

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПУТИ И РЕШЕНИЯ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Т.В. Золотухина<sup>1</sup>, Н.Н. Гаврилович<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
t.karliuk@gmail.com

<sup>2</sup>Гомельский государственный медицинский университет, [natashajann@gmail.com](mailto:natashajann@gmail.com)

**Введение.** Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее трудных и приоритетных задач на всех этапах развития общества. Особый социальный статус, специфические условия трудовой деятельности, быта и образа жизни студентов отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу чрезвычайно уязвимой в социальном плане, подверженной воздействию негативных факторов общественной жизни. Поэтому усилия, направленные на сохранение и укрепление их здоровья, не дают длительного успеха и вызывают необходимость поиска оптимальных путей управления здоровьем студенчества.

Одним из важнейших направлений, начиная со времен Гиппократ, является профилактика заболеваний. В переводе с греческого профилактика означает предупреждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека. В последние годы профилактика приобретает огромное значение и особое звучание в связи с тем, что лечение болезни – это дорогое

«удовольствие» и предупредить заболевание, сделать все, чтобы сохранить здоровье человека на многие годы, легче, проще и надежнее, чем вылечить болезнь.

Профилактика – это система мер (коллективных или индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.

Особенно актуальна эта проблема в современной ситуации, характеризующейся значительным снижением качества жизни большей части населения и, в первую очередь, его социально незащищенных групп, к которым и относятся студенты.

**Методы.** Определить методы воздействия на формирование здоровья студенческой молодежи и его сохранения, а также факторы, влияющие на качество жизни.

Для решения поставленных задач использовался анализ научно-методической литературы и интернет источников.

**Результаты исследования и обсуждение.** Одним из важнейших направлений к сохранению здоровья является принцип двигательной активности, который включает в себя широкий спектр физической деятельности: от упражнений, формирующих развитие организма до психологического комфорта в жизненном укладе.

Физические упражнения использовались в лечебных и профилактических целях на протяжении многих тысячелетий. Самые ранние рукописи (2000 – 3000 лет до н.э.), в которых излагались вопросы, связанные с лечебным действием движений, найдены в Китае. Появившиеся через тысячу лет в Индии священные книги Веды содержат подробное описание лечебного действия дыхательных упражнений, специальных пассивных движений, купания и растирания тела. В Древней Греции лечебную гимнастику изучал и разрабатывал Гиппократ. В своих книгах он приводил методику применения лечебной гимнастики при болезнях сердца, легких, желудочно–кишечного тракта.

В Древнем Риме лечебная гимнастика также занимала большое место в лечении больных. Римские врачи Цельс и Гален, используя опыт греков, тоже широко применяли ее, а также трудотерапию.

Опыт лечебного и профилактического применения движения был углублен и расширен выдающимся ученым Авиценной. Важнейшим элементом лечения он считал правильно организованный режим движений с использованием физических упражнений [1].

В 19 веке большие открытия в области естествознания оказали огромное влияние на дальнейшее развитие науки, в том числе и на эволюцию лечебной гимнастики, что привело к широкому использованию разнообразных физических упражнений на занятиях физической культурой в специальных учебных отделениях с учетом медицинских показаний.

В оценке терапевтического влияния физических упражнений следует учитывать, что их лечебное действие основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Стимулирующее влияние физических упражнений на занимающегося осуществляется через нервный и гуморальный механизмы. Нервный механизм характеризуется усилением тех нервных связей, которые развиваются между функционирующей мышечной системой, корой головного мозга и любым внутренним органом. Эти связи рецепторного аппарата с центральной нервной системой определяются не только функциональным состоянием ее, но и состоянием гуморальной среды.

Надо отметить, что особенно укреплению здоровья содействует мышечная работа, выполнение которой связана с интенсивной деятельностью сердечно–сосудистой и дыхательной систем и значительными энергозатратами.

Современная наука пока не располагает полным объемом информации, позволяющим судить о динамике энергозатрат в процессе онтогенеза, поскольку полученные материалы носят исключительно фрагментарный характер и дают основание судить о величинах расхода энергии лишь в микро- и мезоинтервалах времени и в основном у взрослых в процессе производственной деятельности [2].

В основе всех физиологических функций организма, обеспечивающих его взаимодействие с внешней средой, включая и механизм гомеостаза, лежит движение. Следовательно, с позиций данного подхода верным является то, что на этапе расцвета полное развитие организма возможно лишь при условии максимального удовлетворения его биологической потребности в движении. Если это условие не выполняется, то неизбежно возникают дефекты физического развития, явная или скрытая патология отдельных функциональных систем, отчетливо проявляющаяся, например, у юношей при медицинском освидетельствовании в связи с призывом в армию. Уже на этом этапе возрастного развития гипокинезия становится значимым фактором риска в развитии различных заболеваний. Поэтому приблизительно до 25-летнего возраста, т.е. до момента набора человеком

пика моторного потенциала (по В.К. Бальсевичу) уровень двигательной активности, измеряемый величинами энергозатрат (в кал), должен последовательно нарастать (рис.1). На завершающем отрезке этапа расцвета, в возрастном диапазоне 25-35 лет, идет процесс совершенствования координационных механизмов жизнедеятельности всех функциональных систем [3].

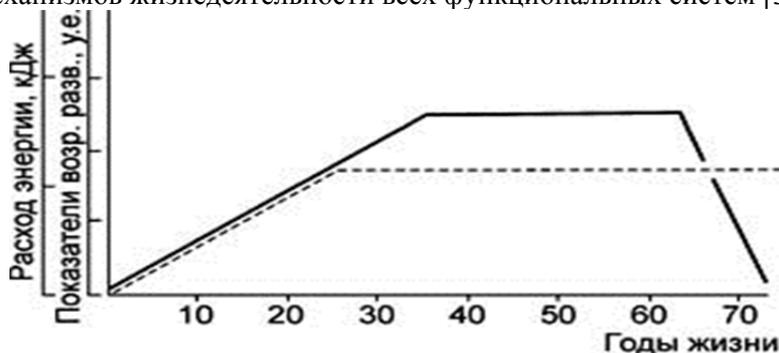


Рис.1

Безусловно, на получение объективной информации, позволяющей судить о должных нормах двигательной активности различных социальных групп населения, в особенности студенческой молодежи, влияние оказывает и множество других факторов.

Ведущим методом в физических занятиях является процесс дозированной нагрузки. С общепсихологических позиций такая тренировка организма приводит к развитию его адаптационных способностей.

Высокие умственная и психоэмоциональная нагрузки, восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, несоответствие напряженности труда и полноценного отдыха, особенно в периоды сессий, интенсивное использование компьютерной техники в учебном процессе являются формирующими факторами, провоцирующими возникновение и развитие психосоматической патологии у молодых людей.

Многочисленные исследования показывают, что физическая культура и спорт могут оказывать исключительно эффективное влияние на факторы работоспособности и противодействовать преждевременному наступлению утомления. Для повышения работоспособности в течение учебного дня целесообразно использовать так называемые формы физического воспитания - физкультурные паузы, т.е. выполнение физических упражнений в перерывах между занятиями.

Большинство исследователей оценивают состояние здоровья студентов как неудовлетворительное, характеризующееся значительным повышением уровня хронической заболеваемости от начальных к выпускным курсам.

**Выводы.** Чтобы сохранить здоровье молодежи следует учить их работать над собой, изучать особенности своего организма, учить пользоваться своими способностями, вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физическими упражнениями.

Следует повышать культуру здоровья учащихся, необходимую для эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье студенческой молодежи – это политика, в которой воплотится наше будущее.

### Литература:

1. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А.Елифанов – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006, - 568 с.
2. Электронный ресурс: <http://lib.sportedu.ru>
3. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К. и др. Двигательная активность - важное условие ЗОЖ // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 1, с. 14-22.