

Obodetz Ekaterina Andreevna

L'université fédérale de l'Oural du premier président russe Boris Eltsine

Russie, Ekaterinbourg

Dudko Larissa Vladimirovna

Maître de conférences, Département des langues étrangères et de la traduction, UGI.

L'université fédérale de l'Oural du premier président russe Boris Eltsine

Russie, Ekaterinbourg.

SPORTS ET TECHNOLOGIES DE SOUTIEN À LA SANTÉ

***Résumé:** Au XXI^e siècle, le siècle où tout le monde est toujours pressé, parfois même sans avoir le temps de manger, nous oublions souvent nous-mêmes et notre santé. Le rythme effréné de la vie n'est en aucun cas une bonne empreinte sur notre condition physique. Par conséquent, en ce moment, il est devenu à la mode et pertinent de prendre soin de sa santé. Dans cet article, nous verrons comment nous pouvons maintenir notre santé, quoi qu'il arrive. Les mots clés: santé, sports, technologies de la santé. Nous examinerons également un problème tel que les tendances suicidaires de la population de la Russie et de la France et identifierons les relations causales.*

Ободец Екатерина Андреевна

Уральский федеральный Университет

Россия, г. Екатеринбург

Научный руководитель: Дудко Лариса Владимировна

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация:** В двадцать первом веке, веке, когда все бегут куда-то, порой не успевая даже покушать, мы часто забываем про себя и своё здоровье. Бешеный ритм жизни накладывает отнюдь не хороший отпечаток на нашем с вами физическом состоянии. Поэтому именно сейчас стало модно и актуально*

заботиться о своем здоровье. В данной статье мы рассмотрим, как же нам сохранить своё здоровье, несмотря ни на что. Так же мы рассмотрим такую проблему, как суицидальные наклонности населения России и Франции и выявим причинно-следственные связи.

Ключевые слова: *здоровье, спорт, здоровьесберегающие технологии.*

Aujourd'hui, nous pouvons observer comment de plus en plus de gens mènent une vie sportive, adhèrent à une bonne nutrition. Les propriétaires de clubs de fitness s'enrichissent et la propagande est active sur les réseaux sociaux tels que: Instagram, VKontakte, Twitter. Qu'est ce que c'est? Pourquoi en ce moment les gens décident-ils de prendre soin de leur santé? Malheureusement, les services médicaux fournis dans des structures médicales gratuites ne sont pas à un niveau très élevé en Russie. Alors que les services payants deviennent plus chers chaque année, et tout le monde ne peut pas se les permettre. Par conséquent, les gens vont consciemment ou, sous l'influence du «sentiment de troupeau» et de la mode, s'engager dans leur santé et leur corps.

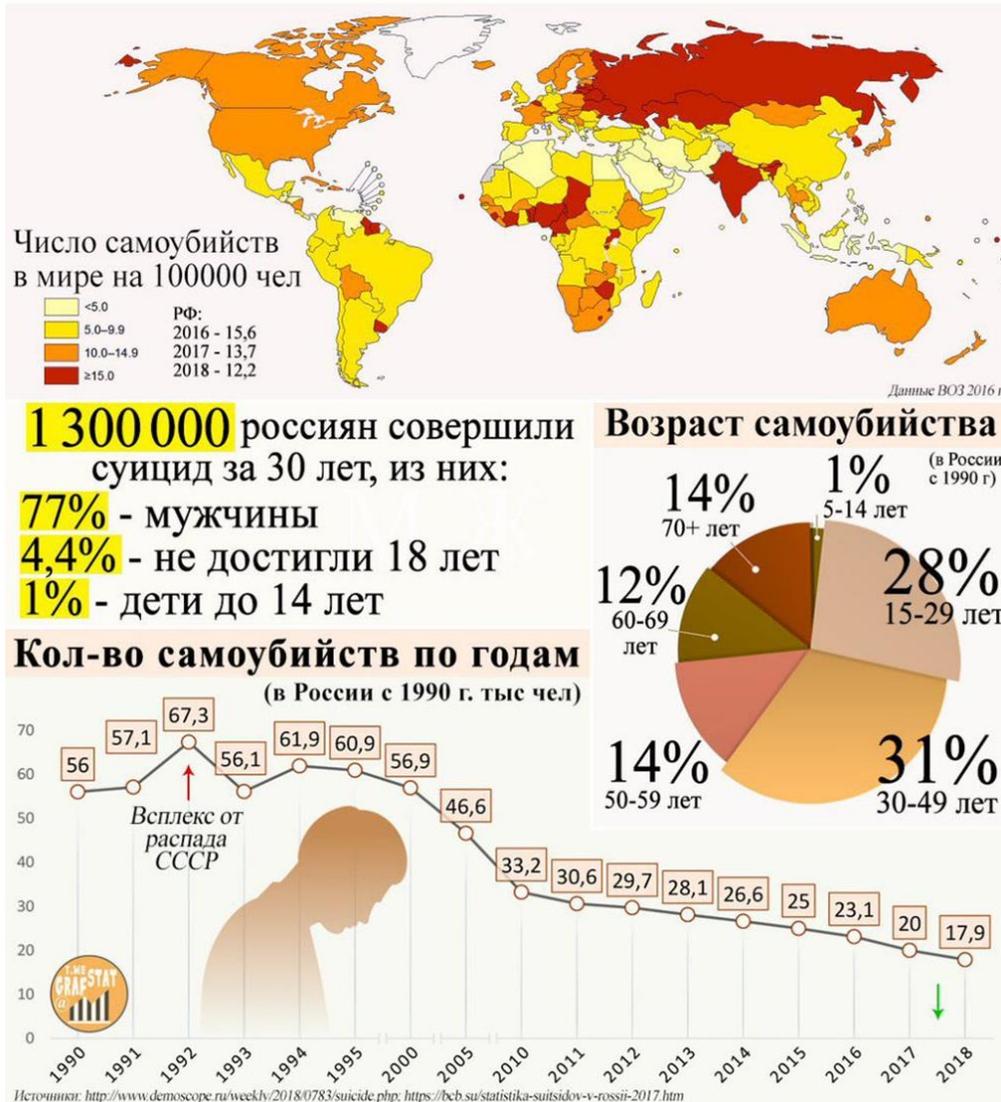
Le sujet des technologies économes en santé est très pertinent pour les étudiants. Nous restons immobiles aux au cours pendant une heure et demie quatre fois par jour, et parfois cinq fois par jour. Un mode de vie sédentaire peut être extrêmement négatif à l'avenir sur notre santé. Par conséquent, il est nécessaire de prendre certaines mesures et de s'assurer de suivre les technologies qui sauvent la santé. Puisqu'il est impossible de pratiquer des activités sportives à l'université (en dehors des cours d'éducation physique), cela signifie que vous devez pratiquer des activités physiques actives en dehors de l'université pendant votre temps libre.

Principales activités de promotion de la santé:

- organisation des activités de fitness;
- augmentation du niveau d'éducation dans le domaine de l'éducation physique et des sports;
- travail éducatif avec les étudiants sur la formation d'une culture d'attitude envers leur santé.

La tâche des établissements d'enseignement, tels que les établissements d'enseignement préscolaire, les écoles, les gymnases, les pensionnats, les collèges et

СТАТИСТИКА САМОУБИЙСТВ



les universités, n'est pas seulement de fournir une éducation de qualité, mais aussi d'inculquer aux élèves l'amour du sport et un mode de vie sain.

Ce n'est que par la coque extérieure et l'état de santé physique qu'il est impossible de dire qu'une personne est en bonne santé. Il est important de considérer un facteur tel que la santé psychologique d'une personne. Les statistiques des suicides en Russie nous montrent les chiffres monstrueux que nous pouvons voir dans l'image ci-dessous.

Dessin 1

Ces chiffres ne peuvent qu'horripiler. Il y a une telle mentalité en Russie que les gens n'aiment pas s'adresser vers des spécialistes qualifiés et c'est pourquoi leurs problèmes ne font qu'empirer, ce qui peut finalement conduire au suicide. La France, pour sa part, dispose de statistiques plus adéquates, mais, néanmoins, la lutte contre les

suicides est en cours et, de plus, n'est pas du tout simple. Les hôpitaux responsables de maladies mentales établissent des centres d'accueil et d'écoute. Sur le site Web de Bled Talking, nous pouvons trouver des informations à jour sur le processus de traitement du suicide. La France a réussi dans l'élaboration de méthodes et solutions effectifs pour résoudre ce problème, nous avons quelque chose à apprendre d'elle.

Les étudiants de notre temps sont très prédisposés aux tendances suicidaires et aux troubles mentaux dus à de lourdes charges. Peu de gens savent comment désamorcer le cerveau. Il existe plusieurs façons de rester sur la ligne fine de l'équilibre mental. Cela nécessite un équilibre des émotions négatives et positives. Le but n'est pas du tout d'éliminer les émotions négatives, mais d'équilibrer le négatif et le positif.

Certaines techniques de relaxation sont excellentes. En voici quelques uns:

- le yoga;
- le pilates;
- la méditation;
- l'audiothérapie (musique classique, sons de la nature).

Être en bonne santé si vous le souhaitez est très simple. Revenant au sujet des technologies permettant d'économiser la santé, je voudrais faire quelques recommandations sur le maintien d'un mode de vie sain à la maison.

1. Course du matin. Vous devriez faire une course tôt le matin lorsque l'air est encore propre et frais, de préférence dans les zones désignées, telles que les stades avec de l'asphalte caoutchouté, afin de ne pas endommager les articulations du genou. La course à pied aide à normaliser la circulation sanguine dans le corps, améliore le fonctionnement du système cardiovasculaire. Cela aide à fournir à tous les organes et systèmes internes suffisamment d'oxygène, qui est délivré aux cellules avec le sang. Un autre avantage de courir le matin dans sa capacité à influencer notre humeur. Le jogging régulier contribue au développement d'endorphines, respectivement, améliorant l'état émotionnel et une excellente humeur. La course à pied normalise le sommeil, combat l'insomnie, aide à normaliser l'activité mentale.

2. La gymnastique. Les exercices simples que nous avons tous effectués dans les jardins d'enfants ont un grand effet sur notre santé. Après l'effort physique, en

raison d'une augmentation du flux sanguin riche en oxygène et en nutriments vers les organes, le système nerveux s'active, le tonus musculaire augmente et l'état des articulations et des organes du système endocrinien s'améliore.

3. Un sommeil sain. Un rêve à part entière déclenche de nombreux mécanismes d'auto-guérison de notre corps. Les personnes qui dorment régulièrement suffisamment souffrent de deux fois moins de maladies chroniques que de sommeil systématique. Le sommeil nocturne, entre autres, aide à normaliser le métabolisme, à stabiliser la glycémie et la pression artérielle.

En conclusion, je voudrais dire qu'à l'ère de la mondialisation, la France et la Russie ont des problèmes similaires, mais la France les résout en ordre de grandeur plus rapidement et mieux, les statistiques peuvent le confirmer. Sur la base de l'expérience des Français et en tenant compte des caractéristiques nationales des Russes, on peut arriver à notre propre méthodologie de résolution des problèmes. Mais, en tenant compte de tout ce qui précède, nous pouvons certainement affirmer qu'une approche compétente de notre santé et un style de vie sportif peuvent nous aider à vivre des années longues et heureuses.

LA BIBLIOGRAPHIE

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.-345с.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э. М. Казина, Н. А. Заруба. - Кемерово КРИПКиПРО, 2003.
3. Новостной интернет-ресурс. [Электронный ресурс] URL: <https://www.lebledparle.com/societe/1100193-le-suicide-un-reel-probleme-de-sante-publique>
4. Официальный сайт правительства Квебека [Электронный ресурс] URL: <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/>