

ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРИОРИТЕТ A healthy society is a national priority

Е. Д. Ладейщикова, студент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Актуальность статьи обусловлена важностью воспитания здорового общества в психологическом аспекте жизни, а также в сфере физической подготовки студентов. Ведь важность здоровья будущих поколений зависит именно от студентов, как людей, стоящих на пороге репродуктивного периода. Именно физическая подготовка также влияет на качество получения основного образования. А психологическая стабильность студентов оказывает существенное влияние на качественное получение основного образования и занятие физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, студент, тренировка, спорт, общество.

Summary

The relevance of the article is due to the importance of educating a healthy society in the psychological aspect of life, as well as in the field of physical training of students. After all, the importance of the health of future generations depends on students, as people standing on the threshold of the reproductive period. It is physical training that also affects the quality of basic education. And the psychological stability of students has a significant impact on the quality of basic education and physical education.

Keywords: health, student, training, sport, society.

Цель исследования: обосновать важность влияния психологического и физического здоровья студентов как будущего здорового общества. Доказать, что психологическое и физическое здоровье студентов залог здорового будущего.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, погружение в статистические данные.

Результаты исследования: благодаря данной научной статье мы смогли разобраться в важности стабильного психологического и физического состояния подростков как здорового будущего страны.

Физическая культура и спорт в современной России находятся под особенным вниманием. Все большее количество молодежи начинает интересоваться различными видами спорта. Некоторые делают выбор в пользу занятия в спортивных секциях при учебных заведениях, часть подростков занимается спортом в специальных спортивных залах, другие выбирают физическую активность реализовывать в домашних тренировках. Самым главным остается факт того, что спорт в современной России среди подростков стал популяризовываться. Это самый верный шаг в сторону построения того самого здорового общества.

Для начала стоит разобраться в понятии «здоровое общество». Чтобы подойти к данному понятию наиболее полно, предлагаем обсудить что такое здоровый образ жизни и как быть

здоровым человеком? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это такой образ жизни, который способен укрепить здоровье человека, а также сделать организм более адаптивным к условиям окружающей среды. ЗОЖ - это не просто модное явление, это настоящий стиль жизни, способный сделать нас более здоровыми и устойчивыми к воздействиям окружающей среды. Забота о своем здоровье должна стать неотъемлемой частью нашей повседневной рутины. Только так человек сможет обрести долголетие и гармонию с миром, в котором живет каждый из нас. Когда мы говорим о здоровом образе жизни, необходимо понимать из каких аспектов состоит данное понятие:

Правильное и сбалансированное питание. Основа для поддержания нашего организма в состоянии баланса и гармонии.

Двигательная активность помогает нам сохранять высокий уровень энергии и физическую форму.

Личная гигиена – забота о себе и своем теле.

Отказ от вредных привычек, либо сведение их к минимуму, помогает нам избежать негативного воздействия на здоровье.

Качественный и полноценный сон – это важнейший фактор для физического и эмоционального восстановления.

Поговорим о каждом из аспектов в отдельности. Правильное питание является важным аспектом здорового образа жизни, поскольку оно является источником необходимых макро- и микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма. Организм человека устроен весьма логически, следовательно, чрезмерное ограничение в питании либо его избыток никакой пользы не принесут. Чтобы нормально функционировать, человеку необходимо включать в свой рацион как животные, так и растительные продукты. Для поддержания баланса, необходимо употреблять количество калорий, близкое к тому, сколько мы их тратим. Важно осознавать, что чувство аппетита и голода являются разными вещами, поэтому крайне важно быть внимательным к сигналам, исходящим от своего собственного тела. Следующий шаг – учитывать энергозатраты организма. Активное занятие физическими упражнениями имеет значительное влияние на расход энергии. Норма энергозатрат зависит от возраста, пола, веса, состояния здоровья, уровня физической активности, климатических условий и других индивидуальных особенностей. Все продукты и блюда, которые мы употребляем в пищу, содержат различные комбинации белков, жиров, витаминов, углеводов, минеральных веществ и воды. Сбалансированное питание, основанное на разнообразных продуктах, исключает возможность дефицита или избытка этих элементов в организме.

Двигательная активность – основа здоровья абсолютно любого организма. Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимальной физической формы, обеспечивает организм необходимой энергией и значительно улучшает самочувствие человека. Стремление подростков выглядеть привлекательно наталкивает их на мысль о правильном питании и соответствующей двигательной активности. В погоне за идеальным телом студенты действительно все чаще обращаются к спорту. И этот факт действительно положительно влияет на развитие здорового общества.

Личная гигиена – то, что прививается человеку с самого раннего детства. Соблюдение личной гигиены продлевает срок жизни и значительно повышает ее качество.

Вредные привычки – самая распространенная причина ухудшения здоровья людей. Например, доля курящих в России за 2022 год снижается с повышением возраста. Самая большая доля курящих среди молодежи (18-34 лет). Это говорит о том, что необходимо ак-

тивнее пропагандировать здоровый образ жизни, ведь сейчас мы как никогда более четко осознаем, что здоровое будущее в руках молодежи.

Качественный сон – то редкое явление, чем может похвастаться современный человек. Темпы жизни ускоряются с каждым днем. Реклама транслирует, что мы ничего не успеваем, именно поэтому современный студент взваливает на себя слишком много задач. Утром учеба, далее по расписанию спортивная секция, работа, если повезет – встреча с друзьями. Большую часть времени, которую должен занимать сон – отводится для проведения в социальных сетях и интернете. Согласно Росстату, россияне старше 15 лет спят в среднем восемь с половиной часов [1]. Если мы будем судить по нашим наблюдениям, то это далеко не всегда так. Большинство молодежи не досыпают и ложатся спать после 2 часов ночи. В этом случае поможет четко построенный план тайм-менеджмента.

Когда речь заходит о здоровом образе жизни стоит также помимо физического принимать во внимание и психологическое состояние студентов. Начать стоит с факта того, что студент наиболее часто подвержен стрессу, в сравнении с остальными категориями населения. Бесконечные экзамены, тесты и проверки на учебе заставляют учащегося чувствовать себя что называется «не в своей тарелке». Бесконечное сравнение своих успехов с успехами своих сокурсников вводит студента в состояния стресса и даже депрессии. Предлагаем разобраться в том, какие шаги стоит предпринять для того чтобы укрепить свое психическое здоровье.

Самое главное в темпах современного мира – это умение отдыхать. Отдых-это то, что дает человеческому организму силы, необходимые для дальнейшей деятельности. В загруженном графике студента едва ли можно найти место хоть одному выходному. Большинство молодежи пытается «объять необъятное», успеть все за столь короткий срок. В этой бешеной гонке больше всего страдает психика. Эмоциональное выгорание – спутник тех, кто пренебрегает отдыхом и отключением от всех ежедневных рутин. Важно уметь давать себе небольшие перерывы в течение рабочего или учебного дня, чтобы отключаться от задач на несколько минут. Также необходимо предусмотреть хотя бы один выходной день в неделю, полностью свободный от работы.

Пристальное внимание стоит уделить своему духовному развитию. Каждый вкладывает в это понятие нечто свое. Многие соотносят это понятие с причислением себя к определенной религии и следованием ее нормам, прописанным в различных писаниях. Некоторые связывают его с набожностью и так называемым перерождением души. Но лишь нахождение внутренней опоры, стабилизация своего психического состояния поможет человеку истинно приблизиться к балансу, а, следовательно, физическому и психологическому здоровью.

Следующим шагом мы выделим преодоление зависимостей. Во-первых, пресловутый список вредных привычек таких как: курение, алкоголь, наркотические вещества – от всего этого просто необходимо оградить себя и по возможности своих близких. Все эти привычки делают человека заложником самого себя и не позволяют выйти на более высокий уровень жизни. И безусловно пагубно влияют на состояние здоровья. Во-вторых, зависимость можно рассмотреть под углом нездоровых отношений с другими личностями. Это могут быть со зависимые романтические отношения, деструктивные отношения в семье, с друзьями и так далее. В таком случае стоит периодически анализировать свое окружение и исключать из близкого круга тех лиц, которые на ваш взгляд негативно влияют на ваше психическое состояние.

То есть, для того чтобы считать себя здоровым человеком и сделать вклад в будущее здорового общества необходимо придерживаться тех самых правил, которые перечислены выше. Но также не стоит забывать о не менее важном пункте в этом списке, это ежегодные медицинские обследования. Раз в год медики рекомендуют устраивать так называемый «check

ур» организма [3]. Сдача анализов поможет определить состояние здоровья человека даже при условии его на первый взгляд «стабильного состояния здоровья». Многие заблуждаются, думая, что, чувствуя себя отлично нет необходимости регулярно обследоваться. Однако это заблуждение: множество негативных процессов, происходящих внутри нас, не всегда дают о себе знать.

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Таким образом, понятие здорового общества гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья, овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Изучив проблематику данной статьи, проведя исследование мы можем сделать соответствующие выводы. Здоровое общество – это сумма усилий всех людей [8]. В большинстве своем здоровое будущее страны зависит от частной инициативы. Среди современной молодежи прослеживается активная тенденция к внедрению в свою жизнь здорового образа жизни. Нельзя не отметить инициативность студентов к участию в спортивных секциях, занятию в спортивных залах. Также активно растет спрос на продукты здорового питания. Что говорит о популяризации здорового образа жизни. Для современных студентов действительно важно чувствовать себя стабильно не только физически, но и психически. Штатные психологи вузов говорят о частом к ним обращении студентов. Молодые люди, не найдя поддержки у близких ясно понимают, что в ВУЗе присутствует специалист, который поможет разобраться с волнующими их вопросами [8]. Для того чтобы студенты могли эффективно учиться и развиваться, им необходима психологическая поддержка со стороны преподавателей, наставников и сверстников. Она может осуществляться в форме консультаций, психологических тренингов или групповой работы. Именно поэтому мы считаем необходимым внедрение в учебный процесс подобных практик, где каждый студент будет иметь возможность выговориться о тех проблемах, с которыми не в состоянии разобраться самостоятельно. Также все чаще от студентов можно услышать о медитациях и йоге. Ведь активная физическая деятельность подходит абсолютно не каждому. Многие находят себя в занятиях йогой в специальных центрах. Этот фактор свидетельствует о том, что все большее количество молодежи задумывается о своем психологическом и как следствие физическом здоровье. Если число студентов, относящихся ответственно к своему здоровью и здоровью своих близких, будет расти, то будущее нашей страны будет возможно назвать здоровым. Ведь здоровье будущих поколений будет складываться из состояния здоровья ныне живущих студентов, молодежи. Именно в молодости закладывается фундамент здоровья. В заключении будут уместны слова, которые произнес А.А. Леонов - дважды Герой Советского Союза, летчик - космонавт СССР: «Человек - высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым».

Мы провели исследование и выяснили, что тенденция к развитию здорового общества активно растет. Главное не забывать о том, что общий успех здорового будущего зависит отдельно от каждого из нас.

Библиографический список

1. *Феоклистова В. М.* Зачем мы спим Matthew Walker, 2017, перевод на русский язык, 2018. М.: 2018, КоЛибри.
2. *Берсенева Е. С.* Правильное питание как основа здорового образа жизни. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т., 2016.
3. *Чумаков Б.* Основы здорового образа жизни. 2009. Педагогическое общество России.
4. *Тулунова А. А., Лыженкова Р. С.* Формирование ЗОЖ у студенческой молодежи: материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум».
5. *Кокаева И. Ю.* Психоэмоциональное здоровье школьников и условия его сохранения в современной начальной школе. Федеральное агентство по образованию, Северо-Осетинский гос. ун-т им. К. Л. Хетагурова.
6. Статистика по вредным и полезным привычкам россиян за 2022. Клиника АлкоСпас на vs.ru.
7. *Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.
8. *Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.