

месту жительства / А.Б. Орлов, А.А. Епифанцев // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2013. № 1. С. 6-9.

3. Попова Н. В. Данике К. К. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 3. С. 118-124.

Карлова К.В., Юдина И.А.
Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики,
г Санкт-Петербург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ; ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Современной молодёжи свойственен низким уровнем физической подготовки. Своё время молодёжь предпочитает проводить дома за разными гаджетами, что отрицательно сказывается на их здоровье и физической подготовке. В жизни каждого присутствует много стресса из-за учёбы и работы. К тому же многие из них ведут нездоровый образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье, и на продуктивности молодого поколения, их усидчивости и внимательности к учёбе.

Ключевые слова: молодёжь, факторы риска, здоровья, заболевания.

Состояние здоровья среди молодого поколения за последние годы резко ухудшилось, на это влияет множество факторов.

Факторы риска – это определяющие здоровье факторы, влияющие на него негативно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Это признак, который связан в будущем с возникновением заболевания.

Существует несколько видов факторов риска. К ним относятся поведенческие, физиологические, связанные с окружающей средой, генетические, глобальные и демократические.

Поведенческие факторы риска, основанные на выборе человека, они совершаются по его усмотрению. К ним относятся курение, алкоголь, питание, отсутствие физической активности, незащищённые половые контакты.

Физиологические факторы риска, связанные с организмом или биологическими особенностями человека, на них обычно воздействуют образ жизни человека или его наследственность. К примеру: вес человека, его давление или уровень содержания сахара.

Факторы риска, связанные с окружающей средой, подразумевают под собой явления социально-экономические, культурные или политические, так или иначе это всё, что находится вокруг нас и влияет на наше состояние-загрязнённый воздух, стресс на работе, социальная среда.

Демократические факторы риска к ним относятся возраст, пол, а также деление людей на подгруппы, которые зависят от уровня дохода или региональной принадлежности.

Генетический фактор риска – это ряд заболеваний связанные с генами человека.

Все перечисленные факторы так или иначе без сомнения влияют на физическое и эмоциональное состояние молодёжи. Но чаще всего современную молодёжь затрагивают поведенческие факторы риска. Потому стоит остановить своё внимание конкретно на них.

Отсутствие физической активности учащиеся молодёжи не редкость, они много времени проводят за учёбой или возможно работой. Сидячая работа за компьютером или учебниками сильно утомляет, негативно влияет как на зрение, так и на позвоночник и многое другое. Физическая активность приносит основную пользу здоровью, в особенности улучшает состояние органов дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной и костной систем, способствует поддержанию здоровой массы тела.

Зависимости – это одни из основных проблем молодёжи, которые влияют на их здоровье. Алкоголь, курение или употребление каких-либо других веществ, резко негативно сказываются на всём состоянии здоровья в целом. Большинство людей, употребляющих табачные изделия в настоящее время, начали это делать еще в подростковом возрасте. Тем самым вредят своему организму с малого возраста, в дальнейшем это может оказать большие проблемы. Курение вызывает три основных заболевания – это рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. По данным исследований уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев.

Разрушительное действие алкоголя приводит к снижению самоконтроля человека, разрушению почти все органов и тканей. Алкоголь влияет на желудок, поджелудочную железу, но больше всего страдает нервная система и головной мозг. Чрезмерное употребление алкоголя также приводит к проблемам со здоровьем в более старшем возрасте и оказывает негативное влияние на продолжительность жизни. Употребление алкоголя и наркотиков молодыми людьми на более поздних этапах их жизни могут привести к нейрокогнитивным изменениям, которые сказываются на поведенческих, эмоциональных, социальных расстройствах.

Проблемы с питанием. Частое недоедание или переедание на фоне стресса, недостаток массы или её переизбыток, всё это очень сильно влияет на молодой организм. С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случая рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35% - 50% лиц с повышенной массой тела.

Физическое здоровье очень важно, но нельзя забывать и о психическом. Психическое здоровье – это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но иногда, даже полностью здоровый человек, находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах.

Переутомление во время учёбы приводит к множеству проблем, таких как разные заболевания, депрессии и т.д. Для поддержания психического состояния врачи рекомендуют соблюдать режим сна и питания, заниматься спортом, стараться контролировать свои эмоции.

Молодые люди уже сейчас должны задумываться о своём здоровье, так как в дальнейшем это может повлиять на их трудоспособность и жизнедеятельность в общем. Все вредные привычки, которые имеются у них сейчас могут отрицательно сказаться на их здоровье через много лет. Занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек, здоровое эмоциональное состояние – это всё составляющее человека, здорового духом и сильного телом, к которому каждый из нас должен стремиться.

Библиографический список:

1. Сайт «Всемирная организация здравоохранения». – Здоровье подростков и молодёжи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int, свободный. – Загл. с экрана (Дата обращения: 08.11.2022 г.).
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. – Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]. – Сайт издательского центра «Академия», 2013 г. – Режим доступа: <https://academia-moscow.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 07.11.2022 г.)
3. Алексеенко С. Н., Дробот Е. В. – Профилактика заболеваний [Электронный ресурс]. – Сайт научной электронной библиотеки, 2015 г. – Режим доступа: <https://monographies.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 08.11.2022 г.)

Кондабаева В. В., Бараковских К. Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. В статье определены потребности и особенности жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями и (или) инвалидностью. Представлены особенности и требования к профессиональной подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, инвалидность, адаптивная физическая культура, профессиональная подготовка.

Распространение в современном мире процесса инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющими особые образовательные потребности в образовательных учреждениях, является не только отражением времени, но и представляет собой еще один шаг к обеспечению полноценной реализации прав детей на получение доступного образования. Инклюзивная практика реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования, и создания необходимых условий для достижения адаптации образования всеми без исключения детьми независимо от их индивидуальных