практики. То есть отсутствуют специально созданные педагогические условия, направленные на формирование мотивации к укреплению здоровья студентов.

В-третьих, не достаточно внимания уделяется формированию мотивации к укреплению здоровья студентов во вне учебное время.

В-четвертых, недостаточно используются потенциальные возможности занятий по физической культуре для укрепления здоровья студентов.

Следовательно, анализ процесса формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья свидетельствует о необходимости разработки педагогических условий формирования соответствующей мотивации, реализация которых в учебно-воспитательном процессе вуза позволит сформировать у студентов сознательное отношение к собственному здоровью и будет проявляться в соответствующих положительных поступках и действиях.

При обосновании педагогических условий нами были выделены базовые принципы формирования мотивации к укреплению здоровья студентов:

– принцип гуманизма предполагает ориентацию на подрастающую личность как высшую ценность, учет возрастных и индивидуальных особенностей, удовлетворение фундаментальных потребностей воспитанника (в понимании, познании, принятии, справедливом отношении); выработка индивидуальной программы развития; стимулирование развития в личности сознательного отношения к своему поведению, деятельности, жизненным выборам;

– принцип целенаправленности, который характеризует тенденцию студентов и молодежи, направленную на достижение основной цели – повышение эффективности функционирования собственного организма и сознательного положительного отношения к нему;

– принцип индивидуализации обучения и воспитания предполагает определение индивидуальной траектории социального развития каждого студента, выделение специальных задач, соответствующих его индивидуальным особенностям, включение студента в различные виды деятельности с учетом его особенностей, раскрытие потенциалов личности как в учебной, так и во внеучебной деятельности, предоставление возможности каждому студенту для самореализации и самораскрытия;

– принцип создания воспитательной среды требует создания в учебном заведении таких отношений, которые бы формировали социальность будущего специалиста. Прежде всего, важна роль идеи единства коллектива, кураторов, педагогов и студентов, объединение этого коллектива. В каждой группе должно формироваться организационное и психологическое единство (интеллектуальное, волевое и эмоциональное). Создание воспитательной среды предполагает взаимную ответственность участников педагогического процесса, сопереживание, взаимную помощь, способность вместе преодолевать трудности;

– принцип научности и доступности знаний, адаптация соответствующих научных знаний с учетом особенностей различных возрастных категорий; взаимосвязь науки о здоровье с практическим опытом;

– принцип системности и сквозности означает, что процесс формирования здоровья человека, природных и социальных условий его укрепления организуется как системный педагогический процесс, в логической связи всех его этапов; направляется на гармоничное и разностороннее развитие личности;

– принцип непрерывности и практической целеустремленности предполагает преемственность в реализации направлений и этапов этой работы на различных образовательных уровнях; охватывает все сферы жизнедеятельности студентов и учащейся молодежи; осуществляется в различных социальных институтах, в учебной и внеучебной деятельности;

– принцип интегративности предполагает синтез теоретических, эмпирических и практических знаний в целостной картине о здоровье и здоровом образе жизни;

– принцип открытости предусматривает систематическое пополнение, обновление, совершенствование знаний о здоровом образе жизни.

Прежде всего, обратимся к дефинициям и рассмотрим понятие "педагогические условия". К сожалению, в научном обороте пока отсутствует точное определение понятия «педагогические условия». Рассмотрим термин «условие».

Материалы и методы исследования

В философском энциклопедическом словаре термин «условия» трактуется как философская категория, в которой отражены универсальные отношения вещей и факторов, благодаря которым она возникает. При наличии соответствующих условий качества вещи переходят из возможных в действительные (Философский, 1983).

В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова «условие» трактуется как: обстоятельство, от которого что-то зависит, а с другой стороны – как ситуацию, в которой что-то осуществляется (Ожегов, 2007);

Б.Г. Ананьев подчеркивает, что при изучении особенностей формирования личности студента, прежде всего, необходимо учитывать условия, которые влияют на процесс его ценностных ориентиров и мотивации (Ожегов, 2016). Под педагогическим условием Н.М. Борытко понимает внешнее обстоятельство, что существенно влияет на педагогический процесс, в определенной степени сознательно сконструированный педагогом, предполагает достижение определенного результата (Борытко, 2001).

Важность и необходимость введения научно обоснованного определения понятия «педагогические условия» не подлежит сомнению. Действительно, теоретическое исследование любого педагогического явления должно базироваться на условиях его возникновения, функционирования, развития и оптимизации. Кроме того, образовательная практика может обеспечить достижения целей, которые она ставит перед собой, только путем сознательного и целенаправленного создания и совершенствования необходимых для этого педагогических условий. Характерным признаком педагогических условий является то, что они аккумулируют целенаправленную, ценностно ориентированную, самоактуализационную направленность формирования личности.

Специфика педагогических условий заключается в том, что они сами по себе, без деятельности человеческого индивида, не могут стать продуктивными для воспитания личности. Условия только создают возможности субъекта, предопределяя развитие творческого начала личности. Благодаря наличию соответствующих педагогических условий значимые свойства личности переходят из возможности в действительность, способствуют формированию мотивации к деятельности в новой социокультурной ситуации.

Следовательно, педагогические условия – это качественная характеристика учебно-воспитательного процесса, отражающие основные требования к организации деятельности; совокупность объективных возможностей, обстоятельств, целенаправленно создаваемых и реализуемых в воспитательной среде, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи или комплекса мероприятий и способствующих повышению эффективности этого процесса. Целью создания педагогических условий является сущностная характеристика планируемого результата и особенности среды, в которой осуществляется процесс достижения цели, определяется выбор адекватных педагогических условий.

В нашей работе под педагогическими условиями мы будем понимать совокупность педагогических мероприятий и требований, обеспечивающих формирование мотивации у студентов к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы.

Мотивация укрепления здоровья формируется в процессе совместной деятельности педагогов и студентов, что является двусторонним процессом. Это предполагает, с одной стороны, организационно-педагогическое воздействие и взаимодействие педагогов со студентами в учебно-воспитательном процессе, с другой – активную самостоятельную деятельность студентов, направленную на укрепление собственного здоровья, их практические действия и поступки относительно здорового образа жизни, физической активности и др.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение зарубежного опыта по исследуемой проблеме позволили выделить педагогические условия, обеспечивающие эффективность процесса формирования мотивации к укреплению здоровья студентов в учебно-воспитательном процессе вуза:

Первое педагогическое условие заключается в создании воспитательного пространства, направленного на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья;

Процесс формирования мотивации личности продолжительный по времени и требует целенаправленной, организованной воспитательной деятельности, которая бы включала все виды коммуникаций и взаимодействие студентов и педагогов.

Традиционная педагогика, в силу многих факторов, ограничивает пространство воспитания и обучения стенами учебного заведения, взаимодействием «педагог – студент», культивирует определенную отстраненность студентов от социальных явлений и жизни взрослых, создает элементы искусственности, принуждения и формализма в воспитании.

Для современной педагогике характерно понимание воспитания в более широком значении – как «педагогической среды», в которой сочетаются все жизненные влияния на личность человека, где главным воспитателем выступает социум, община, взаимодействие взрослых и учащихся, общность их труда, социального и культурного бытия, что происходит в определенном духовном (педагогическом) пространстве и времени.

Образовательную среду в психолого-педагогической литературе рассматривают как подсистему социокультурной среды, как совокупность факторов, обстоятельств, ситуаций, которые сложились исторически, и как целостность специально организованных условий развития личности студента (А. И. Газман, Е.З.Климов, С.В. Ковалев, К.М.Левин, В.О.Панов, К.Ф. Роджерс, В. И.Рубцов, В. А. Слободчиков, С. Н.Тарасов, В.Е.Ясвин и др.).

Разновидностью образовательной среды является воспитательная среда, которую В.А. Сластенин определил «как часть социальной среды, которая формируется в обществе на всех уровнях его развития с целью влияния на молодое поколение» (Сластенин, 2002).

По мнению Л.Н. Когана: «Воспитательная среда – устойчивая совокупность вещественных и личностных элементов, с которыми непосредственно взаимодействует социальный субъект в учреждениях и организациях, осуществляющих обучение и воспитание» (Коган, 1980). Но, по нашему мнению, в таком значении понятие воспитательной среды можно применять только для узкого круга учебных и воспитательных заведений и учреждений, игнорируя образовательные процессы в других сферах социальной жизни.

По мнению Л.И. Новиковой (Новикова, 2010) под созданием воспитательной среды следует понимать, прежде всего, уменьшение в окружающей социальной среде стихийного компонента за счет организованных усовершенствованных и сведенных в единую систему воспитательных воздействий. Автор выделяет ряд микросистем, которые влияют на личность. Такими, по ее определению, являются: семья, трудовые коллективы взрослых, улица, аудиовизуальная среда, предметно-эстетическая среда, природная среда.

По мнению Т.С. Ермакова, «воспитательная среда – это среда совместного бытия, преобразованная на процесс развития и самореализации личности. Возможности среды в какой-то степени обычно используются при организации жизни учащихся в учебном заведении, в жизни семьи. Попытки сделать воспитательную среду благоприятной для личности обусловили появление понятия «воспитательное пространство» (Кулагина, 2020).

Результаты и обсуждение

В тесном взаимодействии с воспитательной средой находится воспитательное пространство. Можно выделить три подхода в понимании воспитательного пространства:

- под воспитательным пространством понимается педагогически целесообразно организованная среда, окружающая студента или определенное множество личностей (Л.И. Новикова);
- воспитательное пространство – часть среды, в которой господствует определенный педагогически сформированный образ жизни (Ю. Мануйлов). При таком подходе взаимодействие всех субъектов процесса создания воспитательного пространства детерминируется моделью образа жизни учащегося (студента);

– воспитательное пространство – это динамическая сетка взаимосвязанных педагогических событий, собираемых усилиями социальных субъектов различного уровня и способных выступать интегрированным условием личностного развития человека (Д.И. Григорьев). Социальные субъекты в таком случае делятся на два уровня – коллективные и индивидуальные. К коллективным относятся: учебное заведение, театр, библиотека, учреждения внешкольного образования. Индивидуальными субъектами соответственно выступают педагоги, студенты и др. Механизмом создания воспитательного пространства становится «событие» детей и взрослых, в котором ключевым технологическим моментом служит их совместная деятельность. (Психология, 2013)

Воспитательное пространство – это не только среда, но и духовное пространство ученика и педагога, это пространство культуры, что влияет на развитие личности. В нем должен быть представлен весь универсум ценностей культуры и культурных форм жизни. Это пространство социальных, культурных, жизненных выборов личности, которая самореализуется в различных воспитательных средах (академическая среда, клубная, среда творческих мастерских).

Следовательно, в контексте данного исследования, воспитательное пространство мы рассматриваем как результат сознательной конструктивной деятельности различных субъектов с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса, который объединяет разные по масштабу, локализации и сущностью воспитательные среды, которые выступают его наименьшим структурным элементом. Именно воспитательное пространство обеспечивает ценностное и смысловое наполнение любой воспитательной среды.

Несмотря на то, что понятие «воспитательное пространство» и «воспитательная среда» очень близки и взаимообусловлены, они нетождественные. Так, И.Г. Шендрик по этому поводу замечает, что данные понятия различаются тем, что, во-первых, среда характеризуется статичностью, в то время как пространство – динамичностью, поскольку формирует и отображает элементы сложной системы социальных связей учреждения образования. Во-вторых, в отличие от среды, пространство характеризуется субъективным восприятием. В-третьих, среда – это данность, а пространство является результатом конструктивной деятельности (Шендрик, 2003).

Для нашего исследования большое значение имеет мнение большинства авторов о том, что центральным среди других элементов воспитательной среды является психологическая составляющая (социальный или коммуникативный компонент в терминах различных авторов). Психологическая составляющая воспитательной среды – это, прежде всего, характер общения субъектов воспитательного процесса. Этот элемент несет на себе основную нагрузку по обеспечению возможностей удовлетворения и развития потребностей субъектов образовательного процесса в ощущении безопасности, в укреплении и улучшении самооценки, в формировании позитивной «Я-концепции», в признании со стороны других, в уважительном отношении к себе и к окружающим, в самоактуализации. (Кроль, 2012). Это также важно при формировании мотивации укрепления здоровья, поскольку именно характер общения, коммуникации педагога и студентов определяет результат воспитательного воздействия.

Таким образом, воспитательное пространство как образовательное явление коммуникации и взаимодействия субъектов воспитания (студентов, педагогов) между собой и с окружающими их носителями культуры, духовных ценностей и источниками и факторами воспитательных воздействий, в результате способствует формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья.

Второе педагогическое условие предусматривает использование интерактивных методов и форм воспитания при формировании мотивации укрепления здоровья.

В рамках этого условия эффективность процесса формирования мотивации к укреплению здоровья зависит от соответствующей направленности воспитательного процесса, форм и методов его организации. В свою очередь, использование тех или иных форм и методов зависит от цели и содержания воспитания, от конкретной педагогической ситуации. Формы и методы воспитания направлены на изменение существующих взглядов и формирование у воспитанников новых мыслей, чувств, потребностей, которые побуждают их к определенным поступкам, выбору той или иной линии поведения.

Для формирования мотивации к укреплению здоровья необходимо так организовать процесс взаимодействия педагога и студента, чтобы укрепление здоровья стало для него лично значимым, необходимым для жизнедеятельности самой личности. Для этого недостаточно лишь информирование о различных средствах, методах его укрепления. Необходимо достичь того, чтобы человек стремился к этому сам. Стремление к укреплению здоровья может приобрести побудительную силу мотива деятельности тогда, когда оно интериоризировано студентом, представляет собой необходимый момент внутреннего существования, когда он может четко сформулировать цели своей деятельности и поведения, находить эффективные средства их реализации, осуществлять своевременный контроль, оценку и корректировку собственных действий (Шарипов, 2017).

Любой осознанный мотив активизирует жизненную энергию человека на соответствующую деятельность и направляет на ее выполнение. Сила мотива заключается в том, что человек придерживается определенных правил, норм, требований и подчиняет им повседневную жизнь. Мотивы и ценности занимают важное место в формировании норм, привычек, образа жизни, стиля поведения, необходимые для успешного функционирования социума и продуктивного обеспечения жизнедеятельности личности.

По мнению ряда исследователей (С. А.Архангельского, Б. Е.Бессонова, П.И. Гуревича, Н. И.Кагана и др.) принятие и усвоение ценностей происходит в такой последовательности: Информация → Трансформация → Активная деятельность (принятие или непринятие) → Инклюзия → Динамизм.

Под информацией понимается получение сведений о нормах, правилах, ценностях, которые существуют в социуме и условиях их реализации. Трансформация предполагает «перевод» информации на собственный индивидуальный язык. Активная деятельность позволяет человеку принять нормы, правила в собственную систему ценностей или не принять (отвергнуть). Инклюзия означает инициирование, включение правил, норм в определенную лично человеком систему ценностей. Динамизм предполагает изменения личности, связанные с принятием или отрицанием ценностей.

Таким образом, мотивы позволяют осознать необходимость, важность определенных действий, определенной линии поведения, активизируют деятельность человека, а ценности определяют генеральную позицию личности, общий подход к миру и самому себе, составляют содержание ее мировоззрения, стимулируют поведение и поступки, выступая как важный фактор деятельности.

Для выяснения механизма формирования мотивации к укреплению здоровья необходимо рассмотреть характер взаимосвязи отношений, ценностей и деятельности. В. И.Мясищев дает такую характеристику отношения личности в его взаимосвязи с деятельностью и ценностями:

- отношение человека представляет осознанную, избирательную, основанную на опыте психологическую связь с различными сторонами объективной действительности, выраженную в действиях, реакциях и переживаниях;
- отношения человека избирательны, прежде всего, в эмоционально-оценочном смысле. Сознательное отношение личности к действительности является своеобразным показателем высокого ее уровня развития;
- отношение личности (к объектам, предметам, явлениям действительности) образуются и формируются в процессе деятельности;
- настоящие человеческие отношения-цели – это ценности;
- отношение личности – это сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоций, степень напряжения желания или потребности (Морозов, 2020).

Понимание сущности механизма, что формирует отношения личности в процессе деятельности, рассматривается в работах К.А. Абульхановой-Славской. По мнению автора, отношение личности – это те «мосты», которые она строит в жизни, без которых невозможно ее дальнейшее движение. Сама жизнь, по ее мнению, представляет собой определенные ценностно-смысловые и, вместе с тем, жизненно-практические обобщения, основные направления, в которых разворачивается активность личности. Они проявляются в постановке задач, которые решает личность, в избирательности этих задач, разной степени активности, настойчивости, самостоятельности, которые она проявляет при их решении (Воспитательное, 2015).

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что простое выполнение деятельности не развивает и даже не обогащает личность, важным является отношение личности к деятельности, которая имеет ценностный характер (Воспитательное, 2015). Вот почему формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья предусматривает их вовлечение в соответствующую деятельность, в процессе которой развиваются личностные качества, формируются необходимые ценностные ориентации, интересы, потребности.

Деятельность, которая направлена на формирование мотивации к укреплению здоровья, предусматривает участие студента как полноправного субъекта образовательного процесса, поскольку она должна сопровождаться напряженной работой его сознания и реализоваться поэтапно.

Первый этап – целеполагание. На этом этапе субъект в соответствии с собственными взглядами, мыслями, убеждениями, представляет будущий (ожидаемый) результат своей деятельности, «фокусируется» на нем, конкретизирует свои желания в виде конкретной цели.

Второй этап – осознание. На этом этапе происходит осознание важности и необходимости определенных действий; возникает понимание того, для чего нужно осуществлять данную деятельность.

Третий этап – осмысление собственных действий (поведения). Этот этап связан с поиском решения – что именно необходимо сделать для достижения поставленной цели. На этом этапе человеком разрабатывается план собственных действий, осуществляя которые будет достигнута поставленная цель.

Если некоторые из этапов формирования мотивации укрепления здоровья будут пропущены, то это приведет к механическому принятию чужих стереотипов мышления или поведения, а сама деятельность потеряет свой творческий, осознанный характер.

Акцентируя внимание на формировании у студентов мотивации к укреплению здоровья, выделяя эту деятельность из всего многообразия окружающей действительности, мы исходим из того, что это обусловлено не только современными требованиями к личности, но и потребностями самой личности.

Таким образом, процесс формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья возможен при условиях использования интерактивных методов и форм воспитания, основанных на взаимодействии, направленных на самостоятельный поиск истины и способствующих формированию критического мышления, инициативы и творчества. К ним относятся ситуационно-ролевая игра, «мозговой штурм», метод открытой трибуны, социально-психологический тренинг, интеллектуальный аукцион, метод анализа социальных ситуаций, игра-драматизация и тому подобное.

Третье педагогическое условие содержит в себе учет духовно-нравственной составляющей учебно-воспитательного процесса, способствующее формированию мотивации к укреплению здоровья студентов.

Духовно-нравственная составляющая здоровья – это своеобразная вершина, которая собирает все лучшее в человеке, благодаря чему индивид становится личностью. На протяжении всей жизни человек стремится к духовному развитию и самосовершенствованию. Раскрывается она через разнообразные сочетания:

- видение прекрасного в окружающей среде и в самом себе;
- выработка определенных правил поведения относительно окружающего мира, как по законам общества, так и по внутренним моральным кодексам;
- понимание сущности окружающего мира, места человека в природе и обществе, его жизненных ценностей, выбора собственного образа жизни, ответственности за здоровье и жизнь свою и других людей;
- приобретение уникального свойства верить, выбирать то во что веришь.

Каждая составляющая здоровья многогранная, непростая. Но благодаря органичному сочетанию этих компонентов может формироваться и развиваться здоровье человека. Основным условием укрепления здоровья является здоровый образ жизни человека.

Духовная составляющая здоровья формируется под влиянием многих факторов. Так, духовное здоровье связано с психической составляющей здоровья, а та, в свою очередь, с биологической.

Поэтому духовное здоровье определяется и наследственностью, и физиологическими особенностями организма, и психологическими характеристиками.

Все это является факторами формирования духовной составляющей здоровья. Однако кроме этих факторов существуют еще и другие, не менее важные, – социальные факторы. Именно в обществе человек способен развиваться как личность, становиться духовным человеком.

Установлено, что факторами формирования духовной составляющей здоровья являются: биологические факторы; психологические факторы; социальные факторы.

Биологические факторы имеют определенные анатомические и физиологические особенности, а нормальное состояние организма обеспечивается согласованной работой всех систем органов.

Психологические факторы очень важны, потому что психическая составляющая здоровья включает в себя способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием, эффективно противодействовать стрессовым нагрузкам. Психические возможности человека дают ему возможность познавать мир и правильно ориентироваться в нем для достижения своих целей. Человек имеет мышление, память, воображение, внимание и речь, он способен к трудовой деятельности.

Социальные факторы важны потому, что человек является личностью, представителем общества, который правильно и ответственно определяет свое место среди других людей. Человек как личность свободно и осознанно выбирает ту или иную социальную роль, сознает возможные последствия своих действий, берет на себя ответственность за результаты.

Под влиянием этих факторов формируется духовность, происходит духовное развитие человека, что определяет цель существования, идеалы и жизненные ценности. Духовно развитая личность не только говорит об общечеловеческих принципах морально-этического плана, но и стремится жить в соответствии с ними.

При реализации третьего педагогического условия важное значение приобретает смещение акцентов на формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной и внеучебной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции – «становиться лучше»;

- укрепление моральности, основанной на свободе и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать по совести;
- формирование этического самосознания личности (совести) – способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать этическую оценку своим и чужим поступкам;
- принятие базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- формирование способности на самостоятельные поступки и действия, совершаемые на основе морального выбора, принятие ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- осознание ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

При формировании у студентов мотивации к укреплению физического здоровья также учитывались возрастные и психологические особенности. Статистические данные свидетельствуют, что именно студенческая молодежь является группой риска, в которой распространяются такие вредные явления как наркомания, злоупотребление алкоголем, курение, происходящие на фоне чрезмерной психоэмоциональной нагрузки, беспорядочных половых отношений, не рационального питания,

гиподинамии и других составляющих нездорового образа жизни. Социально опасной проблемой стал СПИД (ВИЧ-инфекция). В молодежной среде остается высоким уровень заболеваний, передающихся половым путем. Эти факты связаны, прежде всего, с физиологическими особенностями данной возрастной категории.

Таким образом, предложенные нами педагогические условия: создание в вузе воспитательного здоровьесберегающего пространства; использование интерактивных методов и форм воспитания; учет духовно-нравственной составляющей для формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья способствуют взаимодействию компонентов целостного педагогического процесса, что предполагает реализацию стратегии, тактики и техники формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы.

Формирующий этап эксперимента. Основной целью на данном этапе исследования было выяснение эффективности определенных и усовершенствованных нами педагогических условий формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы.

Для достижения поставленной цели был разработан следующий алгоритм экспериментального исследования:

1 этап – констатирующий: оценка уровня сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья с помощью разработанного нами диагностического инструментария.

2 этап – реализация определенных нами педагогических условий формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы.

3 этап – работа со студентами ЭГ, которая включает формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья во время формирующего этапа эксперимента.

4 этап – контрольный – педагогическая диагностика сформированности у студентов экспериментальной группы мотивации к укреплению здоровья через три года после проведенной с ними учебно-воспитательной работы и диагностика сформированности мотивации у студентов контрольной группы к укреплению здоровья.

5 этап – анализ и сопоставление полученных данных. Заключение по результатам экспериментального исследования.

Формирующий эксперимент, в процессе которого реализовывались педагогические условия, направленные на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья, проходил в рамках учебно-воспитательного процесса на аудиторных занятиях (на занятиях по физической культуре и спорту) и внеаудиторных формах занятий. Особенностью проведения формирующего эксперимента выступало то, что педагогические условия внедрялись как в учебный, так и воспитательный процесс комплексно, в совокупности. Так, на аудиторных занятиях реализация педагогических условий предусматривала использование таких методов и форм, как: лекции проблемного характера; решение проблемных ситуаций; интегрированные занятия; методы активного обучения: анализ конкретных ситуаций, ситуационно-ролевые и деловые игры, игры-драматизации, дискуссии; интерактивные методы: «мозговой штурм», метод открытой трибуны, метод анализа социальных ситуаций, совместное решение творческих задач и др.

Также в процессе экспериментально-исследовательской работы использовали и традиционные методы: беседу, диспут, семинар, разъяснение, убеждение, положительный и отрицательный примеры, методы выработки привычек, методы упражнений и тому подобное.

Применение этих методов дает возможность организовать действенную работу по формированию мотивации к укреплению здоровья, перестроить и изменить асоциальные формы поведения на социально значимые; поддержать, усилить положительные моральные побуждения, активизировать их проявления или затормозить негативные мотивы, снизить их силу, удержать студента от проявления деструктивной мотивации на здоровый образ жизни.

Внеаудиторные занятия направлены на реализацию педагогических условий по формированию мотивации к укреплению здоровья во время организации досуга студентов. С этой целью были созданы условия для коммуникации и взаимодействия субъектов воспитания (студентов, педагогов) между собой

и с окружающими носителями информации (психологами, врачами, кураторами и др.); источниками и факторами воспитательных воздействий (клуб для студентов «Укрепи своё здоровье»); Дни здоровья; научно-практические студенческие конференции по проблеме укрепления здоровья и здорового образа жизни; спортивный клуб "Далевец", который объединяет работу спортивных секций и кружков; постоянно действующий семинар для студентов и педагогов «Духовно-нравственное и физическое совершенство личности»; проведение разработанного нами мотивационного тренинга, направленного на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья.

Организуя воспитательный процесс, мы придали ему целенаправленный и творческий характер, наполняя социальным и профессионально значимым содержанием. Каждый студент, включаясь в тот или иной вид деятельности, становился субъектом воспитания.

Подходы к реализации цели исследования определялись в зависимости от когнитивного, поведенческо-деятельностного и эмоционально-ценностного критериев сформированности мотивации к укреплению здоровья. Они же наметили и основные пути, формы и методы воспитательного влияния на личность студента.

Конкретизируем особенности реализации каждого педагогического условия в условиях экспериментальной работы. Так, реализация первого педагогического условия – создание в учреждениях высшего образования воспитательного здоровьесберегающего пространства – касалось преимущественно когнитивного критерия и предусматривало, прежде всего, оптимизацию учебно-воспитательного процесса, который объединяет разные по масштабу, локализации и сущности воспитательные среды, которые выступают наименьшим структурным элементом воспитательного здоровьесберегающего пространства, что обеспечивает его ценностное и смысловое наполнение здоровьесберегающей информацией. В экспериментальной работе были внесены изменения в содержание аудиторных и внеаудиторных занятий. Так, на аудиторных занятиях по физической культуре и спорту, культуре здоровья, безопасности жизнедеятельности студенты получали дополнительную информацию о здоровье, факторах, которые влияют на здоровье, способах укрепления здоровья, роли здоровья в профессиональной самореализации и др., что давало возможность повысить уровень внутренней личностно-смысловой мотивации к укреплению здоровья. Для чего проводились лекции проблемного характера, решение проблемных ситуаций, ситуационно-ролевые игры, разработанный нами мотивационный тренинг, направленный на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья. Уделялось значительное внимание участию студентов в малых формах физкультурно-оздоровительной деятельности, что расширяло возможности для коммуникации и взаимодействия субъектов воспитания.

В процессе внеаудиторной работы воспитательный процесс был направлен на проведение тематических воспитательных часов по укреплению здоровья для чего создавались условия для коммуникации и взаимодействия субъектов воспитательного здоровьесберегающего пространства (студентов и педагогов) между собой и с окружающими носителями информации (психологами, врачами), а также источниками и факторами воспитательных здоровьесберегающих воздействий (клуб для студентов «Укрепи своё здоровье, Дни здоровья, научно-практические студенческие конференции по проблеме укрепления здоровья и здорового образа жизни; постоянно действующий семинар для студентов и педагогов «Духовно-нравственное и физическое совершенство личности»). Реализация первого педагогического условия способствовала повышению уровня осведомленности студентов в области здоровья, повышению уровня знаний о факторах, влияющих на состояние здоровья, способах его укрепления, осознанию роли здоровья в жизни человека, что способствовало повышению интереса к новым знаниям о здоровье, повышением самостоятельности и стремлению узнать больше по этой проблеме.

Реализация второго педагогического условия – использование интерактивных методов и форм обучения и воспитания – связывалась, преимущественно с поведенческо-деятельностным критерием (компонентом), что стимулировало повышение уровня внешней мотивации и предусматривало использование форм и методов, стимулирующих изменение существующих взглядов и формирование новых мыслей, чувств и потребностей, которые побуждают изменить отношение к укреплению здоровья.

Для чего был организован процесс взаимодействия педагога и студента, направленного то, чтобы укрепление здоровья стало для студента лично значимым, необходимым для жизнедеятельности и профессионального становления, а побудило его к деятельности и вовлекло в соответствующую деятельность, в процессе которой развиваются личностные качества, формируются необходимые ценностные ориентации и потребности. Для чего в учебном и воспитательном процессе использовались методы и формы, основанные на взаимодействии, направленные на самостоятельный поиск истины, способствующие формированию критического мышления, инициативы и творчества. К ним относятся ситуационно-ролевая игра, «мозговой штурм», метод открытой трибуны, социально-психологический тренинг, интеллектуальный аукцион, метод анализа социальных ситуаций, игра-драматизация и тому подобное. Во внеаудиторной работе основной акцент был сделан на привлечение студентов экспериментальной группы к активным занятиям по фитнесу, атлетической гимнастике, футболу, и мини-футболу, баскетболу, волейболу и др. в рамках спортивного клуба «Далевец». Была организована работа спортивного центра «Укрепи свое здоровье», деятельность которого была направлена на физическое развитие, воспитание валеологической культуры, потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья. Основной вектор деятельности данного центра был направлен на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, роли физической активности в укреплении здоровья, предупреждение возникновения вредных привычек, рационального питания, профилактики болезней, передающихся половым путем и СПИДа и др.; формирование сознательного отношения к своему здоровью и устойчивой позиции к его укреплению.

В ходе внедрения третьего педагогического условия – учет духовно-нравственной составляющей формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья – студенты экспериментальной группы получили возможность расширить ценностно-смысловую сферу, сознательно выстраивать отношение к собственному здоровью на основе признания ценности для активной и продолжительной жизни и профессионального самоопределения укрепления здоровья. С помощью духовно-нравственной составляющей у студентов была повышена внутренняя мотивация к укреплению здоровья и ответственное отношение к собственному здоровью, что выражалось в соответствующих действиях и поступках, ярко выраженной эмоциональности, неравнодушии, заинтересованности, инициативности. Данному состоянию способствовали разработанный нами мотивационный тренинг «Духовно-нравственное и физическое совершенство личности». Тренинг раскрывает теоретические и практические основы укрепления здоровья. Изложение материала сопровождается практическими рекомендациями и упражнениями, направленными на гармонизацию образа жизни. Кроме того, тренинг содержит методы диагностики здоровья и образа жизни и психотехнологии формирования мотивации к укреплению здоровья, что позволяет студентам разработать собственную программу саморазвития и самосовершенствования. Содержание тренинга и описание тренинговых упражнений, материалов, которые использовались во время проведения занятий, приведены в приложении 3.

Также был проведен цикл бесед по разработанной нами тематике со студентами университета направленный на соблюдение требований ЗОЖ с привлечением врачей, диетологов, спортсменов, психологов и др. А именно: «Составляющие здорового образа жизни», «Питание и здоровье», «Оптимальный двигательный режим», «Закаливание и его особенности», «Личная гигиена», «Влияние вредных привычек на здоровье человека», «Режим дня, труда и отдыха», «Использование психологических приемов и техник самопознания и самокоррекции для поддержания психологического здоровья в условиях повседневной деятельности» и др.

Во внеучебное время введено в практику проведение «философских столов», литературных чтений, диспутов по следующей тематике: «Кем быть или каким быть?», «Искусство быть красивым», «Химические загрязнения среды и здоровье человека», «Биологические загрязнения и болезни человека», «Индивидуальная склонность к болезням», «Влияние вредных привычек на здоровье человека», «Витамины и минеральные вещества», «Совместимость продуктов и правильная диета», «Различные подходы к организации питания», «Основные формы оздоровительной физической культуры», «Проблема веры и духовности», «Духовное богатство личности – основной капитал

человека», «Восточные оздоровительные практики и образ жизни», «Альтернативные подходы к здоровому образу жизни».

Полное отражение мероприятий, направленных на формирование мотивации студентов к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы в рамках формирующего эксперимента представлено в таблице 1.

Таблица 1. Формирование мотивации студентов к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы

| № | Название мероприятий | Методы работы | Срок проведения |
|-----|--|--|--|
| 1. | Развитие мотивации студентов к укреплению здоровья во время проведения занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт». | Учебные групповые дискуссии, брейнсторминг (мозговая атака), case-study, деловые и ролевые игры. | В течение года во время проведения занятий. |
| 2. | Организация самоподготовки студентов. | Коучинг, самоотчет и самоанализ, самоконтроль. | В течение года, согласно рабочим учебным программам |
| 3. | Проведение мотивационного тренинга «Духовное развитие личности в высшей школе». | Групповые дискуссии, брейнсторминг (мозговая атака), case-study, деловые и ролевые игры. | Один раз в неделю (согласно графику) в течение учебного года |
| 4. | Работа спортивного клуба для студентов «Укрепи здоровье». | Учебные групповые дискуссии, мозговая атака, case-study, деловые и ролевые игры. | Один раз в неделю (согласно графику) в течение учебного года |
| 5. | Лектории по вопросам здорового образа жизни и укрепления физического и духовного здоровья. | Групповая дискуссия, метод дилемм. | Ежемесячно |
| 6. | Конференции, посвященные проблемам ЗОЖ и укрепления физического и духовного здоровья. | Проблемная дискуссия, самоотчет и самоанализ, самоконтроль. | Один раз в полугодие (по различной тематике) |
| 7. | Проведение конкурса студенческих сочинений «Здоровья современной студенческой молодежи». | «Проблемы нравственно-духовного развития личности». Проблемная дискуссия. Творческая мастерская. | В течение года |
| 8. | Конкурс на лучшую стен-газету, посвященную проблемам ЗОЖ и укреплению здоровья. | Творческая мастерская. | В течение года |
| 9. | Конкурсы, диспуты, посвященные проблеме ЗОЖ. | Брейн-ринг, творческая мастерская. | Один раз в полугодие |
| 10. | Дни здоровья. | Групповая дискуссия. | Каждого месяца |
| 11. | Проведение индивидуальной работы со студентами. | Индивидуальные консультации, беседы | В течение года |
| 12. | Проведение благотворительных акций: «Помоги детям», «Студенты против наркотиков», выезды в детские дома, школ города и области. | Коучинг, самоотчет и самоанализ, самоконтроль. | Один раз в полугодие |
| 13. | Введение встреч с врачами, диетологами, спортсменами, психологами и др. | Групповая дискуссия. | Один раз в месяц |
| 14. | Организация работы студенческого кружка «Духовный мир личности» | Коучинг, творческая мастерская. | В течение года |
| 15. | Внедрение разнообразных форм и видов общественно-полезного труда (акции «Наша окружающая среда», «Наш университет» и др.). | | В течение года |

Заключение

Таким образом, экспериментальная работа по внедрению педагогических условий формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы была направлена на обновление содержания, методов и форм аудиторных и внеаудиторных занятий студентов экспериментальной группы, для чего были использованы на

аудиторных занятиях лекции проблемного характера; решение проблемных ситуаций; интегрированные занятия; методы активного обучения: анализ конкретных ситуаций, ситуационно-ролевые и деловые игры, игры-драматизации, дискуссии; интерактивные методы: «мозговой штурм», метод открытой трибуны, метод анализа социальных ситуаций, совместное решение творческих задач и др.

Во внеаудиторной работе были созданы условия для коммуникации и взаимодействия субъектов воспитания (студентов, педагогов) между собой и с окружающими носителями информации (психологами, врачами, кураторами и др.); источниками и факторами воспитательных воздействий (клуб для студентов «Укрепи своё здоровье»); Дни здоровья; научно-практические студенческие конференции по проблеме укрепления здоровья и здорового образа жизни; спортивный клуб "Далевец", который объединяет работу спортивных секций и кружков; постоянно действующий семинар для студентов и педагогов «Духовно-нравственное и физическое совершенство личности»; проведение разработанного нами мотивационного тренинга, направленного на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья.

Все формы работы, методы и упражнения, которые использовались нами, имеют гуманистическую направленность, модифицированы и адаптированы нами к условиям обучения. В результате использования предложенных нами форм и методов обучения и воспитания студентов, происходит обеспечение перехода внешних стимулов во внутренние мотивы, убеждения, действия: от общих требований, обусловленных учебно-воспитательным процессом, к требованиям конкретного студента, которые каждая личность ставит к себе; от действий по внешним образцам поведения – к действиям по собственным убеждениям.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 282 с.
2. Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности: монография. Волгоград: Перемена, 2001. 181с.
3. Воспитательное пространство школа-вуз как условие жизненного самоопределения субъектов образовательного процесса : монография / И.В. Плаксина и др.; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. 274 с.
4. Коган Л.Н. Социальная среда и воспитание // Учебно-воспитательный коллектив и его среда воспитания. Свердловск: УрГУ, 1980. С. 3–9.
5. Кроль В.М. Психология и педагогика : учебное пособие для техн. вузов. М.: Абрис, 2012. 432 с.
6. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект, 2020. 471 с.
7. Морозов, А.В. История психологии : учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Академический Проект, 2020. 288 с.
8. Новикова Л.И. Педагогика воспитания: Избранные педагогические труды / Под ред. Н.Л. Селивановой, А.В. Мудрика. М., 2010. 335 с.
9. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / Рос. академия наук, Ин-т русск. яз. им. В. В. Виноградова. 4-е изд. М.: А ТЕМП, 2007. 944 с.
10. Ермакова Е.С., Комарова А.В., Слотина Т.В., Ситников В.Л. Психология и педагогика высшей школы: учебное пособие. СПб.: Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2013. 71 с.
11. Слостенин В.А. Педагогика. М.: Издательский центр "Академия", 2002. 576 с.
12. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция.: Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. М.: Сов. Энциклопедия, 1983. 840 с.
13. Шарипов Ф.В. Психология и педагогика творчества и обучение исследовательской деятельности : педагогическая инноватика. М.: Логос, 2017. 584 с.
14. Шендрик И.Г. Образовательное пространство субъекта и его проектирование. М.: АПКИПРО, 2003. 156 с.

Pedagogical conditions as the basis for the formation of students' motivation for health promotion

Tatyana A. Ignatova

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Vladimir Dahl University

Lugansk. LNR

mastert.78@inbox.ru

 0000-0000-0000-0000

Received 11.11.2022

Accepted 22.12.2022

Published 15.03.2022

 10.25726/n9515-5477-5822-s

Abstract

The essence of the process of forming a healthy lifestyle in the student environment is revealed. The structure of motives encouraging students to engage in physical culture and sports has been formed and the results of research have been tested on a concrete example in accordance with this structure. Today, one of the main strategic objectives of education is to educate young people in the spirit of a responsible attitude to their own health and the health of others, as the highest individual and social value. The problem of health promotion is increasingly recognized as one of the priority branches of scientific knowledge, and in its practical significance and relevance is one of the most complex problems of modern sciences: medicine, psychology, pedagogy. Recently, the problem of student health has become particularly relevant. Modern youth lives and develops in the era of socio-economic and political changes, crisis conditions of the XXI century, which contributes to the growth of antisocial phenomena among students, such as drug addiction, smoking, alcoholism, which has a devastating effect on health. In this regard, the problem of students' health is a priority problem of our time, where the issues of health promotion, healthy lifestyle, formation of students' motivation for health promotion are actualized.

Keywords

health, motivation, culture, sport, student.

References

1. Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. 3-e izd. Sankt-Peterburg: Piter, 2016. 282 s.
2. Borytko N.M. V prostranstve vospitatel'noj dejatel'nosti: monografija. Volgograd: Peremena, 2001. 181s.
3. Vospitatel'noe prostranstvo shkola-vuz kak uslovie zhiznennogo samoopredelenija sub#ektov obrazovatel'nogo processa : monografija / I.V. Plaksina i dr.; Vladim. gos. un-t im. A. G. i N. G. Stoletovyh. Vladimir: Izd-vo VIGU, 2015. 274 s.
4. Kogan L.N. Social'naja sreda i vospitanie // Uchebno-vospitatel'nyj kollektiv i ego sreda vospitanija. Sverdlovsk: UrGU, 1980. S. 3–9.
5. Krol' V.M. Psihologija i pedagogika : uchebnoe posobie dlja tehn. vuzov. M.: Abris, 2012. 432 s.
6. Kulagina I.Ju. Pedagogicheskaja psihologija : uchebnoe posobie dlja vuzov. M.: Akademicheskij Proekt, 2020. 471 s.
7. Morozov, A.V. Istorija psihologii : uchebnoe posobie dlja vuzov. 2-e izd. M.: Akademicheskij Proekt, 2020. 288 s.
8. Novikova L.I. Pedagogika vospitanija: Izbrannye pedagogicheskie trudy / Pod red. N.L. Selivanovoj, A.V. Mudrika. M., 2010. 335 s.

9. Ozhegov S.I. Tolkovyj slovar' russkogo jazyka / Ros. akademija nauk, In-t russk. jaz. im. V. V. Vinogradova. 4-e izd. M.: A TEMP, 2007. 944 s.
10. Ermakova E.S., Komarova A.V., Slotina T.V., Sitnikov V.L. Psihologija i pedagogika vysšej shkoly: uchebnoe posobie. SPb.: Peterburgskij gos. un-t putej soobshhenija, 2013. 71 s.
11. Slastenin V.A. Pedagogika. M.: Izdatel'skij centr "Akademija", 2002. 576 s.
12. Filosofskij jenciklopedičeskij slovar' / Gl. redakcija.: L.F. Il'ichev, P.N. Fedoseev, S.M. Kovalev, V.G. Panov. M.: Sov. Jenciklopedija, 1983. 840 s.
13. Sharipov F.V. Psihologija i pedagogika tvorčestva i obučenie issledovatel'skoj dejatel'nosti : pedagogičeskaja innovatika. M.: Logos, 2017. 584 s.
14. Shendrik I.G. Obrazovatel'noe prostranstvo sub#ekta i ego proektirovanie. M.: APKiPRO, 2003. 156 s.