

Пархоменко Анастасия Олеговна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье представлены виды мотивации ведения здорового образа жизни у студентов. Правильный подход формирования и введения полезных привычек в ежедневную рутину у студентов способствует улучшению жизненных показателей.

Ключевые слова: мотивация, ЗОЖ, привычки, тренировки, студент, образ жизни.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов – это долгий процесс, требующий самодисциплины и усилий. Однако результаты стоят этих вложений, так как в замен вы получите улучшение самочувствия, повышенную энергичность и более высокое качество жизни.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни среди студентов обусловлена рядом факторов, негативно влияющих на физическое и психическое здоровье этой категории населения.

Во-первых, интенсивный учебный процесс, сопровождающийся стрессами, дефицитом времени и сна, часто приводит к нарушениям режима дня, недостатку физической активности и неправильному питанию. Это создаёт благоприятную почву для развития различных заболеваний, таких как: нарушения сердечно-сосудистой системы, гастриты, язвенная болезнь, ожирение, снижение иммунитета, нервные расстройства и депрессии.

Во-вторых, распространённость вредных привычек среди студентов (курение, злоупотребление алкоголем) возрастает с каждым днём. Эти привычки не только негативно сказываются на здоровье в краткосрочной перспективе, но и увеличивают риск развития тяжёлых заболеваний в будущем.

В-третьих, изменение социальных условий жизни, связанное с интенсификацией информационных потоков и повышением уровня стресса в обществе, также влияет на формирование поведенческих стереотипов студентов.

В итоге, формирование ЗОЖ среди студентов является социальной задачей, решение которой позволит сохранить здоровье молодого поколения, повысить их качество жизни и способствовать развитию общества в целом. Негативные последствия небрежения этой проблемой могут привести к серьёзным социально-экономическим затратам в будущем.

Знание о связи между образом жизни и здоровьем – фундамент «мотивации самосохранения» [1]. Информация о пользе управления стрессом, достаточного сна, физической активности и правильного питания должна быть доступной, достоверной и убедительной. Личный опыт и положительные примеры окружающих играют важную роль.

Стресс негативно влияет на здоровье и может свести на нет все усилия по формированию ЗОЖ [3]. Необходимо освоить методы релаксации: медитация, йога, дыхательные упражнения. Если ваш уровень стресса превышает все общепризнанные нормы следует обратиться за поддержкой к врачу. Так же обеспечить достаточный сон, правильный режим сна поможет быстрее восстанавливаться как физически, так и эмоционально.

Социальные факторы создают контекст, в котором человек формирует свои убеждения, привычки и ценности. Влияние проявляется на нескольких уровнях: Семья – первый и наиболее значимый источник социальных влияний. Наблюдение за образом жизни родителей, их отношение к здоровью, привычки в питании и физической активности закладывают фундамент для будущих поведенческих паттернов. Если в семье поддерживаются ЗОЖ, вероятность того, что ребёнок примет его в своей жизни, значительно выше. Наоборот, наличие вредных привычек у родителей

может привести к тому, что ребёнок будет воспринимать их как норму. Социальные нормы, преобладающие в обществе или конкретной социальной группе, определяют приемлемость различных поведенческих паттернов. Если в обществе поощряется активный образ жизни и здоровое питание, то индивиды более склонны следовать этим нормам. Реклама, медиа, друзья и общественное мнение так же играют здесь важную роль, формируя образ того, как надо жить.

Внедрение новых привычек должно быть постепенным и систематическим. Повторение действий, положительное подкрепление и отслеживание прогресса способствуют формированию устойчивых привычек. Систематические тренировки варьирующиеся между силовыми и кардио-тренировками отличное решение для поддержания здорового тела. В каждом варианте тренировок для прогресса необходимо постепенно усиливать вес или продолжительность подхода [4].

«Мотивация соответствия» может предполагать направление групповых тренировок. Тренировки в группе создают атмосферу поддержки. Вы будете чувствовать себя частью команды, и это поможет вам преодолевать трудности и оставаться на пути к своим целям. Видя, как другие люди работают, вы можете чувствовать себя более мотивированным. Групповые тренировки обычно имеют чёткую структуру и расписание, что помогает придерживаться плана тренировок и оставаться дисциплинированным. Наличие тренера и группы помогает избежать откладывания тренировки «на потом». Выбирайте виды активности, которые вам действительно нравятся. Экспериментируйте, пробуйте разные виды спорта, хобби. ЗОЖ не должен быть рутиной [6].

«Мотивация самосовершенствования» – стремление к красоте, а сбалансированный рацион способствует поддержанию здорового веса, укрепляет иммунную систему, улучшает работу сердца и сосудов, а также здоровье костей и зубов. Питание, пожалуй, наиболее важный фактор в сохранности своего организма и долговечной молодости. Это основа – обеспечивать организм необходимыми питательными веществами для. Он нормализует пищеварение, улучшает работу мозга, способствует быстрому заживлению ран и тканей, сохраняет здо-

ровые глаз и обеспечивает организм энергией для повседневной жизни и физической активности. В целом, сбалансированное питание, включающее разнообразные фрукты, овощи, цельные зерна, нежирные белки и полезные жиры, положительно сказывается на общем качестве жизни, улучшает настроение и способность наслаждаться жизнью, являясь важным компонентом долголетия и хорошего самочувствия.

«Мотивация удовольствия» – фокусируйтесь на самочувствии [2]. Обращайте внимание на то, как вы себя чувствуете после тренировки или здорового приёма пищи. Записывайте эти ощущения. Это отличная мотивация для того, чтобы продолжить следить за своим образом жизни. Наслаждайтесь самим процессом тренировок, приготовления здоровой пищи, не фокусируйтесь только на результате, так будет легче сделать новые привычки рутинными делами.

«Мотивация самореализации» – необходимость ставить конкретные, измеримые, достижимые и ограниченные во времени цели. Начинать лучше с малых шагов, постепенно увеличивая нагрузку. Индивидуальный подход к целям – залог успеха. Вера в свои силы – ключевой фактор. Отмечать даже малые достижения, искать поддержку у окружающих и позитивно оценивать свой прогресс помогает поддерживать мотивацию [5].

Сосредоточьтесь на долгосрочных выгодах, визуализируйте себя через год, чувствующего себя здоровым, энергичным и полным сил.

Формирование мотивации к ЗОЖ у студентов – это марафон, а не спринт. Не опускайте руки, если у вас не все получается сразу. Важно быть последовательным и настойчивым. Каждый маленький шаг приближает вас к вашей цели, и со временем ЗОЖ станет не просто целью, а образом жизни.

Самое главное – это рвение, должно быть чёткое понимание, что человек это делает в первую очередь для себя.

Список литературы

1. Гарипова А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А.В. Гарипова.
2. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг / Э. Дэли // Женское здоровье. – 2014.
3. Егоров В.Н. Оценка влияния нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов / В.Н. Егоров, Т.В. Таютина, Е.А. Недоруба [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С. 79. – EDN TYSHPL
4. Стейтон Л. Йога-терапия. Руководство по укреплению мышц, борьбе с болью и последствиями травм / Л. Стейтон. – 2021.
5. Пельменев В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – 2019. – EDN JULYNK
6. Посашкова О.Ю. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека / О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина // Актуальные исследования. – 2022. – №42 (121).