

легких, склерозам и тромбозам, гипертрофии предстательной железы, нарушению функций половых органов. Кроме того, увеличение мышечной массы не сопровождается укреплением связочного аппарата, поэтому при употреблении анаболиков случаются повреждения связок, чаще всего разрыв ахиллова сухожилия.

Пептидные гормоны: гормон роста, инсулин, вызывают серьезные метаболические процессы. Гормон роста может вызвать гигантизм, либо увеличение конечностей (стоп, кистей). Применение таких видов биологических веществ, как правило, приводит к смертельному исходу.

Последствия от применения этих препаратов остаются еще на долгие годы. В запущенных случаях врачи не могут помочь своим пациентам, молодые люди рискуют остаться инвалидами на всю жизнь.

Во многих странах мира, в том числе и в России существует допинг-контроль. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного Олимпийского Комитета). ВАДА каждый год издает запрещенный список препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Допинг-контроль представляет собой набор следующих операций: анализ биологических проб, исследование физико-химических свойств организма, заключение специалистов, а так же предусмотренные санкции для нарушителей. Когда-то такой контроль проходили спортсмены высокой квалификации во время международных соревнований, а сейчас его проводят даже в тренировочных условиях.

При подготовке спортсменов к Олимпийским играм в Турине 23 лаборатории выявили 1251 случай применения запрещенных препаратов, в том числе: стимуляторы – 277 (21,1%), наркотические средства – 102 (8,2%), анаболические стероиды – 717 (57,3%),  $\beta$ -адреноблокаторы – 12 (0,1%), диуретические средства – 70 (5,6%), другие вещества – 79 (6,3%).

Выше перечисленные данные указывают на достаточно распространенное применение химических препаратов не только среди любителей-атлетов, но и среди спортсменов высокой квалификации.

Зачастую спортсмены не жалеют собственного здоровья ради достижения призрачной цели. Что касается искусственных рекордов, то они не стоят здоровья и жизни человека. Настоящий спортсмен запомнит свое выступление только тогда, когда вложит в него все свои способности, силу и волю. Такая победа не сравнится ни с чем.

**Ахтарова А.Д. Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

## **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ**

Человек подвержен влиянию различных факторов окружающей среды: из них к доминирующим характеристикам относятся правильность питания, атмосферные явления и процессы, дифференцированные круговороты биологических и химических веществ, режим сна, биологические ритмы, а также такие показатели как давление и температура.

Отрицательные факторы, такие как экологические, биологические и социальные могут привести к болезням, нарушениям организма человека, нестабильности и ухудшению самочувствия. Человеку следует следить за собственной деятельностью и отбирать только полезное времяпровождение.

Безусловно, к биологическим факторам относится генетическая предрасположенность, влияющая на определенный набор хромосом. Болезням чаще подвержены конкретные национальности, этносы, проживающие в определенных условиях.

Ученые доказывают, что генетика способствует гипертоническим заболеваниям, язвам, сахарному диабету. В организме находятся различные бактерии, а также хронические инфекции, способствующие заболеваниям.

Существует большое разнообразие экологических факторов риска. Например, у людей встречается аллергия и астма, которые приводят к поражению дыхательных путей, каких либо заболеваний бронх и легких.

Постоянные суточные колебания давления, изменение магнитных полей отрицательно влияют на сердечно - сосудистую систему. Химические отходы предприятий оказывают разрушительное действие на организм человека, провоцируют раковые опухоли и злокачественные образования на коже. Мощные потоки ионных излучений повреждают ткани и органы.

Определенные компоненты почвы и воды, а следовательно, и продуктов питания растительного и животного происхождения, способствуют развитию элементозов – заболеваний, связанных с избытком или недостатком в организме атомов того или иного химического элемента.

Повышенное количество микроэлементов вызывает ряд патологий. Приведем на примере избытка фтора в воде, который вызывает эндемический флюороз – накопление фтора в волосах, зубах, костях выше нормы. Наблюдаются наличие изменений в костной ткани, а также появляется кариес зубов.

Известно множество инфекционных и паразитарных заболеваний, характеризующихся эндемизмом, встречаемостью на строго ограниченной территории. Таким образом, случай заболевания непосредственно связан с нахождением людей, восприимчивых к нему, на данной территории. Например, в озере Байкал распространены определенные виды ленточных червей, промежуточным хозяином которых является байкальский омуль.

Человек – социальное существо, провоцирующее множество негативных факторов, влияющих на собственное здоровье. Неблагоприятные жилищные условия, многообразные стрессовые ситуации, гиподинамия являются факторами развития многих заболеваний, особенно болезней сердечно-сосудистой системы. Курение, алкоголь пагубно влияют на бронхи, легкие, сердце, печень, кровь. Все жизненно-важные органы снашиваются бездумными поступками человека. Цирроз печени ухудшает функциональность других процессов, появляется серьезная угроза для жизни индивида.

Факторы риска могут иметь индивидуальный характер, как, например, генетические особенности организма, а могут действовать на человеческие популяции в целом. Например, химическое загрязнение атмосферы пагубно влияет на все население зоны загрязнения, а также на население соседних областей.

Можно предположить, что жители городов больше защищены от агрессивного воздействия окружающей среды, но на их пути появляются свои особенные факторы риска. А именно, такие как: малоподвижный образ жизни, объедание, вредные привычки, стрессы, загрязнение окружающей среды.

Воздействие этих неблагоприятных факторов окружающей среды приводит к целому ряду негативных для здоровья людей последствий. Появление искусственно-

го освещения, продлившего световой день приводит к нарушению биологических ритмов.

Нарушение синхронизации ритмов вызывает заболевания. Быстрый жизненный темп, большое количество информации, постоянные стрессы стали влиять на динамику сна, появились проблемы с гигиеной сна, появились специальные медицинские центры по данной проблематике.

Наиболее часто встречающимся расстройством является бессонница – нарушение, связанное с трудностью засыпания, частыми пробуждениями или короткой продолжительностью сна.

Результат загрязнения окружающей среды привел к росту числа аллергических заболеваний, таких, как бронхиальная астма, крапивница, нейродермит. Иммунная система перестала самостоятельно справляться с огромным количеством загрязняющих веществ в атмосферном воздухе, воде и продуктах питания. Как следствие, ослабленный иммунитет способствует болезням и существенным поражениям организма.

Ожирение превратилось в катастрофу современной молодежи. Переедание и низкая физическая активность приводит к росту лиц с избыточным весом. Избыточный вес сам по себе является фактором риска многих заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет.

Получило широкое распространение тенденция к появлению детей, рожденных недоношенными. Недоношенные дети относятся к группе риска по целому ряду заболеваний, у них страдает нервная система, понижена иммунная система, такие дети чаще болеют простудными заболеваниями.

Уже современные школьники страдают от близорукости, астигматизма, кариеза. На них большое влияние оказывают неблагоприятные городские условия жизни. Наличие технических преимуществ: компьютер, глобальная сеть, сотовые телефоны пагубно влияют на детей, которые злоупотребляют компьютерными технологиями.

Из-за высокой плотности населения, а именно роста городов, с большой скоростью распространяются различные инфекционные заболевания. Резко возросло количество разнообразных вирусных заболеваний в городах. В результате мутаций вирусы и бактерии приспосабливаются к новой техногенной среде намного быстрее, чем люди. Возникает большой риск распространения эпидемий, которые могут погубить население. Больше всего пострадают слабые люди, которые не смогут бороться наравне с остальными.

Поэтому важно прогнозировать очаги заболеваний и предотвращать их в зачаточном состоянии.

Совместные факторы риска: курение, ожирение, гиподинамия – значительно увеличивает риск развития сердечных заболеваний. Большое значение имеют профилактические меры, предотвращающие тяжелые последствия. Как правило, данные мероприятия имеют индивидуальный характер, а именно отказ от вредных привычек, занятие физкультурой, ликвидация очагов инфекций в организме.

К мерам по борьбе с неблагоприятными факторами можно отнести следующие: охрана окружающей среды, источников водоснабжения, санитарная охрана почвы, соблюдение техники безопасности.

Общественная деятельность тоже направлена на просвещение молодого поколения. Печатаются много статей юных социологов, медиков и психологов. Анализируют проблемы, связанные с нарушением здоровья молодого населения и факторы риска занимают не последнее место в тенденциях, направленных на здоровый образ жизни.

Современные учебные заведения занимаются статистической обработкой связанной со здоровьем студентов. Полученные данные подвергаются анализу и методической разработки. Появляется возможность делить студентов на группы, учитывая факторы риска, особенно генетические и биологические.

Факторы риска, связанные с общественными нарушениями режимов, правил и норм поведения, легче предотвратить. Пропаганда здорового образа жизни, государственная политика, направленная на поддержку спортивных программ; не должны остаться незамеченными для населения. Современная молодежь, зная о риске для собственного здоровья, может выбрать для себя другую, благополучную жизнь.

*Библиографический список*

1. Новиков Ю.В. Экология, окружающая среда и человек. – М.: ФАИР-Пресс, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001.

**Бабич О.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям [1].

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в се-