

Как сохранить здоровье на севере



Предисловие

- Благодаря своим климатогеофизическим особенностям, территория ХМАО — Югры приравнивается к районам Крайнего Севера
- Многочисленные исследования состояния здоровья молодёжи демонстрируют негативные тенденции и нуждаются во внимании со стороны общества, что особенно актуально в условиях сурового северного климата

**Именно с этой целью с 2003 года
(на протяжении 22 лет)
в Нижневарттовском государственном
университете проводится исследование
физического развития студентов.**

**К сентябрю 2024 года в исследовании
приняли участие 1285 девушек и 1065
юношей в возрасте 17-18 лет.**

Анализ многолетней динамики физического развития показал, что с 2003 года у студентов-первокурсников усугубляются негативные тенденции: наряду с увеличением длины и массы тела, наблюдается ухудшение функции внешнего дыхания и снижение силовых возможностей.



Полная версия статьи
по итогам исследования
доступна по ссылке



Какие способы помогут сохранить (и даже улучшить!) своё здоровье тем, кто проживает на Севере?

Достаточный уровень физической активности

Качественный отдых

Сбалансированное питание

Современный образ жизни, развитые технологии и влияние социума становятся причиной низкой физической активности, наблюдаемой среди молодёжи.

- Стоит помнить, что даже **регулярный подъём по лестнице вместо лифта** может значительно улучшить самочувствие!
- Поддерживать себя в форме поможет и обычная **утренняя зарядка**, которая является достаточно эффективным способом ускоренного включения в учебно-трудовой день. Систематическое выполнение утренних упражнений улучшает кровообращение, оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, а также улучшает деятельность пищеварительных органов и способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга



- Для повышения функциональных резервов дыхательной системы и укрепления дыхательной мускулатуры подойдут как **дыхательные упражнения** (например, глубокое дыхание), так и **нагрузки средней интенсивности** (быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание в умеренном темпе и т.д.)



Физическое развитие обусловлено также и качеством питания, поэтому правильный и сбалансированный рацион в условиях Крайнего Севера имеет особую важность.

- Необходимо соблюдать **энергетический баланс** (количество потребляемых и расходуемых калорий должно быть равным)
- Экстремальные условия формируют «северный» тип метаболизма, поэтому в рационе **должны преобладать белки и жиры**
- Суровый климат вызывает повышенную **потребность организма в витаминах B1, B2 и C**. Кроме этого, стоит обратить внимание на витамины A, E, D и K, а также минеральные элементы (I, Se, F), недостаток которых довольно часто наблюдается у жителей Севера
- Употребляйте **400-500 граммов овощей и фруктов ежедневно**, уделяя особое внимание продуктам, богатым клетчаткой (капуста, морковь, яблоки, груши, огурцы, кабачки, помидоры и зелень)



- Не забывайте регулярно **включать в рацион северные ягоды**, такие как клюква, морошка, черника, голубика и брусника, которые богаты витаминами и минералами
- Чтобы сохранять хорошее настроение и избежать сезонной депрессии в период полярной ночи, **употребляйте яркие овощи и фрукты**, например, красный болгарский перец и цитрусовые
- **Обратите внимание на кедровые орехи!** Они содержат аминокислоты, которые необходимы для сердца и сосудов, однако их следует употреблять в умеренном количестве из-за высокой калорийности и жирности



Суровые условия вызывают психоэмоциональное напряжение у жителей северных широт. Особенно уязвимы при этом студенты, регулярно подвергающиеся различным стресс-факторам в период обучения.

- Первое, что рекомендуется для борьбы со стрессом - **качественный отдых**. Для каждого он свой, но прогулки на свежем воздухе и сокращение «экранного времени» пойдут на пользу абсолютно всем!
- Снять тревожность и улучшить общее самочувствие помогут **релаксация** (умственная, мышечная, психологическая) и **дыхательные практики**

1. Дыхание на счет:
Вдохните через нос на 4 счета, задержите дыхание на 7 счетов, медленно выдохните через рот на 8 счетов.

2. Дыхание с задержкой:
Вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, медленно выдохните на 4 счета. Затем сделайте паузу на 4 счета перед следующим вдохом.

Студентам не стоит забывать, что умственную активность необходимо чередовать с физической, поэтому тем, кто со спортом на «Вы», не следует пренебрегать занятиями, которые проводятся в физкультурно-оздоровительном комплексе НВГУ.

Здесь студенты могут выбрать секцию по душе, а опытные преподаватели станут надёжными наставниками на пути укрепления физического здоровья!

