

3. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория [Текст] // Теория и практика физической культуры / М. В. Выдрин. – М. : Новое время. – 2007. – №5.

*Хусаинова А.Н., Веденина О.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

### **ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

*Аннотация.* Статья посвящена рассмотрению группировки факторов, предложенной доктором медицинских наук Ю.П. Лисицыным, и способов учета данных факторов в условиях образовательных учреждений. Особое внимание обращается на факторы, способствующие употреблению алкогольных напитков и табака студентами. Представлен удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья. Выявлено и обосновано суммарное влияние факторов, и степень их воздействия на здоровье. На основе результатов специальных исследований определены функции адаптивных способностей человеческого организма.

*Ключевые слова:* здоровье, студенты, риск.

*Khusainova A. N., Vedenina O. A.*

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **RISK FACTORS FOR HEALTH: THEIR EFFECT ON THE BODY**

*Abstract.* The article is devoted to the groupings of the factors suggested by the doctor of medical Sciences Yu. p. Lisitsin, and ways of considering these factors in the context of educational institutions. Special attention is paid to the factors contributing to the consumption of alcoholic beverages and tobacco by students. Presents the weight factors that determine the health risks. Identified and justified total influence of factors and their impact on health. Based on the results of special studies specified the functions of the adaptive abilities of the human body.

*Keywords:* health, students, risk

В наше время ни для кого не секрет, что здоровье человека во многом зависит от воздействия внешних факторов. Но нельзя забывать и о собственных механизмах организма, его генетической предрасположенности к заболеваниям и понятии «качество жизни». Для определения единых факторов риска для здоровья, позволяющих построить стратегию их профилактики в условиях образовательных учреждений, обратимся к

классификации факторов, предложенной советским и российским ученым, доктором медицинских наук Ю.П. Лисицыным.

К первой группе факторов относится влияние окружающей среды на здоровье, зависимость развития многих заболеваний от погодных условий и географического положения. Например, низкая влажность воздуха провоцирует пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей, следствием которого являются ослабление местного иммунитета и повышение частоты ОРВИ; высокая влажность – респираторные заболевания – хронический насморк, бронхит, астму, аллергию.

Особенную опасность представляет загрязненность атмосферного воздуха и питьевой воды. Это подтверждается уровнем заболеваемости жителей загрязненных районов, показатели которого намного выше, чем в районах с нормальной экологической обстановкой. Дети и подростки, беременные женщины, лица пожилого возраста с ослабленной иммунной системой и страдающие хроническими заболеваниями подвержены значительному влиянию загрязняющих веществ, которые могут привести к поражениям различных функций организма.

Так, наука биометрология, занимающаяся изучением зависимости самочувствия человека от погоды, разработала «календарь» болезней, которая отражает «сезонность» работы систем организма. Например, воспалением легких чаще болеют в январе, пик язвенных кровотечений приходится на февраль, ревматизм обостряется в апреле.

Как показали исследования, подверженность воздействию нарушения экологического равновесия различна в зависимости от адаптационных особенностей человека и его физической подготовленности, которые возможно совершенствовать и реализовывать в условиях образовательных учреждений.

Удельный вес данного фактора, выражающий значение для здоровья, составляет 18-22%.

Ко второй группе, по Ю.П. Лисицыну, относятся социальные факторы. Наиболее негативно отражается на здоровье студентов употребление спиртного и курение, являющиеся «прикрытием» для установления социальных контактов, принадлежности к определенной группе, самоутверждения, нереализованных иным способом.

Постепенно дискредитируется трезвый образ жизни в погоне за расслаблением, успокоением, общительностью, смелостью, иллюзией повышения работоспособности, обретаемых под действием алкоголя, но цена которых очень высока из-за разрушительных последствий для молодого организма.

На самом же деле, результаты оказываются совсем иными. Снижается умственная работоспособность, внимание, ухудшается и физическая работоспособность, точность и координация движений, искажаются ценностные ориентиры.

Здесь же, в группе социальных факторов, выделяют факторы риска возникновения психических заболеваний, к которым можно отнести социальные перемены, связанные со сменой места учебы, психоэмоциональное перенапряжение, обусловленное большим объемом работы, снижение физической деятельности, нарушение режима труда и отдыха, которые оказывают различное воздействие на организм в зависимости от степени переутомления и нагрузок.

Важно контролировать и следить за показателями здоровья в условиях образовательных учреждений, где организм учащихся особенно подвержен суммарному влиянию факторов данной группы, которое может стать причиной заболеваний хронического характера.

Именно поэтому удельный вес социальных факторов риска для здоровья выше всех прочих и составляет 49-53%.

Третья группа факторов – генетические факторы риска, наследственность и ее влияние на здоровье.

В организме человека по мере его развития происходят различные изменения, в том числе и наследственные, которые выражаются в особенностях его адаптивных механизмов. Предрасположенность организма к тому или иному заболеванию при отсутствии провоцирующего раздражителя может и не проявиться. В настоящее время известно около 3000 наследственных болезней, но не все из них носят хронический характер.

Способность организма сопротивляться разрушающим воздействиям окружающей среды дается не только с рождения в виде адаптивных механизмов, но и достигается при помощи здорового образа жизни. Значение для здоровья данного фактора риска - 18-20%.

И последняя группа факторов – это здравоохранение и медицинская активность, удельный вес значения для здоровья которого – всего лишь 8-10%.

Считается, что уровень заболеваемости, смертности и качества жизни в большей степени зависят от образа жизни, а не от низкого качества оказания медицинских услуг. Например, у мужчин, употребляющих алкоголь, в 2,5 раза выше заболеваемость психическими расстройствами, болезнями печени, органов дыхания, а у женщин больше вероятность родить ребенка с врожденными аномалиями.

В целях подведения итогов можно привести определение понятия «фактор», сформулированное ученым кандидатом наук Н.А. Плохинским: фактор – любое влияние, воздействие или состояние, разнообразие которых так или иначе может отражаться в разнообразии результативного признака.

#### ***Библиографический список***

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 1999. 128 с.

2. Медик, В.А., Юрьев, В. К. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. 3-е изд., перераб. и доп. ГЭОТАР-Медиа. 2014. 288 с.

3. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 172–177.

***Цуканов Л. В.***

Уральский Федеральный университет им. Б. Н. Ельцина  
г. Екатеринбург, Россия

## **РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В СТРАНАХ ТРЕТЬЕГО МИРА И БОРЬБА С НИМИ**

*Аннотация.* Задача человека – заботиться о благополучии собственного организма. Однако если в индустриальных странах, где хорошо развиты здравоохранение, спорт и образование, это не составляет труда, то в странах Третьего мира ситуация намного хуже. Цель данной статьи – продемонстрировать основные риски, которым подвергаются жители проблемных стран в Африке и в Азии, а также сопоставить возможные меры помощи им.

*Ключевые слова:* Третий мир, риски, спорт, ООН

***Tsukanov L. V.***

Ural Federal University named after. B. N. Yeltsin  
Ekaterinburg, Russia

## **HEALTH RISKS IN THIRD WORLD COUNTRIES AND FIGHT WITH THEM**

*Abstract.* The task of man is to care for the welfare of his own body. However, if industrialized countries with advanced health, sports and education, it is not difficult, in Third world countries the situation is much worse. The purpose of this article is to demonstrate the main risks faced by residents of the troubled countries in Africa and Asia, and also to compare possible measures to help them.

*Keywords:* Third world, risk, sports, UN

Третий мир – термин, означающий страны с низким уровнем благополучия. Страны этой группы характеризуются отсутствием гарантий, а здоровье их населения подвержено большому количеству рисков. Условно их можно разделить на несколько групп:

Экологические