

приходят по собственному желанию заниматься физической культурой, выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Эти занятия проходят под контролем преподавателей и медицинских работников.

Выводы: Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных под здоровым образом жизни понимает - правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, молодое поколение не всегда соблюдает эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедр физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

Список литературы

1. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональных школ: Дис... канд. пед. наук. – Саратов. – 2006. – 208с.

2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт. – 2004. – 240 с.

3. Валиулина О.И. Здоровый образ жизни студентов в изучении процесса посредством адаптивного физического воспитания: Дис... канд. пед. наук. – Уфа. – 2006. – 189с.

4. Виленский М.Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента. – М.: Гардарики. – 2007. – 138с.

Рябцева М.А., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровьесберегающие технологии в образовании: факторы риска для здоровья

Факторы риска – это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска – это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

Непосредственные причины заболевания (этиологические факторы) прямо воздействуют на организм, вызывая в нем патологические изменения. Этиологические факторы могут быть бактериальными, физическими, химическими и т. д.

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Часто трудно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и они взаимосвязаны.

Число факторов риска велико и растет с каждым годом: в 1960-е гг. их насчитывалось не более 1000, сейчас – примерно 3000. Факторы риска могут относиться к внешней среде (экологические, экономические и др.), самому человеку (повышенный кровень холестерина в крови, артериальная гипертензия, наследственная предрасположенность и др.) и особенностям поведения (курение, гиподинамия и др.). Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект. При этом нередко происходит потенцирование итогового результата, когда общее негативное влияние оказывается больше, чем просто сумма отдельных вкладов. Выделяют главные, так называемые большие, факторы риска, т. е. являющиеся общими для самых различных заболеваний: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы и т. д.

С понятием факторов риска тесно связано понятие «профилактика в медицине». Профилактика означает предупреждение, предохранение. Этот термин широко распространен во многих областях науки и техники. В медицине профилактика означает предупреждение возникновения и развития заболеваний.

Выделяют профилактику первичную и вторичную. Первичная профилактика призвана предупредить возникновение заболеваний, вторичная - предупредить прогрессирование имеющегося заболевания. Мерами первичной и вторичной профилактики являются медицинские, гигиенические, социальные, социально-экономические и др. Выделяют также профилактику

индивидуальную (личную) и общественную, т.е. действия индивидуума и общества для профилактики заболевания.

Главными мерами профилактики являются гигиеническое воспитание и санитарное просвещение, которые занимают одно из ведущих мест в практике специалиста по социальной работе.

Идеи профилактики заболеваний наряду с диагностикой и лечением зародились в глубокой древности и заключались обычно в соблюдении правил личной гигиены, здорового образа жизни. Постепенно складывалось представление о первостепенной значимости профилактических мер. В период античности в произведениях Гиппократ и других выдающихся медиков говорилось о том, что легче болезнь предупредить, чем вылечить. В последствии это положение разделяли многие врачи, в том числе и русские медики XVIII-XIX вв.

Акцент должен делаться на первичной профилактике, так как предупредить заболевание значительно легче, чем вылечить.

Основным направлением развития профилактической политики отечественного здравоохранения является разработка и выполнение многочисленных программ по профилактике. Приоритетными из них должны стать программы формирования установки на здоровый образ жизни. Главными в профилактике являются участковые (семейные) врачи, медицинские сестры, учителя, работники детских дошкольных учреждений, сотрудники средств массовой информации. Именно с ними должны контактировать специалисты по социальной работе в плане профилактики заболеваний.

Список литературы

1. Семенихин В.А. Физическая культура студента: учебное пособие. М.: Гардарики. 1999. 128 с.
2. Петровец Г.А. Факторы риска для здоровья человека: учебное пособие. Спб.: Эксмо. 2001. 150 с.
3. Гурьева А.А. Здоровье человека: пособие для ВУЗов. М.: Петровка, 2003. 200 с.