

УДК 371.1

DOI: 10.26140/bgz3-2020-0903-0020

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ УРОВНЯ ЖИЗНИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА МЕНТАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

© 2020

SPIN: 5988-5705

AuthorID: 739419

Иванова Наталья Геннадьевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»

SPIN: 8707-3793

AuthorID: 982275

Хребтищев Виталий Николаевич, преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта»

*Кубанский государственный технологический университет
(350072, Россия, Краснодар, улица Московская, 2, e-mail: nataliaiva67@mail.ru)*

Аннотация. Здоровье в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. В данной статье нами будет рассмотрена значимость здоровья, как инвестиционного ресурса в современном мире, проведен подробный разбор воздействия различных факторов на организм, в числе которых занятие физической культурой и спортом, правильное и сбалансированное питание, здоровый сон и отказ от разнообразных привычек, пагубно воздействующих на состояние физического и морального здоровья индивида. Основная цель работы заключается в том, чтобы донести важность множества факторов, ежедневно воздействующих на человека, а в следствии на его успешность и работоспособность.

Ключевые слова: ментальность, здоровье, молодежь, проблема, привычки, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, работоспособность, человек, успешность, деятельность, концентрация, кардиотренировка, скорочтение, медиаторы, проприоцептивное ощущение, информация, бюджет, организм.

WORLDVIEW CONCEPT OF SECURITY LIVING STANDARDS AND ITS IMPACT ON THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF THE YOUNGER GENERATION

© 2020

Ivanova Natalia Gennadievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department "Physical education and sports"

Khrebtishchev Vitaliy Nikolaevich, lecturer of the department "Physical education and sports"
Kuban State Technological University

(350072, Russia, Krasnodar, Moskovskaya street, 2, e-mail: nataliaiva67@mail.ru)

Abstract. Health in any society and in any socio-economic and political situations is an urgent problem and a matter of primary importance, since it determines the country's future, the scientific and economic potential of society and, along with other demographic indicators, is a sensitive barometer of the country's socio-economic development [1]. In this article, we will consider the importance of health as an investment resource in the modern world, conducted a detailed analysis of the impact of various factors on the body, including physical education and sports, proper and balanced nutrition, healthy sleep, and abandonment of various habits that adversely affect the state of the physical and moral health of the individual. The main goal of the work is to convey the importance of many factors that affect a person every day, and as a result, on his success and performance.

Keywords: mentality, health, youth, problem, habits, physical culture, sport, healthy lifestyle, working capacity, person, success, activity, concentration, cardio, speed reading, mediators, proprioceptive sensation, information, budget, organism.

ВВЕДЕНИЕ

В нашем мире есть множество ценных и редких ресурсов. Кто обладает этими ресурсами владеет успехом, уважением и даже властью. И всем прекрасно известно, что существуют ресурсы, которые нельзя просто купить. Один из таких ресурсов – здоровье. Здоровье является основным потенциалом человека. Насколько бы не была persona сильна, упорна, умна и талантлива в различных областях, если у нее отобрать здоровье, то сложность любой задачи возрастает в несколько раз. Поэтому в этой статье мы предлагаем вам поговорить о здоровье и влиянии его на различные аспекты жизни, а также на оборот разберем влияние аспектов жизни на физическое и ментальное здоровье.

В последнее время все большее и больше внимания уделяется проблеме ухудшения состояния здоровья людей, так как в России 65 % населения имеют хронические заболевания. В результате, такое положение вещей приводит к существенным социально-экономическим потерям.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целью работы являлось выявить факторы, благоприятно влияющие на здоровье, способы их поддержки и развития и поиск путей его охраны [1]. Многие специалисты считают, что основными факторами, влияющими на здоровье, являются не только условия и образ жизни, но и физическая культура и спорт [2-9]. Начнем со спор-

та. В школе, в университете, по телевизору и в интернете нам все время рассказывают, как занятия физкультурой улучшают наш иммунитет и состояние здоровья. Но это всего лишь верхушка айсберга, так что давайте перейдем к его основанию и конкретизируем данное утверждение.

Во-первых, занятия физической деятельностью улучшают кровообращение. Кровь – это, грубо говоря, транспортный элемент нашего организма. Чем лучше ее ток в различных тканях, тем лучше они насыщаются жизненно необходимыми веществами, микроэлементами и само собой кислородом. Это уменьшает уровень усталости и увеличивает активность умственной деятельности, устанавливает положительный эмоциональный фон, улучшает качество сна и вследствие всего этого мы становимся намного производительнее. Для улучшения кровообращения подойдет совершенно любая физическая активность, нужно лишь выбрать, что придется по душе.

Во-вторых, не менее важный эффект от занятий физкультурой – это контроль лишнего веса. И дело тут вовсе не в эстетике, а непосредственно в состоянии здоровья. Избавление от лишнего веса приводит к улучшению работы эндокринного аппарата, который влияет не только на наше самочувствие, но также на настроение и даже на мышление. Здесь лучше всего подойдут кардиотренировки. В них входит пробежка, прыжки на скакалке и даже использование лестниц вместо лифта.

В-третьих, для каждого человека невероятно важна поддержка в ответственный момент, так не будем же забывать про опорно-двигательный аппарат. Не хотелось бы, чтобы он подвел, когда опаздываешь на важную встречу. А ведь именно умеренные нагрузки улучшают состояние суставов, связок и мышц, а также развивают проприоцептивное ощущение. Хорошими помощниками в этом вопросе могут стать упражнения на турниках и брусьях, планка т.к. она позволяет задействовать мышцы всего кора и упражнения на растяжку.

В-четвертых, особенно стоит отметить важность спорта для людей, связанных с умственной и организаторской, а также творческой деятельностью. Различные виды спорта помогают [2-10]:

- повысить не только реакцию, но и концентрацию. Концентрация – основной элемент учебной и исследовательской деятельности. В настоящее время набирает популярность практика скоротечения. Если вы когда-нибудь интересовались данным методом, то должны знать, что в его основе лежит именно концентрация;

- улучшить память и творческие способности. Кстати, большинство древнегреческих философов были атлетами. Некоторые из них даже участвовали в олимпийских играх. В почетных соревнованиях участвовали Демосфен, Демокрит, Сократ, Аристотель и Гиппократ. А Пифагор занимал первые места в кулачном бою;

- снизить уровень стресса. Особенно остро этот вопрос стоит у руководителей. При физической нагрузке в организме человека вырабатываются нейромедиаторы улучшающие настроение. Так что если работа человека связана с нервным напряжением, то спорт будет лучшим методом, чтобы «сбросить пар»;

- стать более уверенным в себе и в своих силах. В жизни ведь очень важно верить в свои силы и каждая, даже самая маленькая спортивная победа позволяет сказать себе: «я могу больше!»

Даже если у вас нет возможности заниматься спортом, по какой-либо причине вы обязательно должны делать утреннюю зарядку. Таким образом вы постепенно начнете разгонять кровь и переводить внутренние органы в режим бодрствования и насыщать кислородом мозг. Так же разогреваются мышцы и разрабатываются суставы и связки, что уменьшает риск получить растяжение или другую травму в течении дня.

Тем не менее одним хлебом сыт не будешь. Да и одним спортом здоров тоже не будешь. Всю историю люди уделяли большое внимание тому, что они едят. Не удивительно, что каждый из нас с детства знает поговорку: «ты то, что ты ешь». Сбалансированное правильное питание – залог крепкого здоровья. Для жизни человеку необходимы различные соединения, в числе которых белки, жиры, углеводы, микро и макроэлементы. Все это составляет большой процесс под названием «обмен веществ и энергией».

Неправильное питание негативно сказывается на состоянии кожи человека, за счет нарушения материального баланса микрофлоры кишечника. Еда для нас – это и источник энергии, и строительный материал для тканей и клеток организма. Избыток или недостаток пищи может принести вред здоровью человека в любом возрасте. Результатом плохого питания могут стать падение уровня физического и ментального здоровья, усиление утомляемости, ухудшение иммунитета, снижение работоспособности и даже преждевременное старение.

Принимая решение изменить свой режим питания главное не перестараться с энтузиазмом. Если организм годами подстраивался под ваш образ жизни – резкие кардинальные перемены могут навредить и даже привести к необратимым последствиям. Перед выбором диеты, а также вида спортивной нагрузки необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим специалистом и пройти все необходимые обследования.

Тем не менее, есть несколько советов о питании, которые подойдут всем людям без исключения. Изначально, Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 3(32)

стоит постараться уйти от жаренной на масле еды. Хотя и приготовленный дома жареный картофель вряд ли сильно навредит человеку, это все равно огромное количество калорий. По той же причине необходимо уменьшить количество рафинированного сахара, т.е. перестать добавлять его в чай и кофе, отказаться от сладких газированных напитков и колоссально урезать количество пирожных и выпечки. От фастфуда необходимо отказаться практически полностью. Помимо сахара, так же нужно ограничить количество соли. Привыкнуть к новому рациону поначалу будет довольно сложно. Практически все блюда будут казаться пресными, кофе и чай – горькими. Но по мере привыкания вкусовых рецепторов человеку удастся раскрыть новые, прежде не знакомые нотки вкуса и аромата, которые позволят по-новому посмотреть на ежедневный рацион [11].

Так же не стоит забывать, что следует употреблять разумный объем пищи. Постоянное переедание увеличит объемы желудка, что неизбежно приведет к ожирению, со всеми вытекающими из него последствиями [12-15]. Постоянное недоедание тоже наносит вред организму, а точнее желудку и может привести к панкреатиту или язвенной болезни, а также другим неприятным заболеваниям.

Говоря про питание важно помнить про водный баланс. В среднем в день человеку необходимо два литра воды. Вода участвует в обмене веществ, в теплообмене организма, выводит соль и токсины. Недостаток воды приводит к значительному ухудшению самочувствия. В связи с этим стоит помнить, что в среднем мы спим 8 часов и за это время организм очень сильно обезвоживается. Так что лучше начинать свой день не с чашки кофе, а со стакана питьевой воды, который запустит все метаболические процессы в вашем теле.

А теперь о самом приятном. Сон – это часть жизни, о которой люди часто особо не задумываются. Тем не менее он занимает треть всей жизни, и влияет на эту жизнь гораздо больше, чем может показаться человеку. Во время сна человек растет за счет снятия нагрузки с позвоночного столба, мозг переключается в режим упорядочивания информации, вырабатывается гормон лептин, снижающий чувство голода, снижается температура тела и кровяное давление, расслабляется и восстанавливается сердечная мышца, ускоряется очищение клеток кожи, а также вырабатывается коллаген – белок, который придает коже эластичность и входит в состав сухожилий, хрящей, волос и т.д.

Таким образом особое внимание ко сну является одним из ключевых аспектов здоровой жизни.

Напоследок стоит упомянуть про вредные привычки. Употребление табака и чрезмерное увлечение спиртными напитками имеют незаметный сразу, но крайне пагубный накопительный эффект. Все беды и лишения от таких вещей настигают в тот момент жизни, когда здоровье и так не отличается прекрасным состоянием.

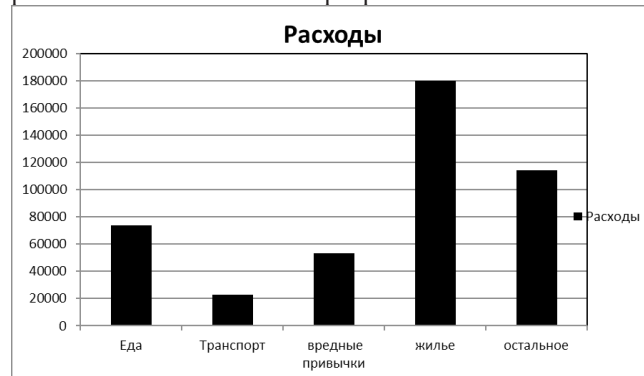


Рисунок 1 – Средние расходы россиянина за год

Для пущей убедительности хотелось бы затронуть так же экономическую составляющую. И не смотря на

то что вопрос бюджета не влияет на здоровье на прямую, его косвенное влияние огромно, т.к. именно он определяет уровень жизни. Согласно источнику «РИА новости» человек в среднем тратит 37 тысяч в год на сигареты, минимум 16.4 тысячи рублей на алкоголь. Если сложить эти суммы, то получится 53.4 тысячи рублей, что примерно соответствует недельному отдыху в Турции [16]. При этом средний доход россиянина за год составляет 391620 рублей, минимальные затраты на еду 73812 рублей, расход на транспорт 22800, а средняя плата за жилье 180000 рублей, рисунок 1.

На данном рисунке заметно, что вредные привычки занимают не колоссальную, но все же довольно ощутимую часть бюджета. Если к этому еще учесть, что пренебрежительное отношение к своему здоровью может увеличить медицинские расходы, данный столбец может возрасти в два раза и даже больше.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Таким образом, определили, что действительно существует необходимость в поддержании своего здоровья в хорошем состоянии. Рассмотрев факторы, влияющие на состояние нашего организма, мы подробно прошли по большинству из них. В итоге, приняв на вооружение все сказанное, имеем достаточную информации, чтобы начать вкладываться в свое будущее, в свое счастье, в свое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иванова Н.Г., Уразов И.Я. Систематичность занятий физической культурой – залог успешности будущего специалиста // Сборник материалов III Международной научной очно-заочной конференции. Краснодар. 2019. С. 198-204.
2. Ласкова И.С., Гринченко В.С., Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента: Современный взгляд на проблему // Сборник материалов международной научно-практической конференции. Краснодар. 2018. С. 196-201.
3. Носарев В.В., Иванова Н.Г. Влияние здорового образа жизни на эффективность образовательного процесса // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Краснодар. 2018. С. 657-665.
4. Иванова Н.Г., Уразов И.Я. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 154-157.
5. Бузов А.С. Укрепления здоровья студентов средствами физической культуры как важная педагогическая проблема // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 8-10.
6. Рубцова Е.В. Проблема выявления нарушений здорового образа жизни в студенческой среде и их профилактика // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 94-96.
7. Томаев Э.Х., Хозиев Ф.Б., Хубецов А.М. Современные реалии физического развития подрастающего поколения // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 44-46.
8. Корова Т.Б., Воробьева И.Н. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 26-28.
9. Balycheva N.V. Criteria, indicators and readiness levels of future technology teachers for the formation of a healthy lifestyle for students in a basic school // Jurnalul Umanitar Modern. 2018. № 1. С. 5-8.
10. Лялюк А.В., Синельникова Н.А., Иванова Н.Г. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде. Краснодар. 2018. 210 с.
11. Гринченко В.С., Иванова Н.Г. Разработка рационов питания для спортсменов командных видов спорта // Сборник материалов международной научно-практической конференции. Краснодар. 2018. С. 211-215.
12. Популо Г.М., Сафоненко С.В. Изучение проблемы избыточной массы тела учащейся молодежи // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 195-198.
13. Бых Г.М. Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 154-156.
14. Арисов А.В., Гращенков Д.В., Чугунова О.В. Анализ организации питания детей в России и за рубежом // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2018. Т. 7. № 3 (43). С. 80-86.
15. Иванова Т.Н. Питание молодежи как интегральный показатель качества жизни в условиях реализации доктрины продовольственной безопасности // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 151-155.
16. Цена маленьких слабостей. Сколько можно сэкономить на вредных привычках. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ria.ru/20180805/1525923987.html>.

Статья поступила в редакцию 20.03.2020

Статья принята к публикации 27.08.2020