

**Л.И. АЛЁШИНА, С.Ю. ФЕДОСЕЕВА**  
(Волгоград)

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Рассматриваются актуальные вопросы формирования мотивации здорового образа жизни обучающейся молодежи, педагогической общественности, разработке концептуальных основ этого процесса. Определяются понятия здоровый образ жизни студента, мотивация здорового образа жизни, ее компоненты, культура здоровья. Характеризуются педагогические условия и приемы успешного формирования мотивации здорового образа жизни будущего учителя*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, мотивация здорового образа жизни, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии*

Одним из требований к подготовке современного учителя является его способность к непрерывному совершенствованию в профессиональном и личностном отношении, что соответствует парадигме непрерывного педагогического образования [8]. При этом не вызывает сомнений, что будущий учитель сможет успешно выполнять свою высокую миссию в предстоящей профессиональной деятельности, обладая сформированной мотивацией здорового образа жизни, культурой здоровья, готовностью к здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях всех типов.

Повышение внимания к здоровому образу жизни студенческой молодежи связано с ухудшением здоровья специалистов-выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением функциональных резервов организма и работоспособности [1–3].

Распространенность вредных привычек в студенческой среде приводит к снижению уровня ответственности будущих учителей за сохранение собственного здоровья и затрудняет формирование навыков здорового образа жизни, что в дальнейшем станет серьезным препятствием для реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

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

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

Направленность на ЗОЖ, осознание его значимости для саморазвития в дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего учителя в целом. Так обогащается профессиональная культура, совершенствуются личностные качества, в том числе и профессионально значимые, расширяется сфера деятельности и отношений с действительностью, повышаются творческие возможности для самореализации в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности, возрастает готовность формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, что становится возможным при создании в высших учебных заведениях определенных условий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни всех субъектов образовательного процесса [3; 4].

Целесообразно отметить, что деятельность по здоровьесбережению невозможна без соответствующей мотивации. Мотивация – это система психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности [5]. Наличие системы убеждений о необходимости ЗОЖ

должно пронизывать мотивационную сферу студента, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ЗОЖ. Осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в необходимости здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей культуры, формируется направленность личности на сохранение и поддержание здоровья, повышается здравотворческая активность во всех сферах жизнедеятельности с учетом приоритета ценности здоровья [1].

Под мотивацией ЗОЖ понимается целостная система осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т. д.

Реализация ЗОЖ обусловлена степенью овладения личностью здравотворческими знаниями, умениями, навыками, что предполагает необходимость дать ответ на вопрос: «Для чего, во имя чего это делается?», иначе говоря, овладеть адекватным мотивом, побуждающим личность к ЗОЖ как способу здравотворческой деятельности. При этом, положительное личностное восприятие процесса и результатов здоровой жизнедеятельности влияет на выраженность стремления к самоопределению в ЗОЖ. Способность же действовать в направлении сознательной цели по формированию, сохранению и укреплению собственного здоровья, преодолевая препятствия различной степени трудности, опосредована волевыми усилиями личности, т.е. ее волей.

В составе ЗОЖ выделены следующие компоненты: мотивационно-ценностный, содержательно-процессуальный, эмоционально-волевой. *Мотивационно-ценностный* компонент ЗОЖ характеризует направленность личности на формирование, поддержание и укрепление собственного здоровья с учетом учебной и профессиональной деятельности, понимание значимости ЗОЖ для саморазвития, самореализации в валеологической деятельности. *Содержательно-процессуальный* компонент определяет наличие у человека системы знаний по формированию, сохранению и укреплению собственного здоровья, степень овладения практическими умениями и навыками по реализации принципов здоровьесбережения и ЗОЖ в различных условиях жизнедеятельности, ближайшем и профессиональном окружении. *Эмоционально-волевой* компонент обеспечивает проявление волевых качеств для самоопределения в ЗОЖ как способе валеологически сообразной жизнедеятельности, эмоциональную оценку достигнутого [Там же].

Показателями сформированности мотивации являются: потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ; осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ; потребность в самоактуализации в сфере ЗОЖ; осознание ценности здоровья и здорового образа жизни; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организация оптимальной двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная устойчивость; способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать ее; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ; ответственность действий и поступков требованиям ЗОЖ; готовность к овладению умениями и навыками его ведения.

Реализация процесса формирования ЗОЖ будущих учителей предусматривает построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий образовательного процесса в вузе, в частности, валеологизацию содержания дисциплин психолого-педагогического цикла и усиление педагогической направленности дисциплин медико-биологического цикла, с другой – на изменение внутриличностной среды посредством сознательно-волевой работы по переосмыслению будущими учителями своего отношения к ЗОЖ, к стилю своей жизни.

Для построения системы средств формирования мотивации ЗОЖ необходим учет социально-психологических особенностей, доминантных мотивов данной возрастной группы, а также исходного состояния мотивации ЗОЖ в исследуемой группе студентов [Там же; 7].

Логика системы средств формирования мотиваций ЗОЖ будущих учителей обусловлена идеями системно-целостного подхода о конструировании педагогических процессов и заключается в движении мотивации ЗОЖ от ситуативных проявлений к устойчивому функционированию, а также идеями личностно-ориентированного подхода, характеризующего средства и условия формирования данного компонента структуры личности.

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

Выбор культурологического подхода в качестве методологического основания обусловлен его направленностью на формирование культуры здоровья личности студента, ее базовых ценностей, использование ее для социализации личности, формирования личностных качеств и развития индивидуальных способностей студента к формированию, сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих, субъектов образовательного процесса; установку на здоровый образ жизни; усвоение культурных норм ведения ЗОЖ, которые являются общепризнанными на современном этапе развития общества [7].

Формирование мотивации здорового образа жизни в аспекте деятельностного подхода опирается на необходимость проектирования, конструирования и создания ситуаций здравотворческой деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Деятельностный подход позволяет определить необходимую форму активности, при которой происходит развитие мотивации ЗОЖ.

Личностно-ориентированный подход определяет формирование мотивации здорового образа жизни на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей студентов, а также создания «ситуаций успеха» в любом виде валеологической деятельности. Результатом процесса формирования мотивации здорового образа жизни в аспекте личностно-ориентированного подхода является развитие индивидуально-психологических качеств личности студента, направленных на ценностное отношение к здоровью.

Для эффективного развития мотивации ЗОЖ выделен комплекс педагогических условий, в числе которых наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей из числа мастеров спорта, исторических персонажей и выдающихся представителей современности, а также притягательных видов и форм спортивной деятельности.

Актуальным является культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни студенческим активом, педагогическим коллективом, руководством вуза. Считаю необходимым и стимулирование разностороннего неформального опыта субъект-субъектного общения и взаимодействия преподавателей и студентов, как равных участников валеологической деятельности. Важным условием является систематическое и целенаправленное ориентирование студентов на потенциал здравотворчества. Очевидна необходимость реализации мероприятий, направленных на сохранение здоровья через обсуждение проблем оздоровления, побуждение к реализации принципов ЗОЖ в жизни студентов, что приводит к повышению у них интереса к деятельности по сохранению и поддержанию здоровья. Это создает базу для формирования готовности будущих учителей к сохранению и укреплению, как собственного здоровья, так и здоровья субъектов образовательного процесса в предстоящей профессиональной деятельности.

Процесс формирования мотивации здорового образа жизни студентов педагогического университета реализуется в ходе освоения дисциплин медико-биологического цикла: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Социальные аспекты здоровья», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». На лабораторно-практических и семинарских занятиях в целях формирования мотивации здорового образа жизни студентов применяются активные методы обучения, в том числе, деловые и ролевые игры, «мозговой штурм», разработка и защита учебно-исследовательских проектов с подготовкой докладов и презентаций, которые способствуют более полному познанию студентами своего биосоциокультурного естества, осознания ими значимости и ценности здорового образа жизни, здоровья для продуктивной реализации в жизни и профессиональной педагогической деятельности.

Студенты защищают свои авторские проекты, готовят презентации о своих творческих находках в области здорового образа жизни, здоровьесбережения, лучшие из которых заслушиваются на заседаниях научно-методического центра «Здоровье», центра гендерных исследований ВГСПУ и педагогических советах экспериментальных образовательных учреждений Волгоградской области [9].

Полученные знания студенты в доступной форме доносят до подростков и старшеклассников общеобразовательных учреждений в периоды педагогических практик на уроках и во внеурочной деятельности, а также во время практики в детском летнем загородном центре.

Таким образом, в процесс формирования мотивации здорового образа жизни будущих учителей закладываются основы культуры здоровья, которая будет транслироваться подрастающему поколению в ходе предстоящей профессиональной деятельности и совершенствоваться в процессе непрерывного педагогического образования выпускников вуза.

### Литература

1. Алёшина Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 1998.
2. Алипханова Ф. Н. Педагогические условия формирования профессиональной культуры студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Дагестан. ГПУ. Махачкала, 2006.
3. Полякова Т.Д., Зубовский Д.К. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса // Мир спорта. 2008. № 1. С. 52–58.
4. Жданов С.И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Урал. гос. ун-т физ. культуры. Челябинск, 2009.
5. Асеев В.Г. Мотивация поведения в формировании личности. М. : Мысль, 1976.
6. Бахнова Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 2005.
7. Клинов В.В., Щур С.Н. Теоретические основы формирования мотивации здорового образа жизни студентов // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. 2012. №1 (34).
8. Непрерывное педагогическое образование. Научная школа Н.К.Сергеева: сб. науч. тр. / науч. ред. Н.К.Сергеев. Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011.
9. Столярчук Л.И. и др. Физиологические и педагогические основы формирования репродуктивной культуры обучающейся молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2015. №4 (60). URL : <http://www.science-education.ru>. (дата обращения: 26.08.2015).



### ***Development of future teacher's healthy lifestyle motivation in the conditions of the continuous pedagogic education***

*The article deals with the urgent issues of development of healthy lifestyle motivation of the youth, the pedagogic society, development of the conceptual foundations of this process. The notions "student's healthy lifestyle", "healthy lifestyle motivation", its components, health culture are defined. The authors characterize the pedagogic conditions and methods of successful development of healthy lifestyle of a future teacher.*

**Key words:** *healthy lifestyle, healthy lifestyle motivation, health culture, health care technologies.*