

доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30732979>. (Дата обращения: 30.03.19)

8. Дмитриев, А. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК [Электронный ресурс] / А. Дмитриев, Л.М. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 70-80. – Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35412375>. (Дата обращения: 31.03.19)

9. Костюченко, Л.Н. Персонализированная медицина и нутрициология как инновационные технологии в медицине [Электронный ресурс] / Л.Н. Костюченко, А.Э. Лычкова, И.В. Угаров // Инновационные процессы в науке и образовании (сборник статей). – 2018. – С. 152-166. - Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35436378>. (Дата обращения: 31.03.19)

УДК 796.035

Глухова М.Е., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
me.glukhova@gmail.com

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены важные причины возникновения проблемы сохранения здоровья взрослого населения, связанные с недостатками в базовом образовании населения и с проблемой доступности научно обоснованных решений и услуг компетентных специалистов. Автор предлагает один из путей оздоровления и образования взрослого населения в области гигиены здоровья, связанный с фитнес индустрией.

Ключевые слова: сохранение здоровья, оздоровление, дополнительное образование, фитнес, фитнес услуга, фитнес индустрия, взрослое население, питание, причины нарушения здоровья.

Glukhova M.E., Komleva S.V.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
me.glukhova@gmail.com

THE PROBLEM OF MAINTAINING THE HEALTH OF THE ADULT POPULATION IN THE MODERN WORLD

Abstract. This article discusses the important causes of the health problem of the adult population associated with deficiencies in the basic education of the population and the problem of the availability of scientifically based solutions and services of competent specialists. The author offers one of the ways of recovery and education in the field of hygiene of adult health associated with the fitness industry.

Keywords: health preservation, health improvement, additional education, fitness, fitness service, fitness industry, adult population, nutrition, causes of health problems.

Чтобы выдерживать ритм жизни современного мира и динамично меняющиеся требования к взрослому человеку, как к наемному работнику или фрилансеру, необходимо постоянно поддерживать здоровье и работоспособность организма, его психическое и эмоциональное здоровье, в том числе. От любого взрослого человека сейчас требуется не только быть профессионалом и постоянно подтверждать свою квалификацию непрерывным образованием и расширением своих компетенций, но и быть физически работоспособным длительный период времени и эффективно функционировать в своей области, как в рамках долгосрочной карьеры, так и в пределах суток.

Урбанизация и перенаселение городов повышает требования к трудоспособному человеку, создает условия конкуренции и свободных рыночных отношений, что вынуждает использовать ресурсы своего организма за рамками адекватного и необходимого человеку восстановления [1]. Это приводит к росту, например, числа диагностированных депрессий и психических расстройств, которые являются причинами цепочек взаимосвязанных гормональных

нарушений, вызывают сбой циркадных ритмов и дисфункцию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) системы.

Депрессия, вызванная психосоциальными, социально-экономическими факторами, может вызывать морфологические и функциональные изменения в головном мозге [2], заболевания сердечно-сосудистой системы [3], желудочно-кишечного тракта, а так же привести к ожирению, болезням опорно-двигательного аппарата и многим другим сложным индивидуальным физиологическим нарушениям. Мы привели в пример депрессию. Но перечень причин нарушения здоровья очень длинный. Гиподинамия, напряженность и тяжесть трудового процесса, химические, физические, биологические факторы условий труда, режим труда и отдыха и многое другое. У каждого из этих факторов – свой разветвленный перечень последствий для здоровья человека.

Например, психоэмоциональные причины, о которых мы говорили выше, можно разделить еще на две основные категории: хронические стрессоры (социальные факторы) и эмоциональные факторы (психологические факторы) [3]. Индивидуальных причин нарушения здоровья взрослого современного человека может быть несколько, значит, решение должно быть комплексным.

Проблема сохранения здоровья взрослого населения в современном мире не может быть описана и сформулирована коротким определением и устранена путем выполнения простых рекомендаций. Идентификация факторов, влияющих на здоровье человека, – достаточно глубоко изученный вопрос, но и эти данные постоянно обновляются. Профессиональные риски, связанные с опасным и вредным производством, например, выявляются методом специальной оценки условий труда, и этот процесс регулируется на государственном уровне достаточно эффективно. Устранение конкретных выявленных факторов на рабочем месте сотрудника – задача выполнимая.

В свою очередь, разработка превентивных способов и методов сохранения здоровья современного взрослого человека на протяжении всей его активной профессиональной жизни и существование возможности обучения этим методам, осознание необходимости обучения в области сохранения собственного здоровья – тема актуальная и требует глубокого, комплексного и многостороннего раскрытия. Эта статья лишь попытка формулирования нескольких пунктов из огромного перечня причинно-следственных связей, из-за которых человек

испытывает трудности в сохранении собственного здоровья. Авторы предлагают один из путей решения обозначенной проблемы.

Одной из очевидных причин, которые выявляются при личном общении с человеком, можно считать недостаток образования в области естественных наук, таких как, биология, химия, физика, физиология человека, анатомия. Отсюда отсутствие понимания базовых принципов работы человеческого организма (физиология, в том числе пищеварения, биохимия, биомеханика). Базовые знания об организме, как о системе, всегда дают верное направление и в самообразовании. Но на данный момент, взрослый человек редко понимает ценность даже своевременного восстановления с помощью сна и значение циркадных ритмов для здоровья гормональной системы [4], пользу выстроенного и сбалансированного по нутриентам рациона питания [5], связь здоровья с чрезмерной физической и умственной активностью и пребыванием на природе. Современный взрослый человек, чаще всего, не знает способы превентивных мер и диагностирования или симптоматику распространенных заболеваний. Все эти знания могли бы быть внедрены в программу системного общего и профессионального образования каждого человека в индивидуальном, но достаточном, объеме для комплексного представления о законах функционирования человеческого тела и правилах сохранения его здоровья. Но тут встанет ряд очевидных проблем по реализации такого образовательного проекта или реформы. Нехватка квалифицированных педагогических кадров, например [5].

Неорганизованное на уровне государственного образования и пропаганды воспитание у населения культуры здорового образа жизни или культуры сохранения здоровья и долголетия приводит к стереотипному, псевдонаучному мышлению и на уровне семейного воспитания. Это влечет за собой сложно устранимое «шаблонное массовое мышление», не соответствующее тенденциям современной науки.

В итоге, сталкиваясь со сбоями в работе систем собственного организма, человек в первую очередь ищет быстрые способы решения проблемы, опираясь на бытовой опыт и советы «из телевизора», рекомендации друзей или интернет-блоггеров, ищет “волшебную таблетку”, так как нет понимания возможных причинно-следственных

связей и осознания своевременных комплексных квалифицированных решений.

Не получая реального оздоровления или получая временный эффект от бытового лечения, человек начинает поиск специалиста, который ему сможет компетентно помочь. Поиск грамотного и опытного в нужной области врача или группы специалистов-медиков часто затягивается, иногда на годы, а проблема не уходит, а усугубляется. К слову, проблема диагностики и установления верного диагноза в современной медицине действительно есть [6, 7], это связано и с нехваткой квалифицированных кадров, в том числе. Далее, взрослый, думающий человек ищет способы самостоятельно разобраться в проблемах со здоровьем. И вот тут, в зависимости от уровня образования, культурной принадлежности, вероисповедания, от круга общения и степени отчаяния, он начинает обращаться к разным «экспертам» в области человеческого здоровья.

На сегодняшний день, благодаря существованию и успешному развитию социальных сетей, как средства общения, информирования и рекламы, человек может получать услуги и знания любого рода и из любой области. Найденные в интернет пространстве рекомендации по здоровью, питанию или физической активности могут быть, как адекватными, так и бесполезными или вредными. Для проверки достоверности или обоснованности информации человеку нужно самому быть компетентным и образованным. Проблему недостатка образования мы уже обсудили выше. Круг замкнулся.

Существуют и изучены способы сохранения здоровья современного человека в условиях напряженной работы в мегаполисах, но, так же, существует проблема получения человеком этих знаний или услуг специалистов, обладающих опытом и знаниями.

Сегодня все чаще и чаще за восстановлением своего здоровья люди осознанно обращаются в фитнес клубы. Фитнес возник, как альтернатива спорту и стал популярен, так как способы его воздействия на человеческое здоровье эффективны [8]. Базовая цель фитнеса, его философия за рамками бизнес модели, – сохранение здоровья человека безопасным движением и коррекцией питания. Конкуренция в сфере фитнес услуг очень высокая, она диктует сотрудникам фитнес клубов быть профессионалами в области здоровья. Все чаще специалисты с высшим медицинским образованием и образованием в области физической культуры, спорта и реабилитации приходят именно в фитнес

индустрию, так как видят возможность работы с целевой осознанной аудиторией взрослых людей, которые стремятся к сохранению своего здоровья.

Разрешение проблемы сохранения здоровья взрослого человека в современном мире видится автору во внедрении дополнительного образования взрослого населения в условиях фитнес клубов, на их территориях, силами квалифицированных тренеров-педагогов и тренеров с медицинским образованием. Дополнительное образование для взрослого человека – это всегда осознанный выбор, долгий поиск верного пути и понимание того, что получение действительно полезных для него знаний дает возможность управлять собственным здоровьем. Поэтому предоставляя фитнес-услугу, если специалист владеет педагогическими методиками для донесения информации о методах борьбы с проблемой сохранения здоровья для взрослого человека с помощью физической нагрузки и питания, позволит современному обществу сократить затраты на больничные листы и увеличить возраст трудоспособного населения.

Автор считает, что нехватку компетентных преподавателей в области гигиены здоровья могут компенсировать сотрудники фитнес клубов, при условии регулирования и контроля за их образованием и подтверждением квалификации со стороны государства [9]. Они хорошо мотивированы на свою деятельность высокой конкурентной средой и, зачастую, обладают системными специальными знаниями, находятся в условиях непрерывного профессионального образования и способны осуществлять дополнительное непрофессиональное образование взрослого населения методам сохранения здоровья. Автор видит возможность оздоровления населения через услуги фитнес клубов, выстраивая различные методики оздоровления, учитывая образовательную и пропагандистскую цель для населения. Это может быть, так же, как задачей государства по регулированию деятельности фитнес индустрии с позиций безопасности предоставляемых услуг, образования сотрудников и пропаганды здоровья, так и внутренней задачей бизнеса и конкурентным преимуществом.

Одним из важных этапов в оздоровлении человека является регулирование его питания с позиций нутриентного состава рациона и режима. Именно этот вопрос автор хотела бы более подробно рассмотреть в следующей статье.

Библиографический список

1. Амиров, Н.Х. Гигиенические проблемы современных городов [Электронный ресурс] // Казанский медицинский журнал. - 2005. - том № 4. - С. 257-266. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/gigienicheskie-problemy-sovremennyh-gorodov>. (Дата обращения: 17.02.19)
2. Язуина, Н.А. Современные экспериментальные модели депрессии [Электронный ресурс] / Ю.К. Комлева, А.Б. Салмина, М.М. Петрова, Г.А. Морозова, Н.А. Малиновская, Г.Е. Герцог // Биомедицина. - 2013. - №1. - С. 61-77. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/sovremennye-eksperimentalnye-modeli-depressii>. (Дата обращения: 17.02.19)
3. Громова, Е.А. Психосоциальные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (обзор литературы) [Электронный ресурс] // Сибирский медицинский журнал. - 2012. - Том 27, №2. - С. 22-28. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - <https://cyberleninka.ru/article/v/psihosotsialnye-factory-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-obzor-literatury>. (Дата обращения: 17.02.19)
4. Сменная работа и риск нарушения здоровья: монография / Ю.Ю. Горблянский, О.В. Сивочалова, Е.П. Конторович [и др.] ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во Фонд науки и образования, 2016. – 520 с.
5. Дмитриева, О.В. Дополнительное профессиональное образование врачей по специальности “Гигиенической воспитание” [Электронный ресурс] / О.В. Казаева // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2014. - № 2. - С. 457-458. - Elibrary : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25687925>. (Дата обращения: 24.02.19)
6. Марцевич, С.Ю. Состояние диагностики и лечения артериальной гипертонии по данным опроса врачей Волгограда и Волгоградской области [Электронный ресурс] / Н.С. Оганисян, Н.А. Дмитриева, А.В. Климаков // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии. – 2005. – №2. – С. 32-36. – Cyberleninka : Научная электронная библиотека. – <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-diagnostiki-i-lecheniya-arterialnoy-gipertonii-po-dannym-oprosa-vrachey-volgograda-i-volgogradskoy-oblasti>. (Дата обращения: 24.02.19)

7. Савич, Н.А. Уголовно-правовая характеристика нарушения медицинскими работниками своих профессиональных обязанностей в сфере оказания медицинской помощи [Электронный ресурс] / А.Ю. Коломийцев // Сибирский медицинский журнал. - 2007. - №4. - С. 87-92. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - <https://cyberleninka.ru/article/v/ugolovno-pravovaya-harakteristika-narusheniya-meditsinskimi-rabotnikami-svoih-professionalnyh-obyazannostey-v-sfere-okazaniya>. (Дата обращения: 03.03.19)

8. Уколова, И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России [Электронный ресурс] // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. - 2009. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - <https://cyberleninka.ru/article/v/sotsiologicheskie-aspekty-fitness-dvizheniya-v-gossii>. (Дата обращения: 03.03.19)

9. Левченкова, Т.В. Социально-педагогические основы подготовки кадров в фитнес индустрии [Электронный ресурс] // Наука и образование. - 2013. - №3. - С. 78-81. - Cyberleninka : Научная электронная библиотека. - <https://cyberleninka.ru/article/v/sotsialno-pedagogicheskie-osnovy-podgotovki-kadrov-v-fitness-industrii>. (Дата обращения: 10.03.19)

УДК 379.831

Гринин А.В., Мягкоступова Т.В.

Российский государственный профессионально –
педагогический университет
Екатеринбург, Россия
myagkota@mail.ru

КЛУБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ

Аннотация. Воспитательный процесс в современной школе невозможно представить себе без включения учащихся в клубную деятельность, организуемую на добровольных началах с учетом интересов и потребностей детей. Она создает условия для развития творческих способностей, для общения, самовыражения и самоутверждения школьников, предоставляет им возможности для отдыха и удовлетворения своих личностных потребностей.