

технологии обучения здоровому образу жизни (занятие оздоровительной физической культурой, игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь);

коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика).

Внедрение выше перечисленных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс учебных учреждений будет способствовать оптимизации психофизического развития учащихся, с последующим закреплением необходимых двигательных стереотипов и повышением продуктивности учебной деятельности.

Проблема профилактики нарушений здоровья учащихся в период обучения в образовательном учреждении – это многосторонняя, социальная и психолого-педагогическая задача, решить которую можно только при содействии всех специалистов, занимающихся проблемами здоровьесбережения подрастающего поколения.

Линькова-Даниелс Н.А., Малиновский С.И., Зуева О.В.

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия

Register Nurse, «Tempsmart», Brisbane, QLD, Australia

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ У СТУДЕНТОВ И НЕОБХОДИМОСТЬ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Актуальность. Огромны е учебные нагрузки, волнения, стрессы, связанные с взаимоотношениями со сверстниками и родителями, конфликтные ситуации в институте и дома, недостаточная физическая активность, систематические недосыпания, жесткие нерациональные диеты, ночные «зависания» в интернете, пристрастие к вредным привычкам – все это может спровоцировать развитие ВСД. Одной из основных причин развития ВСД является стресс. [1, 2, 3, 4].

Методы исследования – статистический анализ результатов медицинского осмотра студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) за последние 5 лет, анкетирование студентов по определению “стресс-коронарного профиля”. Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом [5]. В анкетировании приняло участие 120 чел. юношей и девушек 17-20 лет с 1 по 4 курсы УрГУПС по 30 чел. на каждом.

Из результатов проведенного статистического анализа заболеваемости студентов выявлено, что за 5 лет с 2008-2009 по 2012-2013 уч.годы в УрГУПС число студентов, имеющих определенную вегето-сосудистую недостаточность увеличилось с 7,9% до 19,3% от всего числа студентов в специальных медицинских группах и составило в 2012-2013 уч.г. 199 человек, т.е. 18% к числу всех больных и освобожденных от практических занятий студентов.

Результаты исследования “стресс - коронарного” профиля показали, что 26,5 % опрошенных студентов подвержены ишемической болезни сердца и сосудов мозга. Характерно, что с 1 по 4 курс прослеживается тенденция роста типа “личности. А”.

Выводы. Такая тенденция, естественным образом, не может не сказаться на уровне психофизического здоровья, профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов, что требует более детального изучения проблемы с целью профилактики данных заболеваний у студентов.

Библиографический список

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко Л.А. Рапорт – М.: Альфа-М, 2003.
2. Васильева А.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / А.В. Васильева – СПб.: Невский проспект, 2004.
3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
5. Скоромец А.А. Сосудистые заболевания головного мозга и их профилактика. - Л., 1997. - с. 5-6, 13-15, 19-20, 28-31.

Лузин И.А., Морозов М.А., Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ КАК НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска заболеваемости не являются непосредственной причиной заболевания, они обуславливают функциональные отклонения роста и развития, возникновение болезней и их летальные исходы [1].

Вопросы здоровья и социальные проблемы в молодежной среде рассматриваются сегодня во всем мире. Наряду с такими проблемами как алкоголизм, наркомания, преступность, именно курение вызывает беспокойство. Россия занимает первое место по подростковому курению, а по производству табачных изделий мы находимся на третьем месте после Китая и США. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год.

Для подростков и молодых людей характерно экспериментирование, проба своих возможностей и, как следствие, склонность к рискованным формам поведения. Эксперты ВОЗ выделяют следующие причины начала и поддержания курения среди студентов: наличие курящих в семье, курение друзей и сверстников, отсутствие определенных жизненных целей и низкая успеваемость, отношение к курению как проявлению независимости и даже мужества, вызову определенным нормам поведения, риск для здоровья, обусловленный курением, рассматривается молодежью как отдаленная потенциальная опасность, социальная приемлемость курения в конкретном обществе. Сами молодые люди отмечают также такие причины начала курения как любопытство, пример друзей и взрослых, влияние средств массовой информации, рекламу, боязнь оказаться несовременным, отстать от сверстников [2].

Табакокурение ослабляет и подрывает здоровье, снижает трудоспособность, сокращает продолжительность жизни. Медиками установлена связь между табакокурением и возникновением рака губы, языка, гортани, трахеи, бронхов и легких. Особенно при табакокурении поражаются органы дыхания: возникает хронический бронхит курильщика, постепенно развивается эмфизема легких. Курильщиков всегда