

УДК 613.6.01

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Завьялова Яна Сергеевна

студент

Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

**Аннотация.** Вряд ли кто-то оспорит важность сохранения здоровья уже с самого молодого возраста. Увы, современные реалии диктуют свои правила, по которым сидячий образ жизни, стрессы и последующее увлечение вредными привычками превалируют. Особенно тяжело приходится студентам, вынужденным в дань учебе жертвовать собственным здоровьем. В данной работе мы рассмотрим основные меры профилактики заболеваний среди студентов, а также поднимем данные статистики.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, студенты, факторы риска.

---

## PREVENTIVE MEASURES FOR PROTECTING THE HEALTH OF STUDENTS

Zavialova Yana Sergeevna

student

Far Eastern Federal University, Vladivostok

**Abstract.** Hardly anyone will dispute the importance of maintaining health from the very young age. Unfortunately, modern realities dictate the rules by which a sedentary lifestyle, stress and the subsequent fascination with the bad habits prevail. It is especially difficult for students, forced to study sacrifice their own health. In this paper, we consider the main measures of prevention of diseases among students, and raise the statistics.

**Keywords:** healthy lifestyle, disease prevention, students, risk factors.

## Общая картина проблемы

Продолжительные лекции и не менее долгие ночи за учебниками приводят к ряду заболеваний опорно-двигательной и нервной систем. Сложно встретить студента, за которым не заметны признаки раннего сколиоза или пресловутой бессонницы. В особой степени страдают студенты, обучающиеся на самых востребованных специальностях – информационные технологии. Подавляющее большинство времени они просиживают за компьютерами – главным средством своего обучения. Тем самым они наносят вред зрению, позвоночнику и нервной системе.

Согласно данным статистики за период с 2008-2016 гг., опубликованным по результатам ежегодных медицинских осмотров, учащихся высших учебных заведений, самыми распространенными заболеваниями являются миопия, вегето-сосудистая дистония, болезни желудка, нарушения сна, искривление позвоночника. Также у студентов все чаще выявляется гиподинамия - состояние, вызывающее снижение сократительной способности сердечной мышцы. Также нельзя закрывать глаза на раннее увлечение табакокурением, повышающим риск сердечно-сосудистых заболеваний в разы. Вегето-сосудистой дистонии наиболее подвержены студенты, иммунитет которых ослаблен бессонницей, несбалансированным питанием, дефицитом витаминов. Также развитию данного заболевания способствуют интоксикации.

Стремительный рост заболеваний органов пищеварения объясняется несбалансированным питанием. Студенты – категория граждан, относящихся к приготовлению пищи весьма скептически. В большинстве случаев они питаются бутербродами, щедро сдобренными майонезом, супами быстрого приготовления и прочей неполноценной едой. Прибавим к этому регулярное курение и вероятность гормонального сбоя, сопряженного с гиподинамией и болезнями ЖКТ, возрастает в несколько раз.

В качестве предпосылок заболеваний у студентов, зачисляемых на 1 курс, следует отметить:

- явное ухудшение экономической ситуации с периода 90-х гг.;
- преимущественное обучение на компьютерах;
- крайне неблагоприятная экология.

В чем значение профилактики заболеваний среди студентов?

Одной из первостепенных задач государства служит четкий контроль за поддержанием и охраной здоровья студентов – основного резерва пополнения трудового ресурса. В современных условиях, диктуемых техногенной цивилизацией, мы можем выбирать определенное направление развития и оптимальный образ жизни. Однако не всем удается найти баланс между плодотворной учебой и заботой о собственном здоровье.

Большинство неинфекционных болезней, включая заболевания сердца и сосудов, связаны с концепцией факторов риска. К таковым принято относить малоподвижный образ жизни, несбалансированный рацион, сбившийся биоритм, постоянные стрессы.

В связи с этим можно выделить меры:

- первичной профилактики, основной целью которых служит искоренение первопричин и условий, благоприятных для развития заболеваний;
- вторичной профилактики, направленные на предотвращение рецидивов и развития осложнения имеющихся болезней.

Известно, что наиболее эффективной является первичная профилактика, обладающая неспецифическим характером. Базируясь на принципах здорового образа жизни, она призвана убедить молодое поколение в важности заботы о своем здоровье, сбалансированном питании и физической активности. В противовес факторам риска выделим и защитные факторы – составляющие здорового образа жизни. Именно они обеспечивают биологический потенциал функционирования всех си-

стем организма и предоставляют предпосылки для полноценного личностного роста.

Как только абитуриент зачислен в высшее учебное заведение, ему предстоит адаптироваться к новым социальным, психологическим и физиологическим условиям, а зачастую приходится даже привыкать к климатической среде. Как видно, студенту необходимо пройти адаптацию к целой совокупности факторов, свойственных Вузам. В результате молодой неокрепший организм подвергается существенному давлению и напряжению компенсаторно-приспособительной системы организма.

Традиционная система образования накладывает ответственность по охране здоровья учащихся на медицинские учреждения. При этом важно понимать, что задача медицинского персонала заключается именно в лечении, т.е. вторичной профилактике заболеваний. На деле же полноценная охрана здоровья студента должна начинаться еще с профилактики болезней.

Прежде всего, важную информацию необходимо заложить в сознание молодого поколения. Необходимость сформировать концепцию ЗОЖ посредством внедрения ее в образовательный процесс привела к разработке специальных педагогических методик, цель которых – сберечь здоровье молодого поколения. В большинстве техникумов и высших учебных заведений преподаются курсы по психологии здоровья, культуре здоровья, профилактике адаптивного поведения и т.д.

Огромное значение имеет процесс воспитания ЗОЖ среди студентов, осуществляемый путем преподавания возрастной анатомии, физиологии, гигиены, основ здорового образа жизни, а также валеологии. Данные дисциплины не только способствуют расширению кругозора, но и помогают сформировать четкую концепцию правильного образа жизни.

Учитывая, что формирование концепции здорового образа жизни имеет главным вопросом мотивацию, необходимо ответственно подойти к деятельности по оздоровлению молодого поколения. Физическая ак-

тивность была и есть самым оптимальным способом благоприятного воздействия на подрастающий организм, который нуждается в периодических встряшках. Повторяя различные комплексы упражнений многократно, можно проследить их положительные и негативные воздействия, после чего их круг сужается до оптимальных.

### **Профилактика заболеваний: физическая активность**

Наилучшим профилактическим средством от болезней опорно-двигательной системы считается плавание. Находясь в воде, степень нагрузки на позвоночник существенно снижается, как и статическое напряжение. В результате регулярных занятий молодые люди постепенно формируют правильную осанку. Плавание – вид спорта, способный задействовать каждую мышечную группу, чередуя последовательность их работы. Сначала следует расслабление одних мышц и напряжение других, а далее наоборот.

1. Плавание для студента – гарантия улучшения работы кровеносной системы, защита сердца и сосудов от болезней, профилактика кровяного застоя в области малого таза. Отметим также, что в жаркие месяцы можно смело заменить бассейн на открытый водоем. Утомленному учебной работой организму никогда не помешают свежий воздух и теплые лучи солнца. Если студент не любит или не умеет плавать, можно заняться подвижными играми в воде или подводной физкультурой.
2. Удивительно, но благоприятным действием на опорно-двигательную систему отличается обычная ходьба. Речь даже не идет о спортивной ходьбе – прогулочный шаг не менее полезен. Достаточно всего часа пеших прогулок в день, чтобы обеспечить организм суточной потребностью в физической активности. Прогуливаясь по городу, можно укрепить кости, мышечные группы, нормализовать кровообращение.

3. Защитить зрение от пагубного влияния компьютера и планшетных ПК довольно просто – нужно лишь отказаться от их использования на период между семестрами. Если это кажется слишком сложным, следует ограничить использование компьютера в не учебных целях до 30 минут в день. Конечно, в современном мире это проблематично, но именно такой отдых для глаз пойдет на пользу не только зрению, но и нервной системе.
4. Известно, что успешная учеба всегда требует определенных жертв. Многие в погоне за отличными отметками и «автоматами» по результатам семестра практически полностью отказываются от контактов с внешним миром. Реальное общение тут же вымещается виртуальным (социальные сети, смс-сообщения и звонки). При этом научно доказано, что именно общение в социальных сетях чаще всего становится причиной затяжных депрессий. Здоровый студент - общительный студент. Ему просто жизненно необходимо встречаться со сверстниками, и не только по вопросам учебы.

### **Заключение**

По итогам выше изложенного мы приходим к довольно простому выводу: чтобы защитить здоровье студентов и успешно реализовать меры первичной профилактики, необходимо повысить качество их информированности о факторах, воздействующих на их организм. В качестве ответственных лиц мы видим состав профессоров и преподавателей, умеющий наладить контакт с обучающимися. Студенты – категория граждан, которые воспринимают информацию выборочно, ввиду чего необходимо работать над эффективной формой ее подачи.

## Список использованных источников

1. Баламутова Н.М. Оздоровительная плавательная тренировка для студентов гуманитарных высших учебных заведений. Учебное пособие. 2007.
2. Батясов Ю.И., Батясов В.Ю., Абдрахманова Д.Ф. Эпидемиологическое исследование головных болей среди учащихся высших учебных заведений // Журнал медицины г. Казань. 2000.
3. Бурханов А.И., Носова Л.И., Байгутанов Ж.Б. Адаптация студентов к обучению в высших учебных заведениях // Гигиенический справочник. 1992. № 8.
4. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда. Учебное пособие для вузов. М., 1987.
5. Ляхович А.В., Ахмерова С.Г., Маркова А.И. Характеристика заболеваемости студентов на фоне гигиенического воспитания // Исследовательская работа. 1994.
6. Никольский С. Н. Роль эмоционально-стрессовых факторов в развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов медицинских высших учебных заведений // Исследовательская работа. 2000.