

**Э. В. Вашкевич, Н. В. Кошар**

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК МГЛУ**

Целью данного исследования являлось обоснование факторов, обеспечивающих положительное влияние на формирование мотивов к ведению здорового образа жизни студентов университета, используя образовательную программу, пропаганду занятиями физической культурой и спортом, а также осознанного понимания студентами ведения такого образа жизни, при котором они получают максимальную пользу для своего здоровья.

Мотивация к ведению ЗОЖ — важный аспект, который помогает молодым людям развивать значение о ответственности за состояние своего организма, улучшать физическое и психическое здоровье, а также значительно

повышать качество жизни. Формирование устойчивой мотивации к полезным привычкам становится важным инструментом для преодоления негативных последствий пандемии и укрепления физического и психического здоровья молодежи. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек способствуют улучшению общего самочувствия, повышению энергии и укреплению иммунной системы. Это, в свою очередь, позволяет более успешно справляться с учебными и профессиональными нагрузками, улучшает концентрацию внимания и память, а также снижает риск развития хронических заболеваний. В целях достижения гармонии и баланса необходимо уделять внимание следующим основным правилам:

- закаливание, включающее использование естественных природно-климатических факторов;
- рациональное и сбалансированное питание;
- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к окружающему миру;
- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- личная гигиена, включая психогигиену;
- построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
- профилактика и отказ от вредных привычек;
- умение сознательно и целенаправленно использовать возможности традиционной и народной медицины;
- социально-экономическое обеспечение жизни.

Интенсивная образовательная нагрузка, экзамены, научные работы и проекты создают значительную эмоциональную и физическую нагрузку на психическое состояние и организм студентов. Стрессы, как правило, могут приводить к различным заболеваниям, таким как депрессия, бессонница, сердечно-сосудистые и другие хронические болезни. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 3.8 % населения мира страдают от симптомов депрессии. Кроме того, современные условия жизни способствуют развитию вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и неправильного питания. Эти факторы усугубляют такую ситуацию, приводя к повышению риска возникновения различных заболеваний: ожирения, диабета и онкологических патологий. Исследования показывают, что каждый пятый студент курит, а потребление фаст-фуда и полуфабрикатов стало нормой для большинства студентов. Еще одной проблемой современной молодежи, является недостаток физической активности. Современные технологии и урбанизация приводят к малоподвижному образу жизни, что отрицательно сказывается на физическом состоянии студентов. Отсутствие регулярных физических нагрузок снижает иммунитет, увеличивает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата и ухудшает общее самочувствие.

Следует отметить, что структура ЗОЖ представляет собой динамичную систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных ситуаций и элементов в соответствии с состоянием здоровья человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям ведения образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни, как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, то есть в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Исходя из вышесказанного возникает потребность в обучении здоровью и соответственно ведению здорового образа жизни. Это обучение должно учитывать следующую специфику эффективной человеческой деятельности, заключающуюся в том, что она не будет конструктивной и плодотворной, если не будет осуществляться осмысленно.

Один из факторов, влияющий на приверженность к здоровому образу жизни – низкая информированность о теоретических основах и параметрах, рекомендуемых значениях основных компонентов здорового образа жизни, а также низкая мотивация к его ведению. Поэтому, исходя из вышесказанного, следует выделить следующие составляющие, которые будут служить базовыми для решения этих проблем:

– **Образовательная программа**

Важно проводить беседы, лекции, семинары и тренинги, где рассказано о влиянии вредных привычек (курение, алкоголь, неправильное питание), важности физической активности и гигиены сна. Это поможет создать фундамент знаний, на основе которых студент сможет делать осознанный выбор к ведению здоровому образу жизни.

– **Пример преподавателей**

Преподаватели должны быть примером для подражания, активно демонстрируя ведение здорового образа жизни. Когда студенты видят, что они занимаются спортом, следят за своим питанием и отказываются от вредных привычек, это оказывает мощное влияние на формирование их установок на здоровье и привычки.

– **Пропаганда и предложение по различным альтернативным видам досуга**

Важно показывать студентам, что досуг не обязательно должен быть связан с алкоголем и вечеринками. Альтернативные формы досуга, такие как походы, квесты, волонтерство, творческие занятия будут способствовать формированию нравственных, ценностных ориентаций ведения здорового образа жизни.

– **Создание инфраструктуры для спорта и активного отдыха**

Обеспечение доступности спортивных объектов (спортзалы, площадки для игры в футбол, волейбол, зал настольного тенниса, манеж, зал ЛФК) на территории университета стимулирует физическую активность среди студентов. Организация массовых мероприятий (соревнования, марафоны, турниры) способствует вовлеченности и созданию духа соревнования.

Таким образом, можно констатировать, что формирование здорового образа жизни у студенток МГЛУ должно адресоваться прежде всего к их личной ответственности и быть тесным образом связано с их воспитанием, направленным на формирование устойчивых ценностей здоровья. Важно помнить, что изменения происходят постепенно, и ключевой фактор успеха – поддержание интереса и вовлеченности студентов на протяжении всего периода обучения. Только совместными усилиями преподавателей и самих студентов можно добиться положительных изменений и обеспечить устойчивое развитие культуры здоровья среди студенческой молодежи.