4. было выявлено, что сестринская помощь должна быть оказана не только пациентам с гипертонической болезнью, но и населению в целом, с целью своевременной диагностики заболевания и воздействия на известные модифицируемые факторы риска, путём создания и укрепления мотивации к здоровому образу жизни, коррекции образа жизни, соблюдению принципов рационального питания и снижению массы тела, увеличению двигательной активности, обучения населения регулированию стрессов и психоэмоциональных нагрузок.

5. в отношении пациентов, имеющих диагноз «гипертоническая болезнь», сестринская помощь заключается в повышении приверженности лечению и повышении информированности о факторах риска и осложнениях заболевания.

Список литературы

1. Диагностика и лечение артериальной гипертонии. Клинические рекомендации Разработаны по поручению Минздрава России, утверждены Российским медицинским обществом по артериальной гипертонии и профильной комиссией по кардиологии. Москва 2013.

2. Лычев В.Г., Карманов В.К. Сестринское дело в терапии. С курсом первичной медицинской помощи: учебное пособие. – 2-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2016. – 332 с. – (Профессиональное образование)

3. Чирин А.С.Артериальная гипертензия как социально-значимая проблема современной России // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2016. Том 6. № 1.

ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

Гордеев В.К., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изучения пользы и влияния бани на здоровье спортсмена.

Ключевые слова: баня, здоровье, спортсмены.

В нашей статье мы хотели рассмотреть следующие вопросы: почему баня великолепно помогает спортсменам, оказывает значительную услугу и тем, кто не занимается спортом, а еще является отличной тренировкой всего организма, особенно для тех, кто ведет сидячий образ жизни. Баня пользуется огромнейшей популярностью у спортсменов, так как способствует восстановлению сил. В процессе тренировок мышцы наполняются недоокисленными продуктами жизнедеятельности человеческих тканей, что приводит к их отягощению, мышцы теряют эластичность и в результате сковывают спортсмена, не позволяют ему выполнять упражнения более точно. Банный жар является сильнейшим раздражителем, который оказывает глубочайшее воздействие на мышечные ткани, стимулирует их, в связи, с чем улучшаются обменные процессы и снабжение кровью. При этом также увеличивается энергетический потенциал мышц, происходит избавление от конечных продуктов обмена веществ [4].

Баня увеличивает реактивность мышц, их возможность растягиваться, возвращает им свежесть. Человек, занимающийся спортом, может качественно и с пользой отдохнуть после напряженных соревнований и тренировок, быстрее восстановить силы, что позволяет спортсмену тренироваться более интенсивно и не бояться высоких нагрузок, без которых немыслим сегодня спорт.

Множество физиологов, работающих в области спорта, сделали вывод, что баня наилучшим образом способствует достижению идеальной спортивной формы именно из-за регулирующего воздействия банной процедуры. Часто из уст тренеров можно услышать такие слова: «Если спортсмен несколько перестарался на тренировках, то баня, в качестве прекрасного восстановителя и регулятора, помогает прийти в норму»[3].

Банная процедура оказывает яркий эффект на функциональные свойства зрительного анализатора, т.е. повышает остроту зрения. Помимо

этого, баня способствует концентрации внимания и убирает лишнее напряжение мышц (например, во время стрельбы) [1].

Еще одним интересным фактом является то, что боксерам баня помогает не только избавиться от лишнего веса, но также применяется для тренировки различных физиологических качеств, например, зрительного анализатора, благодаря бане ориентировка становится лучше.

Банные процедуры улучшают работу сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но еще и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы - словом, все органы и системы без исключения. Это очень легкий и работающий способ, выводящий кровь из застоя [2].

В процессе взросления человека количество циркулирующей крови, содержащейся в организме, снижается вдвое. Это очень сильно заметно и более ярко проявляются у людей, которые ведут сидячий образ жизни.

Грамотное применение банного жара, которое вполне может быть приравнено к физическим упражнениям, тренирует не только сердце, но и всю систему кровообращения человека. Является фактом, что после бани лучше дышится благодаря активизированному кровообращению, которое, в свою очередь, стимулирует кожное дыхание, что в итоге приводит к приятным, легким ощущениям в теле.

С помощью бани можно заниматься тренировкой дыхания. Горячий увлажненный воздух – определенный раздражитель. Он воздействует на гортань, а также на слизистые оболочки носа. Так как нашим органам необходим кислород в нужном количестве, дыхание становится глубже, учащается, а это кардинально улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов после банной процедуры значительно увеличивается.

Многим известно, что вода имеет успокаивающеевоздействие и благоприятно влияет на психику человека. Различные водные процедуры - прекрасное успокоительное средство. Безмятежная атмосфера бани, ее

манящий жар и, опять же, вода дают чувство душевного равновесия. Это очень важно в наш век эмоциональных перегрузок.

Банные процедуры, конечно же, снимают усталость и утомление, которые естественным образом появляются к концу рабочей недели. Вместе с потом удаляется молочная кислота, которая копится в мышцах и приводит к состоянию утомления. Нарушение обмена веществ – главное сопутствие утомления. Банный жар, прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятное расслабление, раскованность. Такое приятнейшее, беззаботное, легкое, неотягощенное состояние благоприятствует протеканию обменных процессов и совершенствует их.

Кожа дышит, «помогает» легким и почкам. С ее помощью мы очищаемся от излишней воды и шлаков. Сальные железы имеют выход наружу в виде пор, смазывая наше тело тонким слоем ценнейшей природной эмульсии. Данный процесс смягчает, защищает от высушивания, придает коже упругость, эластичность и блеск. Стоит отметить, если в порах накапливаются излишки сала, то это прямая причина появления угрей, избавление от них довольно проблематичное. Использование бани помогает избавиться от угрей [2].

В заключение хочется отметить, что баня – универсальное и очень эффективное средство восстановления работоспособности после утомительных и напряженных работ, в том числе после спортивных тренировок и соревнований.

Баня очищает кожу человека, а также стимулирует кровоснабжение всех органов тела, значительно улучшает деятельность сердца и легких, способствуя энергичному обмену веществ. Банные процедуры – прекрасное средство для похудения и поддержания фигуры.

Список литературы

1. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт.– М.: Сов.спорт, 1995.

2. Если хочешь быть здоров: Сборник/ Сост. А.А. Исаев.– М.: Физкультура и спорт, 1988.– 352с.
3. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
4. Орешкин Ю.А. «К здоровью через физкультуру. – Москва: Медицина, 1990 – 215с.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ РГППУ: ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Грибкова Ю.С., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Представлены результаты анализа здоровья студентов, определены причины его ухудшения. Продемонстрированы возможности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность.

Актуальной задачей современного высшего образования является формирование у будущих бакалавров здоровьесберегающей компетенции. Наукоемкое отношение молодого поколения к своему здоровью позволит сформировать индивидуальную ответственность за собственный образ жизни, который напрямую влияет на все виды жизнедеятельности современного человека.

Анализ состояния здоровья выпускников средней школы, проводимый Министерством просвещения и Министерством здравоохранения РФ, показывает, что только 20% молодежи в возрасте 16-18 лет можно отнести к категории «практически здоровы». Все остальные выпускники школ имеют деривации в здоровье.