

5. Повышение роли куратора в адаптации студентов к условиям обучения в вузе;

6. Активное привлечение первокурсников к социально-культурной жизни вуза и к участию в социальных и образовательных проектах.

Решение проблем педагогической организации процесса адаптации позволит избежать отчисления студентов на первом курсе, сохранить знания, полученные в средней школе, выработанную привычку к дисциплине и труду, усилить интеллектуальный потенциал.

---

1. Клипинина, В.Н. Социально-педагогическая поддержка первокурсников как средство их адаптации к образовательной среде педагогического университета // Высшая школа. – 2015. – №4. – С.47-51

2. Куницкая, О.С. Адаптация первокурсников в УВО как социально-педагогическая проблема// Адаптация и выживание. – 2013. – №10. – С.81-84

3. Резник, С.Д. Студент вуза: технологии обучения и проф.карьеры / С.Д.Резник. – Москва : ИНФРА. – М,2010. – 493с.

4. Щелкова, Т.В. Трудности адаптации студентов младших курсов к условиям УВО// Высшая школа. – 2014. – №1. – С.50-54.

**Потапова Е.В.**, студентка 311А гр.

Научный руководитель – Зайцева О.В.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВЛИЯНИЕ МОДЫ**

За последние годы можно наблюдать повышение интереса к здоровому образу жизни – занятиям любительским спортом, танцами, интерес к правильному питанию и здоровой пище. Работодатели в качестве

конкурентного преимущества для потенциальных сотрудников предлагают абонементы в фитнес-клубы, количество которых стремительно растёт. На экранах телевизоров и на страницах популярных изданий появляются все новые и новые передачи с советами по питанию, похудению, в социальных сетях с каждым днём появляются новые сообщества, посвящённые этим вопросам [2].

Мода распространяется не только на одежду, дизайн мебели или модель мобильного телефона. К этому перечню можно отнести и образ жизни.

В последнее время, стало модно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Тренд на здоровый образ жизни могут задать три самые сильные мотивации: пропаганда от звезд шоу-бизнеса, личный пример от своих близких и материальное вознаграждение.

Сегодня все больше людей следует правилу «в здоровом теле — здоровый дух». Люди хотят сохранить свою молодость, красоту и здоровье.

Так или иначе, тренд на здоровый образ жизни всегда задают звезды. Например, западные артисты уже давно записывают свои видео с тренировками – есть знаменитая школа Дженнифер Лопес BodyLab, Мадонна пропагандирует здоровый образ жизни и фитнес. Спортивная реклама, музыкальные клипы, где поп-звезды исполняют песни во время тренировок в модных костюмах Adidas и кроссовках Nike, журналы с диетами. С появлением соцсетей эта информация стала более доступна: люди стали подписываться на своих кумиров, захотели

быть похожими на них, так пошли импульсы в сторону здорового образа жизни.

Тем не менее, люди приходят к осознанию того, что здоровье – это важно.

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [1].

Для того чтобы самостоятельно прийти в ЗОЖ, нужно сначала убедить себя в том, что вам действительно это нужно.

К сожалению, ЗОЖ-ситуация улучшилась не настолько хорошо. Многие создают видимость здорового образа жизни, следуя моде, но продолжают бездействовать и ничего предпринимать. Людям нужна мотивация. Опыт показывает, что наиболее эффективной мотивацией для большинства является игра, обещающая вознаграждение. Люди подписываются на различные проекты и меняют себя только в том случае, если это участие вознаграждает их – иногда даже материально. Появляются различные телевизионные проекты, где месяц и более, большое количество людей, будут делать «выпады», «приседы» и «отжимания», питаться исключительно здоровой пищей, чтобы хотя бы прикоснуться к победе – получить ценный приз или материальное вознаграждение. Это, правда работает, и можно даже применять такой подход в обычной жизни, например, пообещав себе поход в кино в обмен на неделю ежедневной зарядки [4].

Сегодня многие из нас активно поддерживают свое физическое состояние, всячески развивая и укрепляя его. Интерес к здоровому образу жизни, вызванной моде, повлияло на то, что увеличилось количество различных фитнес-центров, тренажёрных залов, открываются школы правильного бега, где любого желающего от нуля за семь недель подготовят к полумарафону.

Появились разнообразные спортивные направления и фитнес-системы, которые могут разнообразить обычное посещение тренажёрного

зала. Например, кроссфит, где суть тренировочного процесса заключается в том, что все выполняемые упражнения непрерывно повторяются, создавая цепочку. За минимальное количество времени необходимо выполнить определенный сет упражнений. Кроссфит развивает силу, выносливость и ловкость. Тренировки по этой системе делятся по трем основным направлениям: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио. Изначально его разработали в Америке специально для тренировок пожарных. Однако эта фитнес-система очень быстро стала популярной за пределами профессии.

Стал популярен детокс. Детокс (сокращение от detoxification) — очищение организма от токсинов в максимально сжатые сроки. Как правило, данная программа рассчитана на одну-две недели и включает в себя полную смену рациона: необходимо отказаться от сладкого, соленого, мучного, жирного, молочного и кисломолочного и перейти на сложные углеводы, всевозможные зеленые коктейли, смузи, свежевыжатые соки, зеленые салаты, супы-пюре, суперфуды, бобовые и злаки. Помимо этого, необходимо пить много жидкости — воду или зеленый чай. В любую программу включена физическая активность: йога, бег, танцы и вообще все, что только возможно. Плюс к этому — здоровый сон и SPA-процедуры[3]. Однако детокс не всегда приносит пользу.

Несомненно, существуют различные модные тенденции, однако полностью списывать занятия людьми спортом и тщательный уход за собой, поддержание собственного здоровья нельзя списывать лишь на моду. Мода в данном контексте, скорее выступает общественной пропагандой здорового образа жизни среди населения, несущая в массы идею необходимости спорта и бережного отношения к своему здоровью. Успешные, красивые, здоровые и физически крепкие спортсмены, спортсмены-любители в данном случае — рекомендуемый пример для

подражания, чей путь может попробовать пройти каждый. Спорт и здоровый образ жизни — это не только красота духовная и физическая, чистота не только души и тела, но в первую очередь, это-традиция и острая необходимость, которая со временем, хочется надеяться, будет приобретать все большую осмысленность среди наших соотечественников и окружающих людей.

---

1. Здоровая планета // Международное общественное движение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>. – Дата доступа: 03.03.2017.

2. Кисельникова, Н.В. Психология здорового образа жизни – мода или необходимость? / Н.В.Кисельникова, М.М. Данина // Психологическая газета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.su/feed/2726/>. – Дата доступа: 25.02.2017.

3. Малышева, О. Детокс: новая мода или альтернатива диетам? / О. Малышева // DELFI [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.delfi.lv/woman/zdorovje/diety/detoks-novaya-moda-ili-alternativa-dietam?id=45926589>. – Дата доступа: 05.03.2017.

4. Мода на здоровый образ жизни // Знания, мысли, новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.radnews.ru/category/education/>. – Дата доступа: 01.03.2017.