

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО КЛИМАТА И МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ

Пономарев В.В.¹, Малышев Р.А.¹

¹ Северный (Арктический) федеральный университет, Архангельск, e-mail: lavakax@yandex.ru, romamal@mail.ru

Аннотация

В данной статье приводятся причины ухудшения общего здоровья в условиях севера на сегодняшний день, а также анализируются способы профилактики физической активности и правильного питания для студентов и молодого поколения в обстановке пандемии, частично являющейся причиной сложившихся обстоятельств нарушения диеты и физической активности. Большой частью причиной данного является сниженный уровень физической активности из-за малоподвижного характера работы или учёбы, что входит в привычку и становится критическим фактором к большинству болезней и даже травм. Представляется методика оздоровительной гимнастики и состав необходимой диеты для поддержания нужного уровня физической подготовки в условиях проживания на севере. Её структура состоит из нескольких этапов, выполняя которые минимум по 40 минут в день, можно добиться положительного результата.

Кроме того, деструктивным фактором может являться повсеместная популяризация такого образа жизни среди молодёжи в средствах массовой информации и Интернете. Дистанционный режим работы и образ человека, работающего за компьютером, почти не оставляет места для положительной физической активности, развивающей человека. Духовный рост также является неотъемлемой частью здорового образа жизни, если следовать поговорке «В здоровом теле – здоровый дух».

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, культура здоровья, досуг молодёжи, правильное питание, физическая активность

MAINTAINING HEALTH IN THE CONDITIONS OF THE NORTHERN CLIMATE AND METHODS OF PREVENTION

Ponomarev V.V.¹, Malyshev R.A.¹

¹ Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, e-mail: lavakax@yandex.ru, romamal@mail.ru

Аннотация на английском языке

This article presents the reasons for the deterioration of general health in the conditions of the north today, as well as analyzes ways to prevent physical activity and proper nutrition for students and the younger generation in the context of a pandemic, which is partly the cause of the circumstances of the violation of diet and physical activity. Most of the reason for this is a reduced level of physical activity due to the sedentary nature of work or study, which becomes a habit and becomes a critical factor for most diseases and even injuries. The methodology of health-improving gymnastics and the composition of the necessary diet to maintain the necessary level of physical fitness in living conditions in the north are presented. Its structure consists of several stages, performing which for at least 40 minutes a day, you can achieve a positive result.

In addition, the widespread popularization of such a lifestyle among young people in the media and the Internet can be a destructive factor. The remote mode of work and the image of a person working at a computer leaves almost no room for positive physical activity that develops a person. Spiritual growth is also an integral part of a healthy lifestyle, if you follow the saying "In a healthy body – a healthy mind."

Keywords: Healthy lifestyle, health culture, youth leisure, proper nutrition, physical activity

Введение. В последнее время население северных регионов, а в особенности студенты и молодёжь могут испытывать большое количество давления или невозможность соблюдать правильное питание и должный уровень физической активности в связи с событиями

происходящими в последнее время. Дистанционный режим работы мало позволяет активно заниматься спортом или соблюдать диету из-за хаотичного расписания. Это может быть причиной ухудшения общего самочувствия и стать предтечей болезни или травмы.

Цель исследования. Целью исследования служит поиск наиболее приемлемого способа для проведения профилактики подходящего, правильного питания для студентов, а также живущих на территории северных регионов людей. Востребованность описания предоставленных методик может помочь снизить риск возникновения болезней.

Дополнительным поводом к поднятию этой темы может служить увеличение времени, проводимого за компьютером и в сидячем положении, что негативно сказывается на опорно-двигательном аппарате. Кроме того, согласно экспертам, действительно наблюдалось серьёзное снижение физической активности студентов на время пандемии из-за перевода на дистанционный режим обучения [1, с.290-293].

Материал и методы исследования. Для того чтобы поддерживать здоровье необходимо соблюдать правильную диету [2], имеющую в своём составе достаточное количество мяса, молока, свежих овощей, а также, согласно исследованиям, жителям севера необходимо дополнительно принимать витамин D [3], так как наблюдается его нехватка, что может привести к неприятным последствиям. Правильный отдых и распорядок дня поможет уравновесить длительное нахождение в одном положении. Не стоит и пренебрегать профилактическими упражнениями, которые необходимо выполнять минимум 40 минут в день для поддержания тонуса. Ежедневные занятия спортом – обязательные условия для здорового образа жизни. Например, для этого может помочь оздоровительная гимнастика, описанная Н.Б. Пястоловой, она включает в себя несколько стадий:

1. Подготовительная часть, проводится в течение 10-25 минут: включает в себя разминку и от 10 до 20 аэробных упражнений.
2. Основная часть, проводится в течение 20-35 минут: включает в себя общие и специальные упражнения.
3. Заключительная часть, проводится в течение 10-20 минут: включает в себя расслабляющие и растягивающие упражнения для развития гибкости [4,5].

Так же для соблюдения здорового образа жизни должна проводиться утренняя зарядка, длительностью в 15 минут и обеспечивающая до 20 аэробных и общих упражнений.

Большое внимание, кроме физического состояния и диеты, стоит уделять психоэмоциональному состоянию, так как оно может влиять на настрой и мотивацию к продолжению обучения или волю и стремление к дальнейшему саморазвитию и духовному росту.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённые исследования позволяют сказать, что жизненно необходимо иметь в виду профилактические упражнения и правильное питание движимой силой к продолжению саморазвития и становлению характера молодёжи и студентов во времена пандемии.

Заключение. По представленным материалам можно подвести итог что людям на севере, а тем более представителям молодёжи и студентам следует более тщательно следить за своим здоровьем и предпринимать описанные мной меры вроде оздоровительной гимнастики.

Список литературы.

1. Осипов А. Ю. Экспертный анализ влияния пандемии COVID-19 на уровень физической активности и образ жизни студентов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании. Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 15 мая 2021 года. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 290-293. – DOI 10.51980/2021_16_290.
2. Лаптева А. С. Здоровый образ жизни // Аллея науки. – 2019. – Т. 2. – № 1(28). – С. 18-21.
3. Бекетова Н.А., Коденцова В.М., Вржесинская О.А., Кешабянц Э.Э., Сокольников А.А., Кошелева О.В., Кобелькова И.В., Погожева А.В., Камбаров А.О., Батулин А.К. Обеспеченность витаминами жителей сельских поселений российской Арктики // Вопросы питания. 2017. №3. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obespechennost-vitaminami-zhiteley-selskih-poseleniy-rossiyskoy-arktiki> (дата обращения: 24.12.2021).
4. Пястолова Н. Б. Оздоровительная гимнастика // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №3. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-gimnastika> (дата обращения: 24.12.2021).
5. Алешина Е. И. Особенности методики оздоровительной гимнастики для восстановления и профилактики сутулости // Череповецкие научные чтения - 2012: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Череповец, 15 ноября 2012 года. Череповец: Череповецкий государственный университет, 2013. – С. 3-5.