

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Natural and universal means of preventing diseases and improving the health of the student's body

А. А. Евлентьева, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В нынешнее время молодые люди сталкиваются с большим количеством проблем со здоровьем. С одной стороны, наблюдается тревожный рост детского ожирения в результате излишнего употребления углеводов, свободного сахара и соли в сочетании с недостатком физической активности; с другой стороны, зависимость и авантюрное поведение сказываются на жизнь юных людей. (например, табакокурение, злоупотребление алкоголем, злоупотребление наркотиками, умышленное членовредительство, «смертельные селфи») крайности.

Ключевые слова: правильное питание, физическая культура и спорт, самостоятельная физическая тренировка.

Summary

Nowadays, young people are faced with a large number of health problems. On the one hand, there is an alarming increase in childhood obesity as a result of excessive consumption of carbohydrates, free sugar and salt, combined with a lack of physical activity; on the other hand, addiction and adventurous behavior take a toll on the lives of young people. (eg, tobacco smoking, alcohol abuse, drug abuse, intentional self-harm, “death selfies”) extremes.

Keywords: proper nutrition, physical education and sports, independent physical training.

Цель исследования: изучение средств профилактики оздоровления организма

Методы исследования: изучение и выявление основных возможностей и преимуществ здоровья организма студентов.

Результаты исследования

Одним из важнейших способов профилактики заболеваний является умеренная физическая активность. Регулярные физические упражнения, гимнастика или йога помогут укрепить мышцы, улучшить общую выносливость и поддерживать оптимальный вес. Следует также уделить внимание аэробным упражнениям, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему и обеспечивают эффективное кровообращение органов. Регулярные прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивном клубе или выполнение простых упражнений дома способны существенно улучшить здоровье [1].

Однако помимо физической активности следует уделить внимание и правильному питанию. Сбалансированная диета, богатая витаминами и минералами, помогает поддерживать иммунную систему в отличной форме и укрепляет организм. Старайтесь есть больше ово-

щей, свежих фруктов, полезных для организма микроэлементов и продуктов, богатых белком, жирными кислотами и энергией. Не забывайте пить достаточно воды, чтобы предотвратить обезвоживание и поддерживать нормальную функцию всех органов тела.

Кроме того, студенты должны обращать внимание на свое психическое и эмоциональное состояние. Организация своего распорядка дня и достаточный отдых и сон необходимы для поддержки вашей нервной системы. Также важно научиться справляться со стрессом. Упражнения на расслабление, медитация, чтение, прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями помогут снять стресс и усилить положительные эмоции.

Концепция «реального» актуальна для функциональных подходов к здоровью «здоровый человек». Потому что патологические изменения могут не оказать серьезного влияния на здоровье и работоспособность человека. Однако при этом часто не учитывается цена, которую приходится платить организму за сохранение своей работоспособности. В некоторых случаях затраты могут быть настолько высокими, что это может иметь серьезные последствия для здоровья и работоспособности в будущем, поскольку организм меняется в такой точке, которая не влияет на субъективные ощущения и даже не может повлиять на функцию того или иного органа или системы. Поэтому как качественные, так и количественные характеристики здоровья и заболеваний подвергаются различным интерпретациям в пределах различий в уровнях. Тяжесть здоровья определяется по нескольким критериям [2].

Жизнеспособность организма, его широкая приспособляемость, биологическая активность органов и систем, способность к регенерации и т. д.

С точки зрения всестороннее развитие личности, школьные системы и результаты обучения учащихся являются их основными целями по улучшению физического, психического и социального здоровья детей.. По нашему мнению, школы могут стать лучшим местом для демонстрации образовательных мероприятий, связанных со здоровьем, поскольку учителя могут иметь возможность положительно влиять на обучение, а учащиеся каждый день работают над сокращением неравенства в отношении здоровья среди молодежи. В нашем первом систематическом обзоре рассматривается серия исследований эффективности многокомпонентных стратегий, основанных на историях, для улучшения привычек здорового питания и снижения аспектов риска ожирения и переедания среди студентов.

В более общем плане, помимо особого внимания к здоровому питанию, общее состояние здоровья детей можно регулярно улучшать в образовательных учреждениях, внедряя активные и творческие подходы. Молодых людей рассматривают не как пассивных зрителей или просто наблюдателей, а как участников здоровой деятельности. Образ жизни (т.е. сбалансированное питание). Диета и физические упражнения, отказ от курения, отказ от алкоголя, отказ от наркотиков и т. д.) [3].

Значимость здорового образа жизни зависит от увеличения стрессов и изменений в организме человека вследствие увеличения количества рукотворных объектов и окружающей среды, опасностей и изменений в социокультурной системе.

В современном мире внимание к здоровью и благополучию человека тесно связано с личной защитой и безопасностью человека. Ложиться спать спустя пол ночи и в 2 часа дня вставать . Вечер выходного дня не может быть частью плана здорового образа жизни. Если вы не успеваете выполнить что-то за день, сократите количество целей или ускорьте их. Это требует структурированного подхода к тайм-менеджменту. Идеальный график отдыха на рабочем месте отражает сочетание периодов физического и умственного напряжения с соответствующими перерывами. Это означает, что вам нужно спать (7-8 часов для взрослых) даже в выходные дни [4].

Научных работ, объясняющих концепцию здорового питания, достаточно, но основные принципы питания таковы:

- строго ограничьте потребление животного белка (особенно избегайте белого мяса, такого как курица и кролик);
- увеличение количества растительной пищи;
- исключите из своего ежедневного рациона «быстрые» углеводы, такие как конфеты, вафли, газированные напитки, фаст-фуд и чипсы;
- завтрак и ужин (до 20:00);
- только свежие продукты;
- сократить употребление алкоголя (минимум 8 напитков);
- улучшение потребления пищи (в зависимости от потребления энергии).

Еда должна быть полностью натуральной и приготовленной из цельных продуктов, ведь она содержит множество необходимых элементов и витаминов. В этом случае людям не придется беспокоиться об измерении размеров порций и контроле сытости при каждом приеме пищи.

Здоровый образ жизни должен включать физическую активность. Развитие технологий облегчило жизнь людей, но в значительной степени сократило ручной труд. Теперь вы можете заказывать и получать товары и продукцию, не выходя из дома. Однако физические упражнения необходимы для поддержания оптимального физического здоровья. Каждый имеет право решать, какой почувствовать физической активностью, соответствующей вашему возрасту, личности и способностям. Есть некоторые виды:

- зал с тренажерным оборудованием;
- бег и ходьба;
- плавание;
- езда на велосипеде или лыжах;
- пилатес;
- медитация, йога.

Возможности для роста безграничны. Вы можете начать ходить (особенно в Скогспаркене) и постепенно увеличивать вес. Особое внимание следует уделить здоровью позвоночника. Рабочее пространство (гибкое и маневренное) является одним из основных показателей физической реабилитации. Помните, движение – это жизнь, поэтому не злоупотребляйте им.

Курение, употребление алкоголя и употребление нездоровой пищи (соленой пищи, чипсов, сладостей, безалкогольных напитков и т. д.) могут ухудшить ваше здоровье. Чтобы вести здоровый и здоровый образ жизни, следует полностью избегать вышеупомянутых «продуктов» и выбирать здоровые варианты. Скажи нет приманке, это является ключом к полному изменению здорового образа жизни и должен быть осуществлен прямо сейчас.

В список медицинских потребностей входят методы, укрепляющие организм и иммунную систему. Улучшение состояния иммунной системы — сложный процесс, требующий постепенности и терпения. Помочь могут травяные чаи (алоэтро, настойка женьшеня), комнатные растения, дизайнерские приемы, укрепляющие защитные силы организма. Купание в холодной воде не обязательно. Для первого этапа подойдет обычная ванна: разница температур на первом этапе очень мала [5].

Контрастная терапия повышает иммунитет, улучшает кровообращение, улучшает обмен веществ, стимулирует вегетативную нервную систему и повышает энергию.

Тренировки активизируют физиологические процессы и помогают восстановить поврежденные функции у человека. Таким образом, занятия физкультурой являются неспецифической профилактикой многих нарушений и заболеваний, а лечебную физкультуру следует рассматривать как форму реабилитационного лечения.

Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, ваши мышцы выделяют тепло, и ваше тело соответственно потеет. Во время физической активности увеличивается кровоток: кровь переносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые расщепляются при жизнедеятельности, высвобождая энергию. Во время тренировки капилляры, хранящиеся в мышцах, также открываются, что значительно увеличивает приток крови, что приводит к улучшению обмена веществ.

При бездействии мышц ухудшается их питание, уменьшаются объём и сила, снижается эластичность и жёсткость, они становятся слабыми и дряблыми. Пассивный образ жизни, ограниченность движений (недостаточная стимуляция) являются результатом многих предпатологических и патологических изменений в организме человека.

Физическая активность оказывает многостороннее воздействие на организм человека и может повысить устойчивость организма к вредным факторам окружающей среды. Например, физически тренированные люди лучше переносят гипоксию, чем нетренированные.

Выводы

Берегите свои эмоции и нервную систему: тревога, напряжение, стресс и раздражительность — прямые факторы преждевременного старения. Кроме того, неврологические заболевания могут негативно влиять на физиологические процессы и вызывать патологические изменения в тканевой и клеточной структуре. Еще один совет: если ты очень зол или волнуешься, вымести это на чем-то другом (не на себе).

Библиографический список

1. *Лисицын Ю. П.* Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986.
2. Спорт и образ жизни: сборник статей / В. И. Столяров, З. Кравчик. М., 1989.
3. *Апанасенко Г. Л.* Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Вып. 1. СПб.: Наука, 1993.
4. *Ананьев В. А., Волков В. Ю., Давиденко Д. Н. и др.* Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / под ред. проф. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, 2001.
5. Основы закаливания и массажа: методические материалы для студентов / Т. В. Карасева. М.: ШГПИ, 1996.