

УДК 794.022

## КРИТЕРИИ И АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

М. В. Воронов, А. А. Токман

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,  
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматриваются критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни. Выделены критерии (когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий) и уровни (высокий, средний и низкий) сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Приведены данные исследования, которые показывают, что уровень сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по всем критериям находится на низком уровне, что обусловлено пассивным эмоциональным отношением студентов к оздоровительной деятельности; низким уровнем личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; низким уровнем знаний о положительном влиянии оздоровительной деятельности на здоровье человека; наличием вредных привычек.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья.*

Сегодня для современной образовательной системы особую актуальность приобретает вопрос об определении научно обоснованных критериев оценки уровня сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни, что является весьма сложным, поскольку трудно поддаётся количественным измерениям.

Обоснование критериев и показателей оценки эффективности различных педагогических явлений, систем и процессов с философских, психологических и педагогических позиций осуществляли В. Беспалько, С. Гиптерс, С. Гончаренко, И. Грязнов, В. Евдокимов, И. Лернер, А. Линенко, В. Лозовая, Н. Ничкало, А. Падалка, В. Паламарчук, В. Салов, В. Якунина и др.

В педагогической энциклопедии критерий определяется как «мерило для определения, оценки предмета или явления, признак, взятый за основу классификации, по которой происходит оценка, сравнение педагогических явлений, процессов» [4. С. 237]. Качественная сформированность, степень проявления критерия выражается в конкретных показателях. Критерий по своему объёму является более широким понятием, чем

показатель, а последний характеризуется рядом признаков. Показатель, будучи компонентом критерия, является типичным и конкретным проявлением сущности качеств процесса или явления, подлежащего изучению. В то же время приоритет принадлежит тем показателям, которые характеризуют выявления качества прежде всего в деятельности, поведении, поступках.

Анализ различных подходов к определению понятия «критерий» показывает, что все они в той или иной степени отражают эффективность и качество процесса, который изучается; показывают зависимость результата от времени; указывают на соответствие результата поставленной цели. Это означает, что критерий вообще определяет признак, на основании которого происходит оценка, выявление или классификация чего-либо.

Итак, критерием считается признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация любого явления, процесса, деятельности. Критерии позволяют установить эффективность мероприятий по формированию у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. В то же время критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению

и укреплению здоровья можно рассматривать как критерии оценки эффективности процесса её формирования. Без формулировки критериев работа по формированию у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья уже в самом начале оказывается неопределённой: неизвестно, по каким признакам можно судить, что удалось выбрать лучший в данных условиях вариант формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья [5. С. 112].

Под мотивацией студентов к сохранению и укреплению здоровья мы понимаем систему внутренних побудительных сил, способствующих систематическому использованию студентами в своей жизнедеятельности требований здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.).

Необходимо отметить, что проведённый нами опрос 124 независимых экспертов (преподаватели, студенты) показал, что наиболее значимыми критериями и показателями сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья они считают следующие: сформированность умений и навыков сохранения

и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.)—83,2 % опрошенных; накопление и систематизация теоретических знаний студентами университета по оздоровительной деятельности, здоровому образу жизни—81,4 % опрошенных; активно положительное эмоциональное отношение студентов к сохранению и укреплению здоровья, наличие личностной мотивации студентов университета к сохранению и укреплению здоровья, оздоровительной деятельности и сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности—80,9 % опрошенных.

Проведённый теоретический анализ исследований по проблеме здорового образа жизни [1–3; 5], формирования мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья, учёт результатов опроса независимых экспертов позволили нам выделить следующие критерии и уровни сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья (табл. 1).

На основе комплексного учёта показателей определены и охарактеризованы уровни сформированности у студентов мотивации к сохранению

Таблица 1

**Критерии и показатели сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья**

№	Критерий	Показатели
1	Когнитивный — позволяет определить осведомлённость, информированность студентов в области здоровья и способов его сохранения	Общие знания о здоровье человека и особенностях его сохранения (критерии здоровья, сущность, виды и др.). Знание о факторах, которые отрицательно и положительно влияют на состояние здоровья человека. Знания о способах сохранения и укрепления здоровья
2	Поведенческий — позволяет определить соответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.)	Осознанность собственных действий по сохранению и укреплению здоровья. Соответствие действий и поступков требованиям здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены и др.). Осуществление активных действий по сохранению и укреплению здоровья
3	Эмоционально-ценностный — позволяет определить особенности отношения студентов к собственному здоровью	Переживание за собственное здоровье, стремление к его сохранению. Оценочные суждения, характеризующие активно положительное эмоциональное отношение студентов к собственному здоровью. Наличие личностной мотивации студентов университета к здоровому образу жизни и сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности по сохранению и укреплению здоровья

нию и укреплению здоровья (высокий, средний и низкий).

Высокий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется наличием знаний и хорошей осведомлённостью в области здоровья человека; факторов, влияющих на него; способов его сохранения. Студентам с высоким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья присущ интерес к проблемам здоровья, новым достижениям в науке о способах его сохранения; стремление к сохранению собственного здоровья дополняется осознанностью собственных действий по его сохранению и укреплению. Для высокого уровня сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья характерно наличие у студентов активно положительного эмоционального отношения к ведению здорового образа жизни; высокий уровень мотивации к сохранению и укреплению здоровья; владение умениями и навыками оздоровительной деятельности, здорового образа жизни. Студентам присуща внутренняя личностно-смысловая мотивация по его сохранению и ответственное отношение к собственному здоровью, проявляющаяся в соответствующих действиях и поступках.

Средний уровень сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья проявляется в виде фрагментарной осведомлённости студентов в сфере здоровья и здорового образа жизни; характеризуется ограниченными теоретическими знаниями о путях и способах сохранения и укрепления здоровья, недостаточной систематизацией этих знаний; наличием у студентов меняющегося эмоционального отношения к оздоровительной деятельности; недостаточной личностной мотивацией к оздоровительной деятельности, к сохранению и укреплению здоровья; фрагментарным (частичным) ведением здорового образа жизни. Таким студентам свойственно ситуативно-позитивное эмоциональное отношение (наличие интереса) к сохранению собственного здоровья; их позиция в действиях и поступках определяется как положительно неустойчивая; им присуща преимущественно внешняя и внутренняя мотивация (а не внутренняя личностно-смысловая) о необходимости сохранения здоровья; отмечается ситуативный уровень инициативности, недостаточная стабильность во взглядах и убеждениях по сохранению здоровья.

Низкий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется недостаточными знаниями студентов о здоровье человека, путях и способах его сохранения и укрепления; факторах, которые на него влияют. Отмечается наличие ситуативного и неустойчивого интереса к получению новых знаний о здоровье; отсутствие самостоятельности в поиске новой информации по этой проблеме; пассивное эмоциональное отношение к оздоровительной деятельности, низкий уровень личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; отсутствие умений и навыков оздоровительной деятельности; несоответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни. Студентам с низким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья свойственны отсутствие постоянных и устойчивых убеждений о необходимости сохранения здоровья; пассивность в проявлении конкретных действий, линия поведения в значительной степени зависит от внешнего воздействия. Студенты, отнесённые к этому уровню, безынициативны, неэмоциональны; у них отмечается несформированность ценностного отношения к здоровью. При таком уровне мотивации студенты не демонстрируют понимания, осмысленности собственных побуждений, у них выражена внешняя мотивация и отсутствует внутренняя личностно-смысловая мотивация к сохранению и укреплению здоровья.

Нами было проведено исследование сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. В исследовании приняли участие 265 студентов 1-го курса Луганского государственного университета им. Тараса Шевченко.

Исследование предусматривало диагностику состояния физического здоровья студентов, для этого была использована методика «Интегральная оценка уровня физического здоровья» (Г. Апанасенко), анкета «Самооценка физического здоровья» (В. Войтенко).

Диагностика показателей сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по когнитивному критерию осуществлялась на основе анализа ответов по когнитивной шкале опросника «Отношение к здоровью» (Р. Березовская), а также на основе оценки уровня сформированности знаний студентов о здоровье (общие знания о здоровье, знание о факторах, влияющих на здоровье челове-

ка, знание о способах сохранения и укрепления здоровья). Для диагностики показателей сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по поведенческому критерию была использована поведенческая шкала опросника «Отношение к здоровью». Диагностика показателей по эмоционально-ценностному критерию сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья осуществлялась на основе анализа ответов студентов по эмоциональной и ценностно-мотивационной шкалам опросника «Отношение к здоровью».

Для определения достоверности полученных результатов, использовался  $\chi^2$ -тест, в основе которого лежит определение критерия согласия Пирсона.

В табл. 2 приведены обобщённые данные эксперимента по каждому критерию и общий уровень сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Как видно из приведённых данных, уровень сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья по всем критериям (когнитивный, эмоционально-ценностный

и поведенческий) находится на низком уровне. Потребность в оздоровительной деятельности у значительной части студентов не сформирована, они не осознают всей значимости здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. Что обусловлено особенностями эмоционально-волевой сферы студентов, пассивным эмоциональным отношением к оздоровительной деятельности; низким уровнем личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; отсутствием ответственности за своё здоровье; низким уровнем знаний о положительном влиянии оздоровительной деятельности на здоровье человека; нерациональным использованием свободного времени; отсутствием умений и навыков ведения здорового образа жизни, оздоровительной деятельности; наличием вредных привычек.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, что требует дальнейшего изучения и внедрения в системе высшего образования.

Таблица 2

**Обобщённые средние показатели сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, %**

Критерий	Уровень сформированности		
	высокий	средний	низкий
Когнитивный	16,8	28,3	54,9
Поведенческий	17,5	28,9	53,6
Эмоционально-ценностный	16,5	29,6	53,9
Общий уровень сформированности	17	29	54

**Список литературы**

1. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–75.  
 2. Байер, К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. /

К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 368 с.  
 3. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 461 с.  
 4. Педагогическая энциклопедия / под ред. Б. Балышева. – М. : ИСЭ, 1999. – 672 с.  
 5. Яхнин, М. В. Здоровье молодёжи / М. В. Яхнин. – М. : Владос, 2013. – 214 с.

*Поступила в редакцию 3 декабря 2015 г.*

**Для цитирования:** Воронов, М. В. Критерии и анализ сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М. В. Воронов, А. А. Токман // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 64–68.

### Сведения об авторах

**Воронов Михаил Владимирович** — кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

**Токман Андрей Андреевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 64–68.

### Criteria and Analysis of Motivation of Students Formation of the Maintenance and Promotion of Health

**M. V. Voronov, A. A. Tokman**

Lugansk State University named after Taras Shevchenko, Lugansk, Lugansk People's Republic  
*nick99n@mail.ru*

The article examines the criteria for formation of the students' motivation to preserve and strengthen health, healthy lifestyles. The authors highlighted the criteria (cognitive, emotional, behavioral and evaluative) and levels (high, medium and low) formation of students' motivation to preserve and strengthen health. The data of the experiment, which show that the level of formation of students' motivation to preserve and improve the health of all the criteria is low. Due to passive emotional attitude of students to improving activity; low personal motivation to preserve and strengthen health; low level of knowledge about the positive impact of recreational activities on human health; the presence of harmful habits.

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, technology, the criteria for formation of the students' motivation to preserve and strengthen health.*

### References

1. Avdeyeva N.N. Zdorov'ye kak tsennost' i predmet nauchnogo poznaniya [Health as a Value and Subject of Scientific Knowledge]. *Mir psihologii* [The World of Psychology], 2000, no. 1, pp. 68–75.
2. Bayer K. *Zdorovyuy obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Moscow, 1999. 368 p.
3. Gortsev G. *Entsiklopediya zdorovogo obraza zhizni* [The Highlanders, Encyclopedia of Healthy Lifestyle]. Moscow, 2001. 461 p.
4. *Pedagogicheskaya entsiklopediya* [Pedagogical Encyclopedia]. Moscow, 1999. 672 p.
5. Yahnin M.V. *Zdorov'ye molodezhi* [Youth Health]. Moscow, 2013. 214 p.