

Московский государственный технический университет
(Национальный исследовательский институт)
МГТУ им. Н.Э. Баумана



**«Формирование мотивации личностного
развития студента в современной
образовательной среде».**

МИРОНОВ Алексей Сергеевич

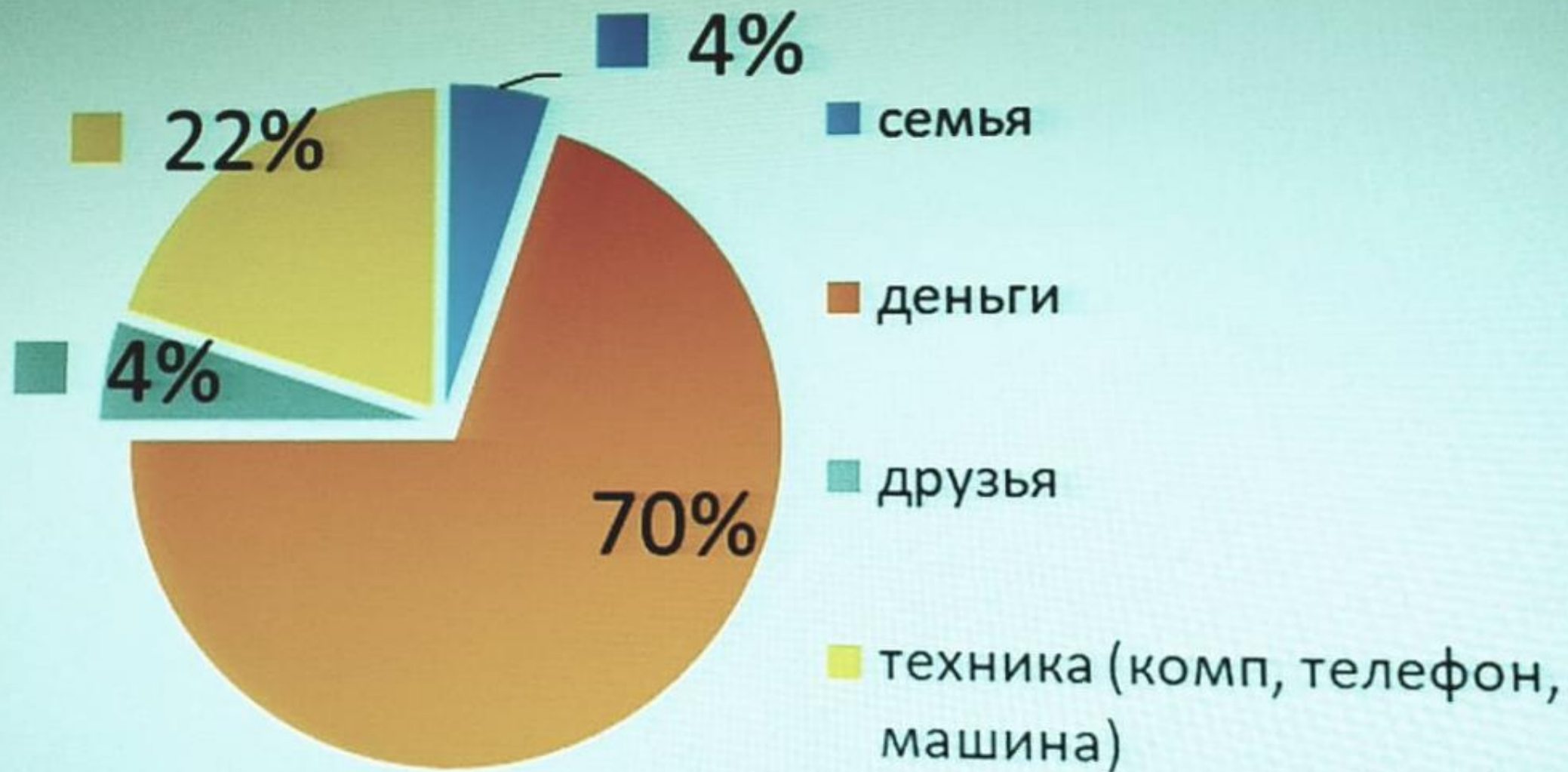
Директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде», председатель методической комиссии АФК кафедры ФВ МГТУ им. Н.Э. Баумана,

член-корреспондент РАМН, кандидат педагогических наук, психолог

8-499-261-67-68

a.mironov@bmstu.ru

Что делает человека счастливым?



РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ДЕЙСТВИЙ В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ.

- Более 70 % подростков имеют те или иные болезни, в том числе хронические заболевания
- Заболеваемость подростков увеличилась за 10 лет на 30%
- Распространенность хронических болезней подростков в процессе обучения увеличивается более чем на 50%
- От 20 до 30% подростков имеют ограничения по состоянию здоровья в выборе профессии
- Из 3,5 миллиона подростков, занимающихся спортом, лишь 45% имеют медицинский допуск к занятиям спортом
 - По уровню физического развития современные подростки уступают своим сверстникам прошлых лет

Итак, только в 2021 году количество суицидов несовершеннолетних увеличилось на треть, на 13% выросло число попыток суицида, на 92,5% повторных попыток.

В настоящем, 2022 году, рост количества суицидов тоже нарастает.

Центры информационной безопасности бьют тревогу:

идет массированный поток изощренного психологического воздействия в информационном пространстве, ориентированный на поражение самой уязвимой части населения, на будущего России – на детей и подростков, на молодежь.

Тревогу вызывают все новые и новые технологии вовлечения подростков в группы смерти. Немалая часть из них – итог работы украинских спецслужб, создающих «группы смерти» под «прикрытием» аниме.

В частности, в ходе исследования выгрузок из "ролок" в Телеграм было установлено, что в этих сообществах в несколько раз больше украинских телефонов, чем в аналогичных по числу участников групп тематики АУЕ. Боты также активно создаются на Украине.

Специалисты делают очевидный вывод: многие детские смерти в России на совести украинских кибервойск.

ЗАСЕДАНИЕ ГОССОВЕТА
«О РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

- **«Молодые люди, которые представляют сегодня наши различные подрастающие поколения, начинают свой жизненный путь: уже через двадцать, а кто-то через десять лет будет осуществлять то, что мы сегодня с вами делаем, то, во что мы вкладываем свои собственные силы, – в реализацию тех целей развития страны, которые мы определяем.»**

• **В.В. Путин**

ЗАСЕДАНИЕ ГОССОВЕТА
«О РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

- «Сейчас особенно важны проекты просветительской направленности...
- Рассчитываю, что в ходе этой работы, её продолжения юноши и девушки будут также узнавать о наших легендарных людях: инженерах, конструкторах, учёных – таких как Королёв, Курчатов, Вавилов и многие-многие другие, чьи открытия и изобретения обеспечили на протяжении очень многих лет лидерство нашей страны на важнейших направлениях развития.

• В.В. Путин

ЗАСЕДАНИЕ ГОССОВЕТА
«О РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

- «...наш результат – это не узнаваемость проектов, не количество мероприятий, а реальные позитивные изменения в сознании ребят. Нам важно, чтобы ребята были настоящими патриотами, гордились историей нашей страны, культурой нашей страны.

• **К. Разуваева**

Руководитель Федерального агентства по делам молодёжи

Факторы, определяющие качество здоровья

10% - медицина

Медицина здоровьем не занимается, она занимается болезнью и ее лечением. У неё другие задачи – борьба с особо опасными инфекциями, профилактика хронизации острых заболеваний и наступления преждевременной смерти от этих заболеваний

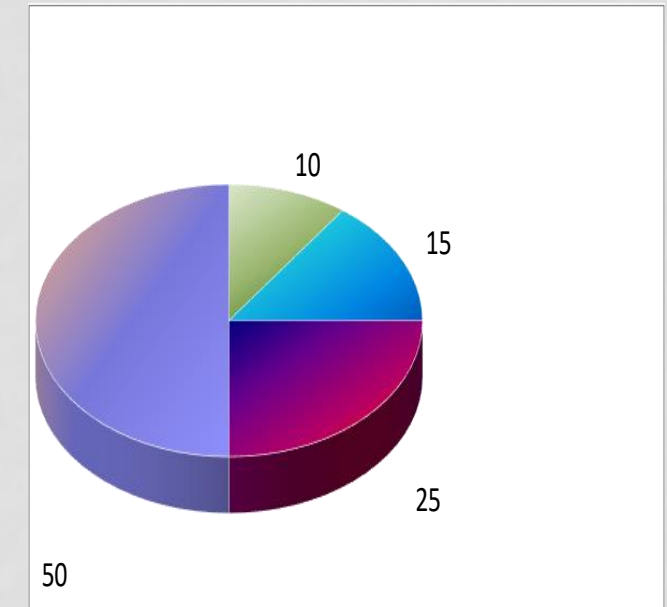
15% - наследственность

Если родственники болели определенными болезнями, то человек генетически предрасположен к таким болезням, но болезни проявятся, если сам человек ведет нездоровый образ жизни, нерационально тратить свои возможности

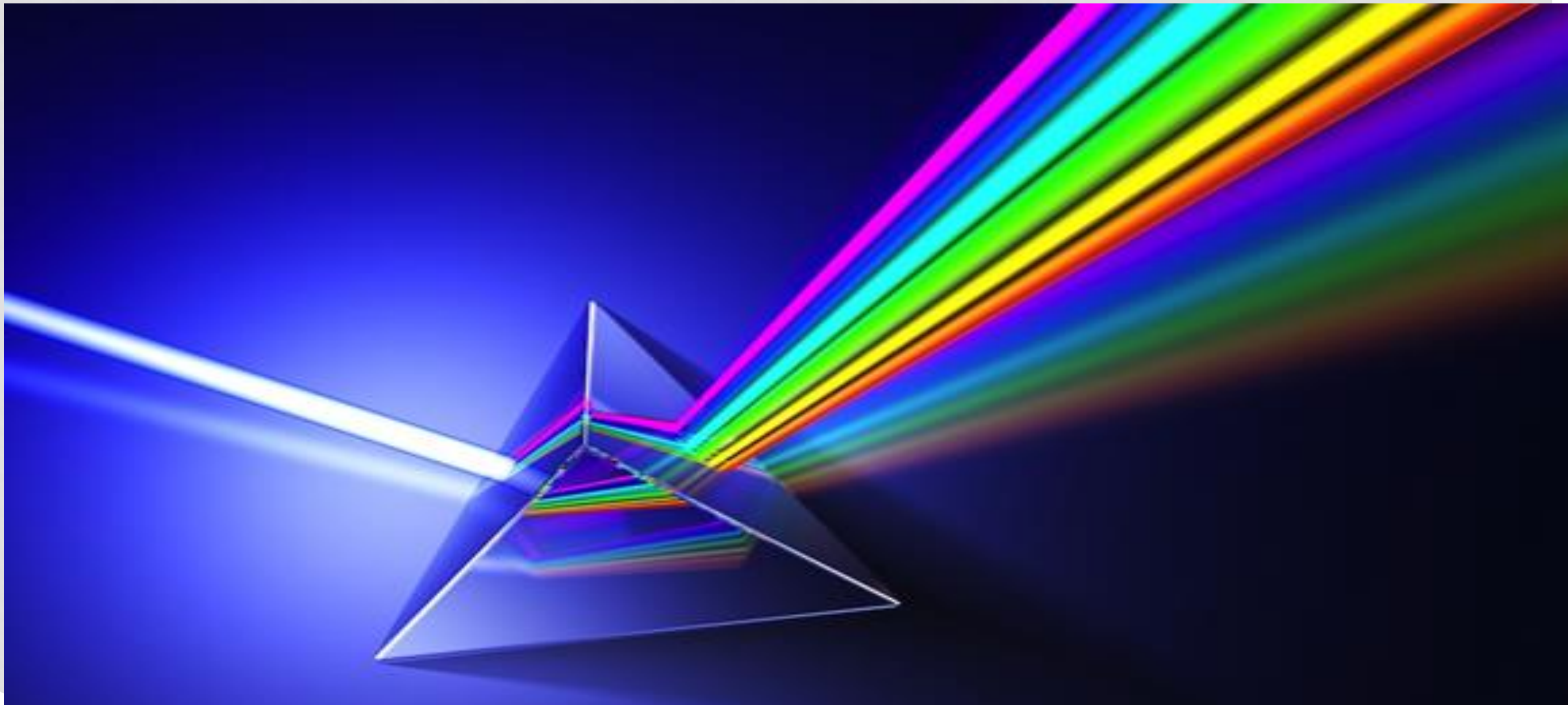
25% - условия жизни, экология, социальные факторы

50% - образ жизни –
который зависит от воспитания
и самовоспитания

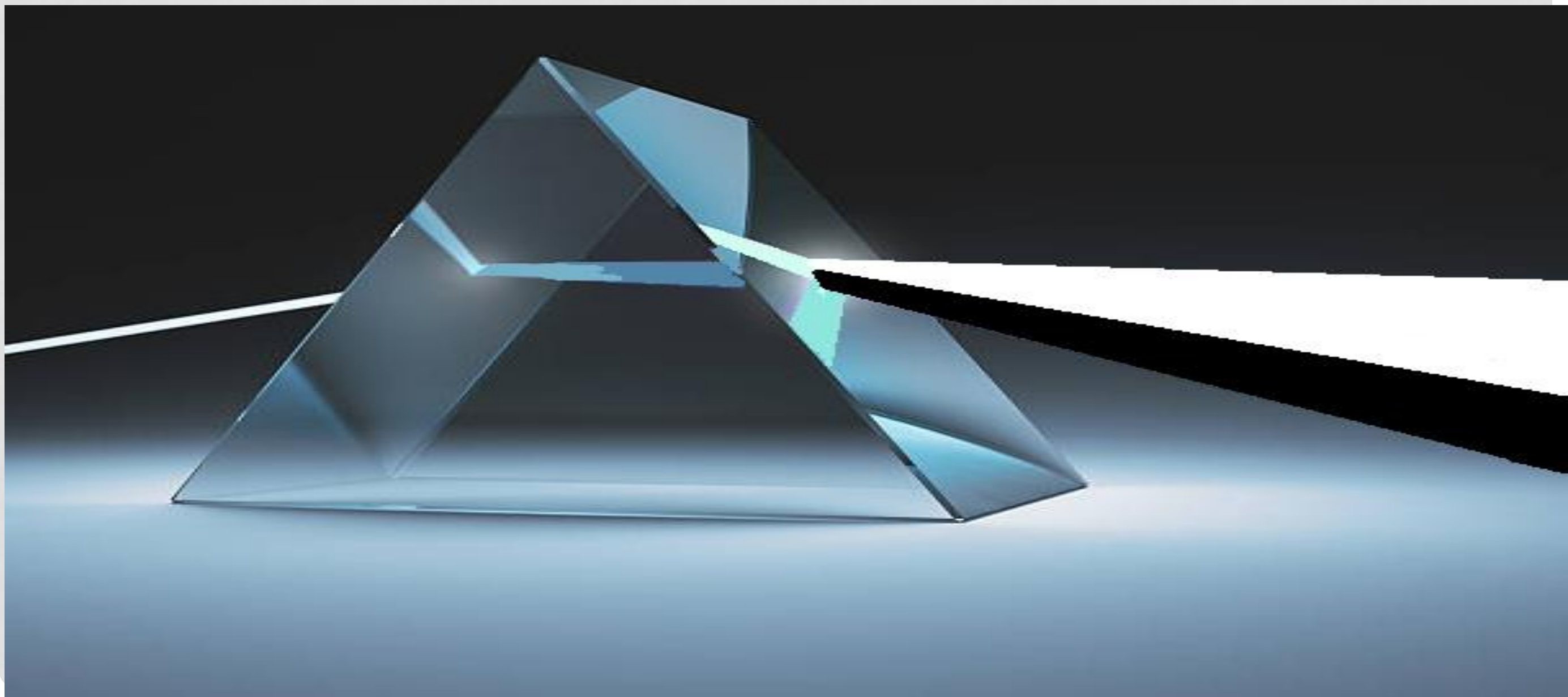
**Образ жизни, это прежде всего - образ
мыслей человека**



Модель многогранности мировоззрения творческого человека

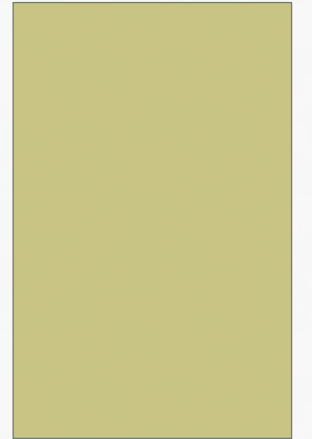


Модель восприятия мира личностью, склонной к отклоняющемуся поведению



СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И КОНТРОЛЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ПЕРИОД ДО 2025 ГОДА

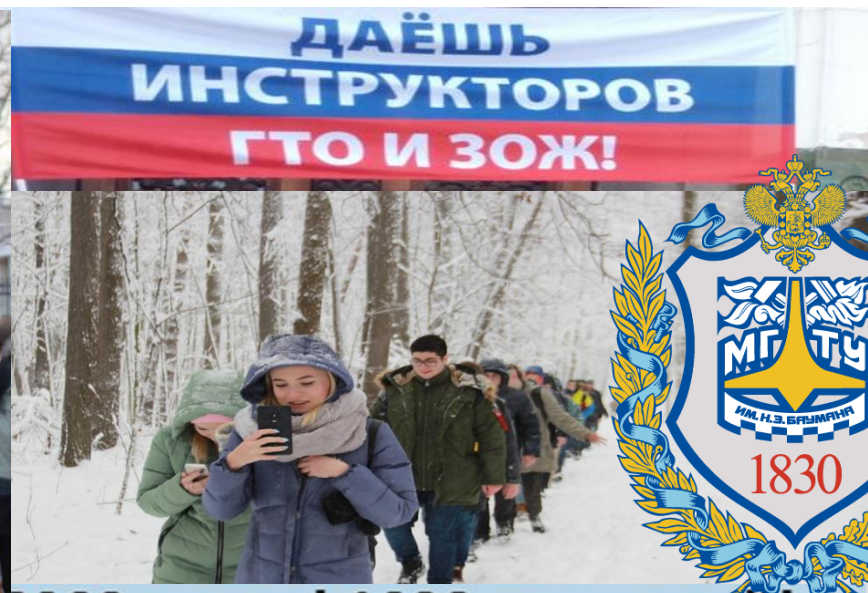
ПРИКАЗ ОТ 15 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА N 8
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ СТРАТЕГИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **формирование здорового образа жизни населения и профилактика неинфекционных заболеваний;**





«10000 шагов! 1000 движений!»





ПОЧЕМУ ХОДИТЬ ПОЛЕЗНО?

ПРОГУЛКА – САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ И УЛУЧШАТЬ САМОЧУВСТВИЕ. ДЛИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА УЛУЧШАЕТ НАШЕ СОСТОЯНИЕ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ДОБАВЛЯЕТ ЭНЕРГИИ И СИЛУ. НЕОБХОДИМО РАЗЛИЧАТЬ ОБЫЧНУЮ ПЕШУЮ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ. ЧЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ И ПРОДУКТИВНЕЕ ПРОГУЛКИ – ТЕМ КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛУЧШЕ НАСТРОЕНИЕ. ХОРОШО, ЕСЛИ ДОМОЙ ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ С ЧУВСТВОМ ЛЁГКОЙ УСТАЛОСТИ. КСТАТИ – ОСАНКА ТОЖЕ ВАЖНА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ. ПУСТЬ РУКИ БУДУТ СВОБОДНЫ, СПИНА ПРЯМАЯ, СМОТРИТЕ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ УДОБСТВОМ БУДЕТ ХОРОШАЯ ОБУВЬ. СО ВРЕМЕНЕМ МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ РАССТОЯНИЕ. ОДНАКО НЕ СТОИТ СТАПТЫВАТЬ НОГИ ДО КОЛЕН. САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО РЕГУЛЯРНОСТЬ. ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ С ПРОГУЛОК ПО ВЫХОДНЫМ, А ДАЛЬШЕ ПО САМОЧУВСТВИЮ.



КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ПРОГУЛКИ?

ХОДЬБА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ. ВО-ПЕРВЫХ, ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ОТЛИЧНЫМ СПОСОБОМ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ. ПОЛТОРА ЧАСА ХОДЬБЫ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ СОЖЖЁТ ДО 500 КАЛОРИЙ. ВО-ВТОРЫХ, ХОДЬБА ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ МЕДИТАЦИИ. ОСОБЕННО ПОСЛЕ ЗАВТРАКА В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ, КОГДА УЛИЦЫ ПОЧТИ ПУСТЫ. МОНОТОННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ОЧИЩАЕТ ГОЛОВУ ОТ ЛИШНИХ МЫСЛЕЙ, НАВОДИТ ПОРЯДОК В ДУШЕ. ГУЛЯТЬ МОЖНО ГДЕ УГОДНО. СОВЕТУЕМ КАЖДЫЙ РАЗ ВЫБИРАТЬ НОВЫЙ МАРШРУТ. НАПРИМЕР, МОЖНО УЗНАВАТЬ СВОЙ ГОРОД ИЗНУТРИ – ХОДИТЬ ПО УЛИЦАМ И ДВОРАМ, ГДЕ НИКОГДА НЕ БЫВАЛ. ИЛИ НАОБОРОТ, ГУЛЯТЬ ПО ЛЕСУ, ОТДЫХАЯ ОТ ГОРОДА. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ПРОГУЛКА БЫЛА ДЛИННОЙ – ХОТЯ БЫ 6–7 КИЛОМЕТРОВ.



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

ОБЩЕ

С ИДУ

ВСЕ



АКТИВНОСТИ

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

БАЛЛЫ

Е?

НИЕ

ИЛИ

ИЛИ

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К КОМАНДЕ МГТУ В ПРИЛОЖЕНИИ

ОРГАНИЗАТОРЫ АКЦИИ

ООО «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.Э. БАУМАНА



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ЭТО СИГНАЛ ОРГАНИЗМУ, ЧТО ВЫ УСПЕШНО ПЕРЕЖИЛИ УГРОЗУ ИЛИ СТРЕСС И В ВАШЕМ ТЕЛЕ СНОВА МОЖНО БЕЗОПАСНО НАХОДИТЬСЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – САМЫЙ МОЩНЫЙ СПОСОБ ЗАКОНЧИТЬ ЦИКЛ СТРЕСС-РЕАКЦИИ. УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ, КАК И СТРЕСС-РЕАКЦИЯ, РАБОТАЕТ ЦИКЛАМИ. ОНА ЦИРКУЛИРУЕТ ИЗ КОНЦЕНТРАЦИИ В РАСФОКУСИРОВАННОЕ «ПЕРЕВАРИВАНИЕ» И ОБРАТНО К КОНЦЕНТРАЦИИ. ТРАДИЦИОННАЯ ОШИБКА! «СИЛОЙ ВОЛИ МОЖНО ЗАСТАВИТЬ МОЗГ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ С УТРА ДО ВЕЧЕРА». ЛЮБУЮ СТРЕСС РЕАКЦИЮ НУЖНО ЗАВЕРШИТЬ! СГОДИТСЯ ЧТО УГОДНО – ГЛАВНОЕ ХОРОШЕньКО РАСТРЯСТИ ТЕЛО И ЗАСТАВИТЬ ОРГАНИЗМ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ. ВАШ ОРГАНИЗМ НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ МАТЕМАТИКА ИЛИ ФИЗИКА! ОДНАКО ОРГАНИЗМ ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ПРЫГАТЬ ИЛИ ХОДИТЬ. ОН ПОНИМАЕТ СВОЙ ЯЗЫК – ЯЗЫК ТЕЛА! ЕСЛИ МЫШЦЕ НЕ ДАВАТЬ НАГРУЗКУ, ОНА АТРОФИРУЕТСЯ. ЕСЛИ МЫШЦУ ПЕРЕГРУЖАТЬ И НЕ ДАВАТЬ ОТДЫХА, ОНА ИЗНОСИТСЯ. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОДНОЙ ГРУППЫ МЫШЦ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, И САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЭФФЕКТ ДАЁТ НАГРУЗКА НА САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА. ПО ЭТОМУ ЖЕ ПРИНЦИПУ ПРОКАЧИВАЮТСЯ УМСТВЕННЫЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$
минимальная частота пульса при кардиотренировке

$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$
максимальная частота пульса при кардиотренировке

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятна и благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.

«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБИВАТЬ САМОМУ». АКАДЕМИК Н. АМОСОВ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

3 минуты	5 минут
Снижается кровяное давление	Наблюдается снижение веса
5-10 минут	15 минут
Получается хорошее настроение	Снижается уровень холестерина
30 минут	40 минут
Получается хорошее настроение	Снижается уровень холестерина
90 минут	
Наблюдается снижение веса	

Министерство здравоохранения РФ
Министерство спорта РФ
healthways.ru



ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ЖАЛОБАМ, ПРЕДЛОЖЕНИЯМ И ПОЖЕЛАНИЯМ ОБРАЩАТЬСЯ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: MANWALKING@FNK.MAIL.RU

ГОРБАЧЕВ ВЯЧЕСЛАВ ЯНОВИЧ



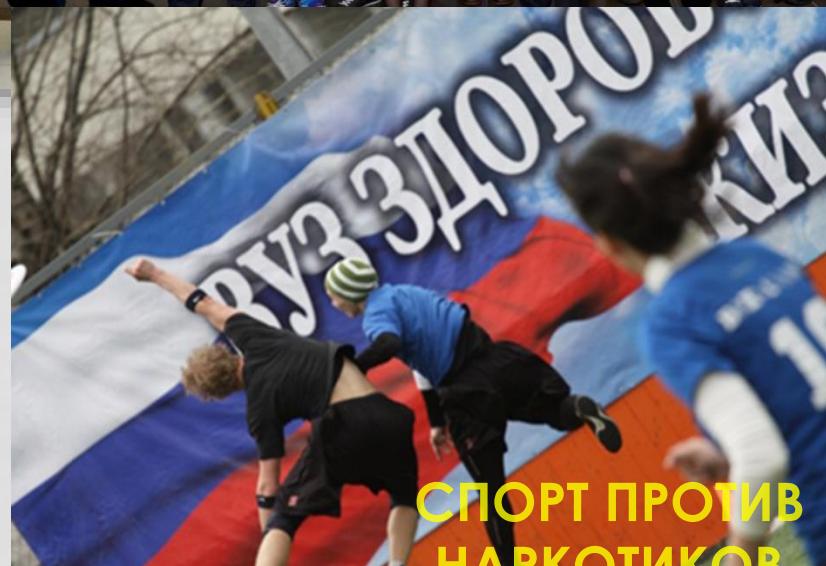
МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА ВСЕРОССИЙСКОЕ ANТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ «ЗДОРОВАЯ ИНИЦИАТИВА»



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ



Запись добровольцев
<https://volonter.bmstu.net/>



СПОРТ ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ



ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В АФК ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ (ОВЗИ).

ОПЫТ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА



- **МИРОНОВ Алексей Сергеевич**
- Директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде», председатель методической комиссии АФК кафедры ФВ МГТУ им. Н.Э. Баумана, член-корреспондент Российской академии медико-технологических наук (РАМТН), кандидат педагогических наук, психолог
- Победитель Московского регионального этапа Всероссийского конкурса «За нравственный подвиг учителя».
- Победитель Всероссийского конкурса научных работ в сфере пропаганды здорового образа жизни "Будь здоров!" (Совет Федерации ФС РФ) за 2018 и за 2019 годы.
- 11 декабря 2020 года награжден Благодарностью Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации В.И. Матвиенко "За организацию работы по пропаганде ценностей здорового образа жизни в образовательной среде".
- Имеет более пятидесяти публикаций, является соавтором двух учебников и методических пособий по военной и превентивной педагогике.
- **СФЕРА НАУЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ:** здоровьесберегающие (в т.ч цифровые) технологии, пропаганда ценностей ЗОЖ, адаптивная физическая культура для студентов с ОВЗИ, психология успешности, профилактика наркогенного поведения и противодействие идеологии экстремизма и терроризма в образовательную среду.

Госпитальный пер. д. 4/6
(8-499-263-67-68)

Персональная страница:

<http://www.bmstu.ru/ps/~amironov/>

E-mail: a.mironov@bmstu.ru

Здоровый образ жизни

Здоровый образ мыслей