

Дата поступления рукописи в редакцию: 10.05.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-6-528-532

КОШЕЛЕНКО Любовь Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры философии Уральского государственного аграрного университета,

e-mail: lubov-koshelenko@mail.ru

ШИЛОВЦЕВ Андрей Владимирович,

кандидат исторических наук, доцент кафедры философии, Уральский государственный аграрный университет,

e-mail: a.shilovtsev@mail.ru

СИНЬКО Вера Николаевна,

старший преподаватель кафедры философии, Уральский государственный аграрный университет,

e-mail: vsinko71@mail.ru

ЕГОРОВ Сергей Георгиевич,

кандидат исторических наук, доцент кафедры философии, Уральский государственный аграрный университет,

e-mail: palamit@rambler.ru

ИЛЬЯСОВ Олег Рашитович,

доктор биологических наук, профессор кафедры «Техносферная и экологическая безопасность»
Уральский государственный аграрный университет, профессор кафедры «Техносферная
безопасность» Уральский государственный университет путей сообщения, ст. научный сотрудник
УрНИВИ ФГБНУ УрФАНИЦ УрОРАН,

e-mail: ilyasov3@rambler.ru

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

❖ **Аннотация.** Данная статья посвящена мотивации к здоровому образу жизни. Студентам первого и второго курсов приходится проходить процесс адаптации. Для одних он простой, для других – очень сложный. Многим из них приходится переезжать в другой город, жить отдельно без родителей, становиться более взрослыми. Чем быстрее студент адаптируется к новой жизни, тем увереннее и оптимистичнее он будет чувствовать себя в период обучения и позже – в профессиональной деятельности. Тем сильнее он будет мотивирован к здоровому образу жизни. Однако в новых условиях появляется множество рисков и соблазнов: связаться с нехорошей компанией, приобрести вредные привычки, в попытке самореализоваться (показать себя) совершить неблагоприятные поступки. Более слабые молодые люди часто попадают под влияние более сильных, уверенных в себе. Они способны преступить черту дозволенного, только бы получить одобрение своих сверстников, что помогает им чувствовать себя уверенно и комфортно.

❖ **Ключевые слова:** студенты, молодежь, здоровье, мотивация, ценностное отношение.

KOSHELENKO Lyubov V.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy Ural State
Agrarian University

SHILOVTSEV Andrey V.,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy, Ural State Agrarian University

SINKO Vera N.,

Senior lecturer at the Department of Philosophy, Ural State Agrarian University

EGOROV Sergey G.,

Candidate of historical sciences, associate Professor, Associate professor of the Department of philosophy, Ural State Agrarian University

ILYASOV Oleg R.,

Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Technosphere Safety, Ural State University of Railway Transport, Professor of the Department of Technosphere and Environmental Safety, Ural State Agrarian University, Senior Researcher, Ural Research Veterinary Institute, Federal State Budgetary Scientific Institution, Ural Federal Research Center, Ural Branch of the Russian Academy of Sciences

EDUCATIONAL SPACE AS A FACTOR IN THE FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE

◇ **Annotation.** *This article is devoted to motivation for a healthy lifestyle. First and second year students have to go through the adaptation process. For some it is simple, for others it is very complicated. Many of them have to move to another city, live separately without parents, and become more mature. The faster a student adapts to a new life, the more confident and optimistic they will feel during their studies and later in their professional activities. The more motivated he will be to lead a healthy lifestyle. However, in the new conditions, there are many risks and temptations: to contact a bad company, to acquire bad habits, to commit unseemly acts in an attempt to self-actualize (to show oneself). Weaker young people often fall under the influence of stronger, more confident ones. They are able to cross the line of what is allowed, just to get the approval of their peers, which helps them feel confident and comfortable.*

◇ **Key words:** *students, youth, health, motivation, value attitude.*

Современное образовательное пространство отличается многозадачностью. Любому человеку, получая образование, приобретает не только знания, умения и навыки (компетенции), но и новые характеристики личности, новые взгляды на различные явления, новые человеческие черты. Он начинает все легче адаптироваться к среде, все более комфортно чувствует себя в обществе. Однако общество диктует ему свои традиционные ценности. Сегодня одной из таких важнейших ценностей является здоровье и здоровый образ жизни, как главный инструмент самосохранения. К сожалению, все больше появляется больных людей среди молодежи. Естественно, что заболевают не только те, кто совсем не заботится о себе. Однако стремление к здоровому образу жизни показывают не все. Практически везде можно наблюдать курящих молодых людей, да и курящие дети сегодня, к сожалению, не редкость. Кроме этого, существует еще множество вредных привычек, нездоровой еды, питья, плохая экология и много чего еще.

В нашем мире необходима серьезная мотивация, особенно молодых людей, к здоровому образу жизни. С самого детства

ребенок наблюдает и положительно оценивает поведение взрослых, которые являются для него безусловным авторитетом. Даже если те демонстрируют негативные поступки. В детском саду, школе, колледже, ВУЗе он продолжает наблюдать и оценивать поведение других. При этом он положительно оценивает поведение тех, кто сильнее, авторитетнее. К сожалению, детский сад и школа в основном не служат образцами нравственного поведения. Дети растут, становятся более ответственными, социализируются в обществе и все глубже понимают положительные и отрицательные явления в нем.

Молодые люди, сильные, здоровые часто не обращают внимания на предупреждения более взрослых: «надень шапку», «помой руки», «не ешь чипсы», «не кури, это плохо» и так далее. Им необходимо выглядеть в глазах своих сверстников «героями», самостоятельными, практически «взрослыми» людьми. Психологический комфорт для подростков и уже молодых людей становится самым важным. Они не думают о зрелости и старости, для них это не характерно. Те последствия, которые наступят когда-то, в этом возрасте их не волнуют.

Игнорирование, пренебрежение ко всему, что мешает молодежи самовыразиться – это характерная черта данного возраста. Некоторые студенты уходят в депрессию, часто даже уходят из учебного заведения, потому что не могут мотивировать себя на положительное построение своей реальности: учебу, работу и отдых. В этой ситуации им необходимо продемонстрировать, что трудности им по силам, а все остальные – преподаватели, воспитатели, студенты – им помогут и поддержат их.

Нужно отметить, что многие студенты мотивированы к сохранению своего здоровья. Мотивация студентов к здоровому образу жизни в этом случае выражается в стремлении к спокойствию, правильному распределению своего времени, самовыражению, соблюдению гигиенических требований, поддержанию хорошего настроения, оптимизма. Студент создает вокруг себя ситуацию успеха, а задача окружения – помочь ему в этом. Часто студент делает это неосознанно. Однако стремиться жить здоровой жизнью. Даже может эффективно бороться с вредными привычками.

В большой современной энциклопедии Е.С. Рапацевич говорится о том, что «Мотивация является стержнем психологии личности, в которой заключаются особенности поведения человека и деятельности человека как личности ... Мотивация – это своеобразный барометр общественных отношений в учебном коллективе» [1]. Мотивация действительно является «стержнем психологии личности» [1], она задает характер человека, его способности и направленность личности, вплоть до поведения человека. Существуют следующие различные трактовки мотивации. Это «побуждения к деятельности, это удовлетворения потребностей индивида, это предметно-направленная активность молодого человека, это конкретный выбор направленности личности, это осознанная причина поведения человека, лежащая в основе выбора поступков молодого человека» [1].

В настоящее время мы склоняемся к понятию, что мотивы – это осознанные побуждения человека, его поведения и деятельности. Мотивы лежат в результатах учебной, производственной деятельности людей они определяют результаты работы человека. Мотивационная сфера имеет довольно сложную структуру.

Рассмотрим типы мотивов учения. П.М. Якобсон выделил три очень разных типа мотивации учения.

«Под отрицательной мотивацией подразумевается побуждения учащихся, вызванные осознанием неудобств и неприятностей, которые могут возникнуть, если он не будет учиться» [2]. Это может

быть осознанный выбор студента, он учится с удовольствием, ему нравится процесс, он планирует работать в данной сфере. Но мотивация может быть связана и с неприятными переживаниями: заставляют родители или существует другая необходимость. В этом случае, студент постоянно чувствует давление, дискомфорт, становится психологически слабее. И в этот момент он может приобщиться к вредным привычкам, «чтобы найти в них отдушину».

Положительная мотивация связана с мотивами, заложенными вне учебной деятельности, «такая мотивация связана с жизненной перспективой, обязанность учиться подкрепляется чувством долга перед родственниками, близкими людьми» [2]. Такая установка дает силы ученику.

Мотивация, заложенная в самом процессе учебной деятельности. Часто сам «процесс овладения знаниями опирается на любознательность обучаемого» [2].

Образовательная среда помимо обучения, несет в себе огромный потенциал в воспитательном плане. Она способна формировать мировоззрение обучающихся, направлять их на истинные ценности. Беречь и сохранять свое здоровье – одна из главных задач современного общества. Мотивировать молодежь к этой ценности, значит сохранить молодое поколение здоровым и деятельным. Каждый молодой человек должен мотивировать себя на здоровый образ жизни. Эту идею ему нужно внушать с самого раннего детства, ведь альтернатив быть не может. В семье, детском саду, школе, колледже, ВУЗе и далее, на работе, на пенсии – на каждом возрастном этапе человек должен стремиться сохранять собственное здоровье. Эта мотивация естественно сопровождает нас всю жизнь. Задача любого образовательного учреждения – сформировать мотивацию к здоровому образу жизни у своих подопечных.

Так, Т.В. Карасева и Е.В. Руженская утверждают: «Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) населения является одной из актуальных задач. Рост числа исследований в сфере научного знания требует систематизации методических подходов, неотъемлемой частью которого является понятие мотивации, позволяющее раскрыть механизмы развития и пути формирования ЗОЖ. Комплексный характер явления способствует широкому толкованию этого понятия» [4]. Конечно, необходимо четко понимать, что такое здоровый образ жизни. Так, Я.И. Вигдорчик пишет: «Само понятие ЗОЖ весьма обширно и охватывает множество аспектов жизни человека, бесспорно, что это такой образ жизни, который соответствует определенным

критериям и приводит к максимально возможному отдалению возникновения ряда заболеваний, а также наиболее длительному сохранению различных видов активности, в том числе и социальной. Соответственно, для того, чтобы осознанно вести ЗОЖ и мотивировать к этому граждан, необходимо иметь четкие и подробные критерии эталонного образца поведения, признанного здоровым» [3].

Как студенту выстроить свои мотивы, чтобы не навредить своему здоровью и физическому, и психическому?

Для проведения исследования мы разработали методику – опросный лист, который включал в себя пять вопросов: 1. Постоянно ли Вы находитесь в стрессе? 2. Стараетесь ли Вы соблюдать гигиену? 3. Рационально ли у Вас построен рабочий день? 4. Посильны ли для Вас учебные требования? 5. Находят ли применение Ваши индивидуальные способности? Эти вопросы были заданы респондентам, исходя из новых условий их жизни, поступления и обучения в колледже, изменения их жизни, вступления в новую, более взрослую и ответственную жизнь. В октябре 2026 года было опрошено 100 студентов первого и второго курсов дневного обучения УрГАУ.

Так, по первому вопросу, 62% студентов, ответили, что не испытывают стресс постоянно, справляются с ним. Мы предполагаем, что они обладают таким важным качеством, как самостоятельность и уверенность в себе. Они умеют не впадать в стресс, потому, что учебный процесс им знаком, они хорошо себя чувствуют в нем и не склонны к панике. 25% студентов отметили, что постоянно находятся в стрессе. Эти ответы вызывают массу опасений. Однако нужно разобраться в причинах этого постоянного стресса у студентов. Они, особенно первый курс, полностью изменили свою жизнь. Учеба стала занимать почти их все время, а правильно его распределять они просто еще не научились. Можно предположить, что постоянный стресс они испытывают именно поэтому. Потому, что не успевают ничего, на что постоянно жалуются. К сожалению, даже ко второму курсу не все студенты умеют правильно распоряжаться своим временем. 13% респондентов обозначили неуверенность по этому вопросу. Наверное, их переход из школы, семьи в новые условия – ВУЗ, возможно, самостоятельная жизнь, пока не дали им почувствовать себя уверенно – они еще проходят процесс адаптации.

На второй вопрос, о соблюдении гигиены, 91% студентов утверждают, что стараются соблюдать гигиену в колледже, заботятся о своей чистоте. У них сформированы гигиенические представления о поведении в общественных

местах, и они знают об опасностях несоблюдения гигиены, постоянно стараются соблюдать ее. 7% студентов ответили отрицательно. Почему они не хотят постоянно следить за собой? Дело в том, что в ВУЗе есть все условия, чтобы соблюдать гигиенические требования: помыть руки не только перед едой, но и после каждой пары, после посещения туалетной комнаты, выхода на улицу и так далее. Наверное, у этой части студентов не сформирована культура здорового образа жизни, и они пока об этом не задумываются, к своим решениям относятся небрежно. 2% выборки ответили «не знаю». Видимо они не задумывались над этим вопросом и просто растерялись. Однако с ними необходимо работать, объяснять, формировать у них мотивацию и культуру здорового образа жизни.

По третьему вопросу 44% студентов не чувствуют, что рационально распределяют свое время. Они еще не научились это делать, а ведь именно сейчас им это необходимо, так как на них в большей степени лежит ответственность за их учебную работу и за сбережение своего здоровья. 31% студентов ответил «да». Они считают, что их распорядок дня рационален, они успевают сделать почти все (и учиться и отдыхать, а некоторые – еще и работать). Наверное, они умеют распределять свое время. 25% студентов ответили «не знаю». Они, вероятно, не задумывались над этим вопросом и не уверены в рациональности своего рабочего графика. Они нуждаются в помощи взрослых людей.

74% студентов сказали, что настоящие учебные требования для них посильны, что они справляются с учебной нагрузкой. Большинство студентов колледжа справляются достаточно легко с новыми условиями жизни. 14% студентов сомневаются в своей успеваемости. Они не уверены в своих силах и требуют дополнительной поддержки со стороны окружающих. 12% студентов утверждают, что не справляются с новой учебной нагрузкой. Возможно, они просто ленятся, не делают все вовремя и поэтому не успевают. Их жизнь – постоянное стремление не ошибиться, успеть. Они также нуждаются в посторонней помощи.

По пятому вопросу 44% студентов успешно находят применение своим способностям в колледже. В процессе учебы, творческой и общественной работы. Мы считаем их успешными уже с юношеского возраста, они успевают и работать, и отдыхать. 31% студентов сомневаются, востребованы ли они? Возможно, они просто необщительны и не могут заявить о себе. Необходимо обращать на них особое внимание в воспитательной работе. 25% студентов отрицают применение своих способностей в новой студенческой жизни.

Ощутимая часть студентов не находит свою нишу в общественной и творческой работе ВУЗа. Этим студентам необходимо выявлять и приобщать к жизни студенческого сообщества, давать им ответственные поручения.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы и предложить следующие рекомендации:

Студенты вступили в новую, более взрослую жизнь. Они нуждаются в поддержке педагогов, воспитателей, более взрослых студентов и более уверенных однокурсников.

Необходимо учитывать характер и темперамент студентов 1 и 2 курсов, чтобы «расшевелить» наиболее стеснительных студентов с самого начала обучения в колледже.

Необходимо воспитывать у «слабых» студентов практические жизненные умения: оптимизм, рационализм, уверенность в своих силах, формировать в студенческой среде ситуации успеха во всех сферах деятельности колледжа.

Список литературы

[1] Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е.С. Рапацевич. Мн., «Современное слово», 2005. 720 с.

[2] Психологические проблемы мотивации поведения человека. М.: Просвещение, 1969.

[3] Вигдорчик Я.И. О мотивировании

к здоровому образу жизни // Менеджер здравоохранения. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-motivirovanii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 18.04.2026).

[4] Карасева Т.В., Руженская Е.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 18.04.2026).

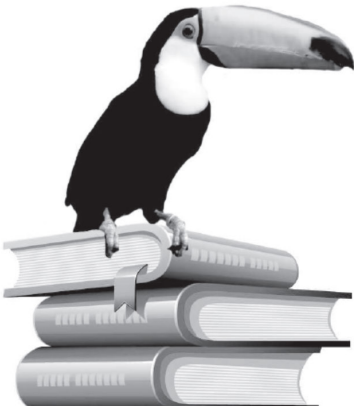
References:

[1] Pedagogy: The Great Modern Encyclopedia / Compiled by E.S. Rapatsevich. Minsk, Sovremennoe Slovo, 2005. 720 p.

[2] Psychological Problems of Human Behavior Motivation. Moscow: Prosveshchenie, 1969.

[3] Vigdorich Ya.I. On motivation for a healthy lifestyle // Healthcare Manager. – 2021. – No. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-motivirovanii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (accessed: 18.04.2026).

[4] Karaseva T.V., Ruzhenskaya E.V. Features of Motivation for a Healthy Lifestyle // Problems of Social Hygiene, Healthcare, and Medical History. 2013 No. 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (accessed: 18.04.2026).



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru