

чрезмерное волнение, страх), отмечается повышенный уровень тревожности, снижение адаптационных возможностей, особенно у студентов 1 курса специальной медицинской группы.

Процесс обучения в вузе предъявляет повышенные требования к адаптационно-приспособительным возможностям организма. Решение задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу со студентами, особенно с первокурсниками с ослабленным здоровьем.

Говоря о перенапряжении компенсаторных защитных механизмов адаптации, предлагаем в образовательную среду ввести систему автоматизированного мониторинга оценки и прогнозирования физического и психофизиологического состояния студентов, что позволит объективно оценить данные состояния здоровья, вносить своевременные корректировки средств и методов в процессе учебных занятий, проводить консультационную работу.

Библиографический список:

1. Блинова, О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы. // Психологический журнал, 1998. №3, с. 106.
2. Марчук, С.А., Марчук, В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. – С. 59–60.
3. Марчук, В.А. [Исследование состояния тревоги и депрессии у студентов в условиях учебной деятельности](#)» 2024. № 9. С. 273–280.
4. Марчук, С.А., Марчук, В.А. [Психофизическое здоровье студентов и факторы, его определяющие](#) // сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве» / под научной редакцией С. А. Марчук, С.Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 53–56.
5. Соловьева, А.Е. Общая характеристика адаптации студентов младших курсов к условиям вуза. Москва: МГУ, 1980, с 14–16.

УДК 37.032.2

Махнева В. А.
Makhneva V. A.

*Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*
*Ural State University of Railway Engineering,
Yekaterinburg, Russia*

МОТИВАЦИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективных методов мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни. Рассматриваются современные подходы, включая использование социальных сетей, образовательных программ,

лично-ориентированного обучения и внедрения инновационных технологий. Особое внимание уделяется роли социальных медиа, популяризации здорового образа жизни через инфлюенсеров, а также важности индивидуальной поддержки и поощрения. Анализируются примеры успешных проектов и программ, направленных на формирование здоровых привычек у молодого поколения.

Ключевые слова: мотивация, подход, молодежь, здоровьесбережение.

MOTIVATION TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE: EFFECTIVE METHODS OF WORKING WITH YOUTH.

Abstract. The article is devoted to the study of effective methods of motivating young people to lead a healthy lifestyle. Modern approaches are considered, including the use of social networks, educational programs, student-centered learning and the introduction of innovative technologies. Particular attention is paid to the role of social media, the popularization of a healthy lifestyle through influencers, as well as the importance of individual support and encouragement. Examples of successful projects and programs aimed at forming healthy habits in the younger generation are analyzed.

Keywords: motivation, approach, young people, health preservation.

Современная молодежь сталкивается с множеством вызовов, связанных со здоровьем. Экологическая обстановка, быстрый темп жизни, высокий уровень стресса, а также доступность вредных продуктов и алкоголя создают условия, неблагоприятные для формирования здоровых привычек. В этой связи особое значение приобретает мотивация молодых людей к ведению активного и осознанного образа жизни. В данной статье рассматриваются современные подходы и методы мотивации к здоровому образу жизни, которые могут быть успешно применены при работе с молодыми людьми.

Роль социальных сетей и интернет – ресурсов [1].

Сегодня социальные сети играют важную роль в жизни молодежи. Они становятся основным источником информации и средством общения. Поэтому использование социальных медиа может стать эффективным инструментом для продвижения идей здорового образа жизни. Создание тематических страниц, аккаунтов и сообществ, где обсуждаются вопросы здоровья, физической активности, правильного питания и других аспектов здоровой жизни, позволяет привлечь внимание широкой аудитории. Важно, чтобы контент был интерактивным, ярким и соответствовал интересам целевой группы. Например, видеоуроки по фитнесу, рецепты полезных блюд, челленджи на выполнение физических упражнений, посты о личном опыте ведущих здоровый образ жизни – все это может заинтересовать молодое поколение.

Кроме того, блогеры и инфлюенсеры, имеющие большое количество подписчиков, могут оказывать значительное влияние на поведение своих фанатов.

Сотрудничество с популярными личностями, пропагандирующими здоровый образ жизни, поможет донести важные идеи до молодежной аудитории.

Образовательные программы и тренинги [3].

Образовательные мероприятия, такие как лекции, семинары, мастер-классы и тренинги, остаются важным элементом в процессе мотивации к здоровью. Однако для достижения максимального эффекта необходимо учитывать возрастные особенности участников и адаптировать формат мероприятий под их интересы. Например, интерактивные занятия, включающие элементы игры и соревнования, могут оказаться более привлекательными для молодежи, чем стандартные лекции.

Также важно привлекать экспертов из разных областей (медицина, психология, спорт) для создания комплексных программ, направленных на всестороннее развитие личности. Это позволит молодым людям получить полное представление о том, какие аспекты влияют на их здоровье и как они взаимосвязаны.

Индивидуальный подход и личностно-ориентированное обучение [3].

Каждый человек уникален, поэтому универсальные рекомендации по здоровому образу жизни могут не всегда работать. Личностно-ориентированный подход предполагает учет индивидуальных особенностей каждого участника программы. Это включает в себя анализ текущих привычек, выявление сильных и слабых сторон, постановку личных целей и разработку индивидуального плана действий.

Например, коучинговые сессии могут помочь молодым людям осознать свои потребности и мотивы, связанные со здоровым образом жизни. Работа с психологами и консультантами также способствует развитию эмоциональной устойчивости и способности справляться со стрессовыми ситуациями, что является важной составляющей общего благополучия.

Внедрение инновационных технологий.

Технологии стремительно развиваются, и их применение в сфере здравоохранения становится все более популярным. Различные мобильные приложения, трекеры активности, умные часы и другие гаджеты позволяют отслеживать физическую активность, питание, сон и другие параметры, влияющие на здоровье. Молодежь активно использует эти устройства, поэтому интеграция таких технологий в программы по здоровьесформированию может значительно повысить их привлекательность.

К примеру, создание виртуальных сообществ пользователей фитнес-приложений, где участники могут делиться своими успехами, соревноваться друг с другом и получать поддержку от единомышленников, стимулирует регулярную физическую активность и соблюдение режима дня.

Поддержка и поощрение.

Важным фактором успешной мотивации является наличие поддержки и поощрения. Признание достижений, даже самых маленьких шагов в сторону здорового образа жизни, помогает укрепить уверенность в себе и желание продолжать двигаться вперед. Это может выражаться в виде похвалы, наград, сертификатов или просто моральной поддержки со стороны друзей, родственников или наставников.

Создание системы поощрений за участие в спортивных мероприятиях, соблюдение режима питания или отказ от вредных привычек также может стимулировать молодежь к активным действиям. Например, организация конкурсов с призами за лучшие результаты в спорте или за ведение дневника питания может существенно повысить интерес к программе.

Заключение

Эффективная работа с молодежью по вопросам здоровьесбережения требует комплексного подхода, который сочетает в себе современные технологии, образовательные программы, индивидуальный подход и социальную поддержку. Использование социальных сетей, привлечение популярных инфлюенсеров, внедрение инновационных технологий и создание условий для личного роста и развития помогут молодым людям сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Биографический список:

1. Сидоров, Д.Г. Педагогическое обеспечение интеграции здоровьесформирующего образования студентов [Электронный ресурс]: учебн. пособие /Д.Г. Сидоров, А.С. Большев; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т – Н.Новгород: ННГАСУ, 2016. 68с.

2. *Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9»* Методическая разработка «Формирование мотивации к здоровому образу жизни» Гапонюк А.Г. г. Благодарный, 2019

3. *Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.* Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 л: ил. (Серия «Учебник для вузов»)

УДК 796/766

Миллер Е.Э.

Miller E.E.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА
К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА