

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.В. Рябова

Белорусский государственный университет культуры и искусств, Беларусь  
ryabova\_elena@mail.ru

**Введение.** Современная экономическая и социокультурная ситуация ориентирует на воспитание социально и нравственно зрелой личности, субъекта своей жизнедеятельности, ответственного за настоящее и будущее своей страны. Актуальной задачей при этом является формирование навыков здорового образа жизни, который непосредственно связан с нравственным развитием личности и является показателем общей культуры человека.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи в современной научно-методической литературе рассматривается как компонент готовности к профессиональной деятельности. По мнению многих авторов, для осуществления успешной профессиональной деятельности, будущий специалист социокультурной сферы должен быть готов к решению задач сохранения и укрепления своего здоровья, а также осуществлению деятельности по организации оздоровительной и просветительской работы в социуме по данному направлению.

Среди разнообразных средств и методов формирования здорового образа жизни выделяется туристско-экскурсионная деятельность. Одной из ведущих функций туризма является рекреационно-оздоровительная: обеспечивая разнообразие впечатлений и удовлетворение рекреационных потребностей молодых людей, туризм положительно сказывается на их физиологическом, психическом состоянии, работоспособности и социальной активности [2, с. 15].

**Методы, результаты исследования.** Культура здорового образа жизни студенческой молодежи есть ценностное отношение к здоровью и высокий уровень знаний в области здоровья, а также осознанное принятие норм и способов деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Важное место в структуре здорового образа жизни человека занимает потребностно-

мотивационный компонент, который отражает совокупность потребностей и мотивов сохранения и укрепления здоровья [1].

С целью выявления отношения студентов к проблеме здорового образа жизни нами были проведены исследования среди студентов УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств». Для этого был разработан исследовательский инструментарий, включающий анкеты и протоколы наблюдений. В исследовании приняли участие 112 студентов 1–4 курсов кафедры педагогики социально-культурной деятельности.

Анализ данных позволил сделать вывод о том, что тенденция к здоровому образу жизни активно проявляется в ценностных ориентациях молодых людей. Результаты анкетирования, проведенного по методике Рокича, показывают, что в качестве наиболее важных «ценностей для себя» здоровье выбирает подавляющее большинство студентов (98 % опрошенных).

Нас также интересовали мотивы выбора студентами туристско-экскурсионной деятельности, которую респонденты выбрали в качестве одной из наиболее привлекательных в реализации задач формирования здорового образа жизни. Однако анализ ответов респондентов показал, что в иерархии мотивов туристско-экскурсионной деятельности мотив оздоровления не является приоритетным (рисунок 1). В связи с этим, мы делаем вывод о существовании определенного противоречия между «действенным мотивом» и «знаемым» (по терминологии А.Н. Леонтьева), то есть студенты часто декларируют свое стремление к здоровому образу жизни, но не реализуют его в практической деятельности. Следует при этом отметить, что туристско-экскурсионная деятельность, в отличие от таких видов туризма, как спортивный, с активными способами передвижения (пеший, лыжный, водный, велосипедный и т.д.), не связана напрямую с физкультурно-оздоровительными занятиями, однако и она обладает несомненным потенциалом для формирования культуры здорового образа жизни. Туристско-экскурсионная деятельность распадается на экскурсионно-познавательную (в структуре экскурсионной программы) и рекреационно-развлекательную (в так называемое свободное, или лично регулируемое, время). Рекреационно-развлекательная деятельность наполняется занятиями на усмотрение самого участника путешествия и может включать разные виды времяпрепровождения в зависимости от уровня досуговой квалификации молодого человека, его интересов и потребностей, физических возможностей, материального состояния

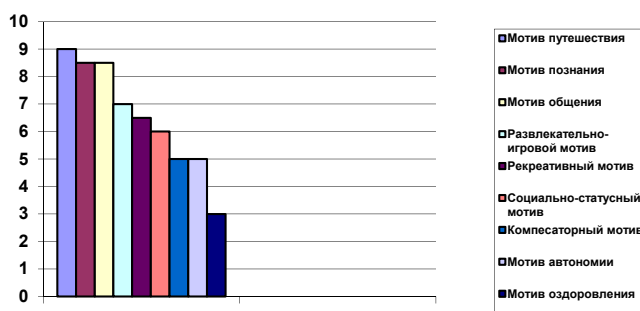


Рисунок 1. – Иерархия мотивов туристско-экскурсионной деятельности

Анализ практического опыта и протоколов наблюдения за поведением студентов в процессе осуществления туристско-экскурсионной деятельности позволили сделать вывод о следующем. При выборе занятий в лично регулируемое свободное время (вне регламентированной программы путешествия), студенты зачастую не руководствуются мотивами оздоровления. Так, при возможности посетить бассейн, совершить пешие прогулки, принять участие в спортивном соревновании, они предпочитают другие досуговые формы, часто пассивные.

Наши наблюдения позволяют также обратить внимание на то, что иногда туристское путешествие становится негативным опытом для отдельных туристов. Вне референтной группы (семьи, студенческой группы) молодой человек открыто курит, злоупотребляет спиртными напитками, сквернословит. Таким образом, с одной стороны, можно отметить осознание молодыми людьми здоровья как «ценности для себя». С другой стороны, необходимо определенное педагогическое воздействие на туристов во время путешествия с тем, чтобы оздоровительные мотивы туристского досуга трансформировались из «знаемых» в «действенные».

Вместе с тем, позитивное влияние туристско-экскурсионной деятельности на формирование навыков здорового образа жизни очевидно. Во-первых, мотив оздоровления в путешествии часто неосознанно связывается с рекреационными потребностями, т.е. желанием отдохнуть от психологических нагрузок урбанизированной среды постоянного проживания студента, от перенапряжения, связанного с учебно-профессиональной деятельностью. Поэтому сам факт

пребывания молодых людей в природной среде, часто вне влияния средств массовой информации, компьютера, повышение двигательной нагрузки во время экскурсий, прогулок, походов, могут рассматриваться как факторы оздоровления.

Во-вторых, понятие здорового образа жизни включает не только собственно физическое, но и нравственное здоровье молодежи, включающее систему ценностей личности, составляющую основу мировоззрения и так называемой «философии жизни». Знакомство молодых людей с культурно-историческим наследием своего народа, приобщение и усвоение его ценностей в путешествиях и экскурсиях, прогулки и походы по родному краю способствуют расширению их коммуникативных потребностей, потребности в самореализации, формированию социальной активности, эстетических вкусов, гуманному отношению к обществу и к окружающей среде.

Мотивы туристско-экскурсионной деятельности образуют сложную иерархическую систему, когда один или несколько мотивов становятся ведущими, доминирующими, а другие выполняют функцию дополнительного побуждения (А. Н. Леонтьев). Следовательно, опираясь на ведущий мотив туристско-экскурсионной деятельности (познание, развлечение, общение и т.д.), который определяет модель досугового поведения молодого человека можно опосредованно воздействовать и на формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Значение выбора молодым человеком тех или иных форм досуговой деятельности во время туристско-экскурсионного путешествия чрезвычайно велико, ибо они включают каждого в систему культурных ценностей своей или другой страны, региона, помогают их освоению, служат целям гармоничного развития личности. При этом досуг не может заполняться чем-то случайным, в нем всегда должна просматриваться цель, направленная на удовлетворение какой-либо значимой потребности, например, потребности быть здоровым духовно и физически. Удовлетворение одной потребности порождает новую потребность, поэтому изменения в организации туристского досуга должны быть направлены на переход от простых к более сложным потребностям: от физических – к духовным, от индивидуальных – к общественным, от пассивных – к активному творчеству. Иными словами, развитие потребностей в туристско-экскурсионной деятельности позволяет формировать у молодых людей устойчивые мотивы к туризму, тем самым в определенной мере оказывать на личность молодого человека воспитывающее, развивающее воздействие.

**Выводы.** Проведенное исследование показало очевидность того, что для перевода здорового образа жизни из декларированной ценности в убеждение, необходимо целенаправленное воспитательное воздействие на развивающуюся личность, а также включение ее в непосредственную практическую деятельность. При этом основным механизмом формирования и воспитания личности является сознательное воздействие на мотивацию через убеждение, разъяснение, стимуляцию внутренней работы по самопознанию, переосмыслению себя и окружающей действительности.

### Литература:

1. Виноградов, Э. Н. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособ. / Э. Н. Виноградов. – М.: Университет, 1998. – 506 с.
2. Запесоцкий, А. С. Стратегический маркетинг в туризме: теория практика / А. С. Запесоцкий. – СПб.: СПбГУП, 2003. – 352 с.
3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975.–304 с.