

## УСЛОВИЯ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

М.Н. Могунова<sup>1</sup>, Н.П. Деркачева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»  
г. Воронеж, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
университет инженерных технологий»  
г. Воронеж, Россия

**Аннотация:** В статье авторы дают ответ на вопрос: «Как начать вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) студенту?» Формирование социального статуса студента происходит параллельно, с получением профессиональных навыков и знаний, что ЗОЖ – не только занятие спортом, но и правильное питание, правильный режим отдыха и труда (учёбы).

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), двигательная активность, физические упражнения, вредные привычки

## CONDITIONS AND MECHANISMS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS OF NONPHYSICAL CULTURE PROFILE

M.N. Mogynova<sup>1</sup>, N.P. Derkacheva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Voronezh State University of Forestry and Technologies  
named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia*

<sup>2</sup>*Voronezh State University of Engineering Technologies,  
Voronezh, Russia*

**Abstract:** In the article, the authors give an answer to the question: "How to start a healthy lifestyle (HLS) for a student?" The formation of a student's social status occurs in parallel, with the acquisition of professional skills and knowledge that healthy lifestyle is not only sports, but also proper nutrition, proper rest and work (study).

**Keywords:** healthy lifestyle (HLS), physical activity, physical exercises, bad habits

Ожидаемая продолжительность жизни человека, который ведет очень нездоровый образ жизни, составляет примерно 50 лет. А у человека, который ведет

здоровый образ жизни, ожидаемая продолжительность жизни составляет примерно 90 лет. Конечно, продолжительность жизни человека зависит от множества факторов и эти цифры весьма условны, но тем не менее, разница – более чем внушительная. Но дело даже не столько в продолжительности жизни, сколько в ее качестве, позволяющим чувствовать себя бодрым и энергичным, с приподнятым настроением и зарядом сил [2].

Но как же начать вести здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Достаточно ли я волевой человек? Объективны ли цели, правильно ли выбраны приоритеты? Смогу ли я на длительный период переорганизовать самого себя, чтобы на протяжении всей жизни соответствовать принципам ЗОЖ, и более того, получать от этого удовольствие?

Основу ЗОЖ комплектуют из следующих составляющих:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- тренировки – физическая активность обязательна;
- регулярное, сбалансированное питание – необходимо понимать принципы правильного питания, нужно изучить какие продукты необходимо исключить из рациона, а какие наоборот добавить. Всё это даёт профилактику заболеваний;

- борьба с вредными привычками (курением, алкоголизмом, наркоманией). Это яды, приводящие к самоотравлению и саморазрушению человека, и как следствие к преждевременной смерти.

- свежий воздух;
- чистая вода в достаточном количестве;
- солнечный свет.

Следует отметить, что соблюдение режима, т.е. выполнение определенной деятельности организма в определенное время, приводит к образованию в мозгу условных рефлексов на время. В результате привычное время еды настраивает организм на принятие, и переваривание пищи, привычное время для работы – на соответствующую форму деятельности. Мозгу не приходится каждый раз «раскачиваться» – само время готовит его к данной работе. В силу этого, во-первых, работа протекает лучше, во-вторых, мозг экономит ресурсы [3]. Человек, соблюдающий режим, имеет больше шансов на здоровье и долголетие.

Воздух, солнечное облучение, вода относятся к средствам закаливания человека. Закаливание – система процедур, которые направлены на повышение устойчивости организма по отношению к резким колебаниям климата за счет увеличения скорости реакции сосудов кожи на температуру.

Шаги для того, чтобы начать вести ЗОЖ:

- мотивация и понимание;

Необходима сильная мотивация и понимание того, что это навсегда. Решение «встретить старость с улыбкой на лице и провести её активно» не должно восприниматься как борьба, тяжелое преодоление. Необходимо принять новую реальность и сказать себе, что теперь мы живем по-другому, это будет интересно и, в конечном счете, приятно. Потому, что люди, живущие по принципам ЗОЖ, испытывают удовольствие от этого процесса. Это та сложность, которую они сами себе создали, но от которой они получают удовольствие и, в конечном счете, пользу.

- приобретение теоретико-практических знаний, как один из способов влияния на выбор образа жизни;

Невозможно соответствовать принципам ЗОЖ, не зная основ о том, как функционирует наш организм, какое необходимо питание, какие необходимы тренировки, какие изменения нужны в образе жизни.

- план тренировок;

Необходимо разработать индивидуальный план тренировок. Лучше это сделать с профессиональным тренером, но можно и самостоятельно. Начните больше ходить. В тренировках намного важнее не их интенсивность, а их регулярность, системность. Настоящая сила в постоянстве.

- питание;

В питании также необходима определенная система. Если у нас есть цель похудеть, то необходимо уменьшить суточную норму калорий. Но даже если у нас нет такой цели, в любом случае необходимо перейти с нездорового питания на здоровое.

- целеполагание;

Необходимо ставить себе цели и фиксировать их достижение, потому, что так мы станем более эффективными. Также необходимо поощрять себя, ведь это повышает мотивацию стать лучшей версией себя.

- окружение;

Для того чтобы перейти на ЗОЖ необходимо соответствующее окружение. Невозможно оставить вредные привычки, находясь в окружении людей, зависящих от этих привычек. Окружение подсознательно влияет на поведение, поэтому если мы нацелились на ЗОЖ, то нам необходимо находиться среди людей у которых такие же цели.

- психологический настрой;

Необходимо минимизировать стресс и научиться воспринимать невзгоды как часть жизни и принимать их. Нужно научиться концентрировать внимание не на отрицательных, а на положительных моментах жизни.

Среди студентов ВГЛТУ был проведен опрос. Респондентам был задан вопрос: «Какие вредные привычки Вы имеете?». Результат опроса студентов первого курса представлен в виде диаграммы (рис. 1).

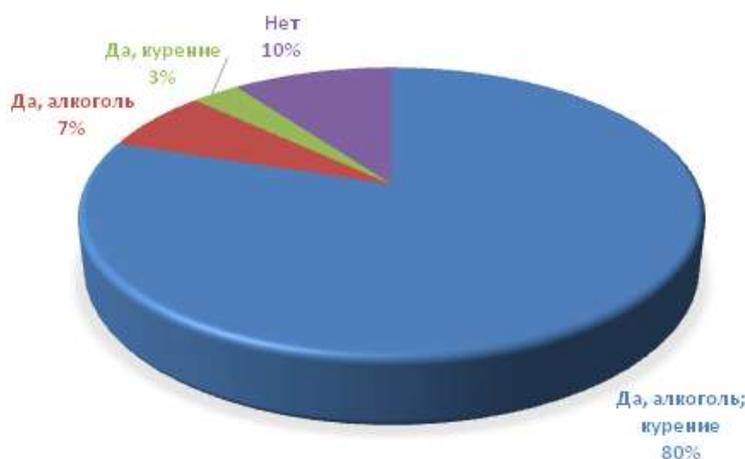


Рисунок 1 – Вредные привычки студентов.

Опрос показал, что лишь 10 % опрошенных студентов не имеют вредных привычек.

Для того чтобы изменить сложившуюся ситуацию и привить студентам культуру здорового образа жизни, необходимо:

- проводить на постоянной основе воспитательные беседы со специалистами в данной области;
- поощрять отказ от вредных привычек;
- стимулировать участие в спортивных мероприятиях;

С целью формирования условий для приобщения студентов Воронежского лесотехнического университета к ЗОЖ большое внимание уделяется:

- занятиям спортом на свежем воздухе;
- использованию в учебном процессе здоровьесберегающих технологий;
- участию в городской универсиаде по различным видам спорта;
- спартакиаде первокурсников;
- проведению спортивных мероприятий под лозунгами «Спорт против наркотиков», «Осенний марафон», «Веселые старты».

Необходимо популяризировать тему ЗОЖ. Ведь никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему и сделать ее насыщенной, интересной и максимально продолжительной.

#### Список литературы

1. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

2. Лаптева, В.А. Решение проблем малоподвижного образа жизни в современных социально-экономических условиях развития общества / В.А. Лаптева, М.Н. Могунова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. С. 403-406.

3. Могунова, М.Н. Формирование мотивационно-целостного отношения к регулярным физическим нагрузкам в технических вузах // Актуальные вопросы и перспективы развития современной науки / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева. – Воронеж, 2020. – С. 116-120.

#### References

1. Ezhova, A. V. Pedagogicheskoe obespechenie effektivnosti processa physiheskogo vospitaniya v vyze / A. V. Ezhova, S. S. Artemyeva, O. N. Kryukova // Problems of higher education. Bulletin of the Voronezh State University. – 2017. – № 3. – P. 37-39.

2. Lapteva, V.A. Solving the problems of a sedentary lifestyle in modern socio-economic conditions of society development / V.A. Lapteva, M.N. Mogunova – In the collection: Actual problems of physical education of students. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2022. pp. 403-406.

3. Mogunova, M. N. Formirovanie motivacionno-shelosnogo otnosheniya k regylyarnnem fizicheskim nagryzkam v technicheskich vyzov / M. N. Mogunova, N. P. Derkacheva //Topical issues and prospects for the development of modern science. – Voronezh, 2020. - P. 116-120.