

Повышение уровня здоровья студенческой молодежи в деятельности образовательных учреждений

Состояние здоровья такого социального слоя населения как молодежи является одной из первопричин здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, а также формирование у них здорового образа жизни, имеет приоритетное значение, о чем может свидетельствовать реализуемый Правительством Российской Федерации национальный проект «Здоровье». Основными целями данного проекта являются [1]:

- 1) укрепление здоровья граждан;
- 2) повышение доступности и качества медицинской помощи;
- 3) развитие первичной медицинской помощи;
- 4) возрождение профилактического направления в здравоохранении;
- 5) обеспечение населения высокотехнологичной медицинской помощью.

Индивидуальное здоровье человека принято определять, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания (“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”). Именно такое определение здоровья было дано в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), утверждённого парламентами 26 стран – участниц этой международной организации, – при её основании 7 апреля 1948 года [2].

Данное определение здоровья наиболее полно отображает именно те важные моменты, которые должен учитывать каждый при определении своего индивидуального, как на метальном, так и на физическом уровне, здоровья. Ведь в большинстве случаев молодежь не задумывается о своем здоровье, пока

их что-то не потревожит. Хотя данная позиция и распространена, это не означает, что подобное явление является нормой для общества. Для многих студентов важна ситуация настоящего времени, а не то, что может произойти в будущем, в том числе и со здоровьем.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и социальном.

Под физическим здоровьем, чаще всего, понимается оценка состояния организма человека: отсутствие каких-либо болезней, отклонений в состоянии здоровья, способность сохранять работоспособность при изменении условий окружающей среды.

Под психическим здоровьем мы понимаем некоторого рода психические особенности, которые позволяют человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к окружающей его среде.

Социальное здоровье можно рассматривать как некоторого рода совокупность свойств и качеств личности, способность к самовоспитанию, а также способность реализовывать свои жизненные планы.

Если все три вида здоровья будут соблюдаться и успешно функционировать, тогда человек будет находиться не только в гармонии с собой, но и с окружающей его средой. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, стремится к самосовершенствованию, достигая невероятных высот. Следовательно, здоровье человека является важнейшей ценностью жизни.

Здоровье зависит от множества факторов. В современном обществе преобладает мнение, что здоровье на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими факторами и всего на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья.

Данные официальной статистики за последние годы показывают, что здоровье в России хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран [3].

В доказательство данному высказыванию, можно привести статистику заболеваемости населения Российской Федерации за 2010, 2013 и 2014 годы [4]. В частности, хотелось бы рассмотреть наиболее распространенные направления заболеваний, куда относятся болезни нервной системы, органов дыхания и болезни сердца.

Исследование, проведенное на территории Российской Федерации, показывает, что в 2010 году было 54187 человек, которые имели какие-либо заболевания органов дыхания, тогда как в 2013 году это число возросло и оказалось 55826, а в 2014 году число людей, имевших проблемы с органами дыхания, стало 55872. Если сравнить показатели за три года, можно сделать вывод, что уровень заболеваний органов дыхания далек от оптимального состояния и ухудшается из года в год, что подтверждается увеличением численности населения, имеющей те или иные проблемы со здоровьем в данной сфере.

Для того чтобы избежать или предотвратить развитие болезней органов дыхания нужно соблюдать некоторые профилактические меры. Профилактика заболеваний органов дыхания может быть трех видов:

Во-первых, это укрепление всего организма, а также усиление его защитных качеств.

Во-вторых, необходимо выполнять специальные процедуры, направленные на улучшение работы органов дыхания.

В-третьих, это создание благоприятных условий для полноценной, а главное – здоровой, работы дыхательной системы.

Также было проведено исследование у студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета. В контексте проводимого исследования наиболее актуальным для нас являются способы повышения уровня здоровья среди студентов специальной медицинской группы. Всего в данном тестировании принимало участие 70 человек специальной медицинской группы (100%), среди которых 40 % имеют

заболевания органов дыхания, 30 % студентов имеют заболевания сердечно-сосудистой системы и остальные 30 % с опорно-двигательным аппаратом.

Среди способов повышения уровня здоровья студентов данных специальных медицинских групп можно выделить несколько наиболее актуальных и осуществимых для реализации в среде образовательных учреждений.

В качестве методов, которые помогают предотвратить болезни дыхательных органов, можно назвать:

Дыхательную гимнастику, ингаляции с лекарственными веществами, профилактические лечебные мероприятия, проводимые в образовательном пространстве и тому подобное.

При рассмотрении методов борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями огромное место занимает проведение физиопроцедур, лечебная физкультура, а также специально организованные лечебные мероприятия.

Лечение опорно-двигательных нарушений – это целый комплекс мер, которые в каждом случае подбираются индивидуально. Однако для борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата чаще всего используются методы физиотерапии. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата позволяет значительно раньше начать применять лечебную физкультуру и тренировку в тренажерных залах.

Подводя итоги, стоит отметить, что необходимо всячески способствовать формированию у студенческой молодёжи по-настоящему здорового, активного, развивающего образа жизни, основанного на высоких нравственных и морально-этических принципах, нацеленного на саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию и успешную социализацию человека.

Список литературы

1. Национальный проект "Здоровье". Справка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/society/20090512/170852739.html> (дата обращения 10.02.2017)
2. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. /В.В.Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.

3. Гаджиев Р.С. Образ жизни молодежи в условиях крупного города/Р.С. Гаджиев, З.Н. Айвазова//Здравоохранение Российской Федерации. -2006. -№5. - С.-44-46.

4. Федеральная служба государственной статистики. Здравоохранение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/# (дата обращения 10.02.2017).

Кротова О.М., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

О способах повышения двигательной активности студентов

В современном мире, мире больших индустриальных городов, мире технического прогресса параллельно с освобождением человечества от тяжелого физического труда все больше актуализируется проблема гиподинамии, в том числе и молодежи. Доля физического труда в производственном процессе уменьшилась с 90% до 10%. В развитии болезней, которые являются основной причиной смерти населения, наибольшее значение имеют гиподинамия, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение, вредные привычки, экология.

Недостаток движения в молодежной среде, особенно студенческой, возник из-за интенсификации учебного процесса, когда в сжатые сроки надо освоить большой поток информации, переработать его и успешно применить в экзаменационный период. Необходимость большого количества времени проводить в сидячем положении за изучением учебного материала, на лекциях, за компьютером вызывает недостаток мышечной активности у студентов. Малая физическая нагрузка, по-гречески – гиподинамия, влечет за собой нарушения в здоровье человека. Особенно страдают органы и системы молодого, развивающегося организма, происходят сдвиги в работе сердечнососудистой и нервной систем, возникает нарушение обмена веществ, часто присоединяется ожирение, нарушения сна, понижается стрессоустойчивость. Таким образом, технический прогресс, облегчая жизнь