

УДК 614.2. 614.7. 614.8

**Пнёв Д. В., Звягинцева В. А.**

Лесосибирский филиал  
Сибирский государственный университет науки и технологий имени  
академика М.Ф. Решетнева  
Лесосибирск, Россия  
*dmitrylegal@mail.ru*

## **ПРОФИЛАКТИКА КАК МЕТОД ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены основные аспекты профилактики как метод по обеспечению охраны здоровья детей, подростков и молодежи. Выявлена проблема отсутствия выполнения требований при подготовке к занятиям спортом.

*Ключевые слова:* Профилактика, заболевания, здоровье, детей, рекомендации, молодежь

**Pnev D.V., Zvyagintseva V.A.**

Lesosibirsk branch Siberian state University of science and technology  
named after academician M. F. Reshetnev  
Lesosibirsk, Russia  
*dmitrylegal@mail.ru*

## **PREVENTION AS A METHOD TO ENSURE THE HEALTH OF CHILDREN, ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE**

*Abstract.* This article describes the main aspects of prevention as a method to ensure the health of children, adolescents and young people. Identified the problem of lack of compliance with the requirements in preparation for sports.

*Keywords:* Prevention, diseases, health, children, recommendations, youth

В процессе спортивной деятельности на спортсменов воздействуют факторы усиленной физической подготовки и технического оснащения спортивного комплекса или иного помещения, где происходят занятия спортом, которые могут оказать негативное влияние на здоровье. Не

представляет сомнений и тот факт, что полное исключение для спортсменов данных факторов невозможно. И тем более это недостижимо в условиях недостаточности освещенности и недостаточно проветриваемого помещения для занятий спортом. В связи с этим остро встаёт вопрос по профилактике профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

Профилактика - система мер медицинского (санитарно-гигиенического, санитарно-эпидемиологического, целебно-профилактического и т.д.) и немедицинского (социального, экономического, государственного, правового, экологического и др.) характера, направленная на предупреждение несчастных случаев при занятиях спортом, снижение риска отклонений в состоянии здоровья спортсменов, предотвращение либо замедление прогрессирования заболеваний, уменьшение неблагоприятных последствий. Становление многих заболеваний зависит от комплексного взаимодействия повреждающих факторов. Все спортсмены обязаны приобретать гигиенические познания и навыки, исполнять нормы и требования, обеспечивающие безопасность занятий спортом.

Для профилактики заболеваний существует определенная система профилактики заболеваний. Данная система представляет собой общность «общественной профилактики» - создание здоровых и безвредных условий занятий спортом, в помещении занятия спортом и «медицинской профилактики» - комплекс мер, реализуемых через систему здравоохранения.

Говоря о профилактике, как о методе, сохраняющей здоровье детей, подростков и молодежи, а также иных категорий возрастов, то желательно выполнение следующих видов рекомендаций:

Перед любым занятием спортом проконсультируйтесь с руководителем занятия, секции, тренировки, а также с лечащими врачами, для получения сведений о том, что занятия данным видом спорта не навредят собственному организму и вы сможете выдержать указанные дополнительные нагрузки.

Несмотря на присутствие разминочных упражнений на тренировке под контролем руководителя, лица, самостоятельно занимающиеся спортом, в большинстве случаев, пренебрегают ею, поэтому даже в случае, если вы уже занимаетесь определённым видом спорта, обязательно делайте физкультурную разминку для подготовки организма

к дальнейшим нагрузкам на тренировке. При любом занятии спортом не занимайтесь чрезмерными физическими нагрузками, поскольку они несут не пользу, а вред организму. Чрезмерную физическую нагрузку, при ведении здорового образа жизни и отсутствия стрессов, можно распознать по следующей симптоматике:

1. Нарушение режима сна. Трудно встать утром, может беспокоить бессонница.

2. Эмоциональная неустойчивость, выраженная в частой смене настроения, беспричинных приступах агрессии и раздражительности.

3. При продолжительных чрезмерных физических нагрузках – ощущение потери сил. Ощущение, что спортивные снаряды стали тяжелее, а прежние дистанции при беге сопровождаются одышкой и сильной усталостью.

4. Потеря веса, при начальном отсутствии лишнего веса.

В случае, если спортсмен выполняет сложные акробатические упражнения, помимо разминки, необходимо также постепенная тренировка организма для выполнения данного упражнения. Для попытки выполнения сложного акробатического упражнения обязательно использовать средства защиты для приземления без травм, такие как маты, батуты, сетку и прочее. Также в случае если спортсмен психологически ощущает, что явно не сможет выполнить указанное упражнение, желательно отказаться от его выполнения.

В помещении, где проходит спортивное занятие, тренировка, необходимо обеспечить достаточным доступом кислорода, посредством систем вентиляции либо при их отсутствии – попросить разрешения у руководителя занятия, тренера, открыть окно для проветривания. В случае недостаточного проветривания помещения, при активном занятии спортом, спортсмен может на время потерять сознание.

При самочувствии спортсмена на спортивном занятии, тренировки, приближенном к потере сознания: ощущения ухудшения слуха, зрения и тяжелой одышки, незамедлительно частично или полностью прекратить тренировку, и в случае тяжелого состояния сообщить руководителю тренировки.

#### *Библиографический список*

1. Зеленко, А.В. Профилактика профессионально обусловленных заболеваний и управление факторами риска их возникновения / А. В. Зеленко, О. К. Синякова, Е. А. Семушина, Е. С. Щербинская. Статья.

URL:

<http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/18559/31..pdf?sequence=1&isAll owed=y> (дата обращения: 23.01.2019).

2. Щепин, О.В. Профилактика в условиях реформирования Российского здравоохранения / В. О. Щепин, О. Е. Петручук // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2004. – № 4. – С. 29–33.

3. Какорина, Е.П. Социально-гигиенические особенности состояния здоровья населения в современных условиях / Е. П. Какорина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2000. – № 2. – С. 12–15.

УДК 612.08

**Полищук С.С., Каимов Е.В.**

Иркутский государственный университет путей сообщения,  
Иркутск, Россия  
*kaf-tipmsm@yandex.ru*

## **ПОДХОД К ОЦЕНИВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ СТУДЕНТА С ПОМОЩЬЮ КВАЛИМЕТРИИ**

*Аннотация.* Представлен подход к оценке жизненных сил на основе квалиметрии. Разработан опрос, включающий 10 позиций, дающий оценку состоянию здоровья студентов.

*Ключевые слова:* квалиметрия, жизненные силы человека, социологический опрос, здоровый образ жизни.

**Polischyuck S.S., Kaimov E.V.**

Irkutsk State Transport University,  
Irkutsk, Russia  
*kaf-tipmsm@yandex.ru*

## **APPROACH TO ESTIMATION OF VITAL FORCES OF THE STUDENT BY MEANS OF THE QUALIMETRY**

*Abstract.* Approach to assessment of vital forces on the basis of a qualimetry is presented. The poll including 10 positions, giving an assessment to the state of health of students is developed.