

**Демьянова Людмила Михайловна**

канд. мед. наук, доцент, преподаватель

**Сергеева Эльвина Игоревна**

студентка

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация: статья посвящена проблеме формирования здоровья студентов посредством физической культуры и профилактике болезней. Проведен анализ структуры заболеваемости студентов, проанализированы факторы риска и методы профилактики болезней и выявлено влияние занятий физической культурой на состояние здоровья обучающихся в вузе.*

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, студенчество, профилактика болезней, формирование здоровья.

В последние десятилетия наблюдается ухудшение здоровья студентов и снижение их физической активности. В связи с этим большое распространение получило заболевание под названием гиподинамия. Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [8, с. 501]. В эти функции входят: опорно-двигательный аппарат, системы кровообращения, дыхания, пищеварения – основные средства поддержания жизни человека. Но нарушение каждой функции происходит не по отдельности. Лобанов С.А. провел эксперимент, поместив крыс в замкнутое пространство, и выяснил, что ограничение движения приводит по очередности, во-первых, к нарушению метаболизма, во-вторых, к «снижению физиологической регенерации», в-третьих, к «отрицательным изменениям клеток мозжечка» [2, с. 67]. Последствия двигательного голодания влияют и на психологическое здоровье, и на физическое, в том числе формируют болезни.

Первичная профилактика болезней – это основная борьба с факторами риска возникновения заболеваний, которые проводится на уровне первичной медико-санитарной помощи. Выделяют следующие факторы риска: поведенческие, биологические, индивидуальные, социально-экономические. При сочетании нескольких факторов количество болезней и скорость их развития усиливаются в несколько раз. По этой причине лучше предупредить появление болезни, чем потом лечить последствия. В этом случае профилактика заболеваний лучший способ не дать своему организму потерять здоровье.

Методы профилактики различных заболеваний можно разделить на две основные группы:

- 1) правила личной гигиены, соблюдение которых само по себе уже является способом профилактики очень многих болезней;
- 2) методы, направленные на предотвращение конкретных заболеваний, а также на общее укрепление организма, повышение иммунитета [5].

Иммунная система – *система*, объединяющая органы и ткани, которые защищают организм от заболеваний, идентифицируя и уничтожая опухолевые клетки и *патогены* [1, с. 39]. Сильная, полноценно функционирующая иммунная система способна вовремя заметить неблагоприятные изменения в организме и справиться с ними. Работа иммунной системы напрямую зависит от питания, от эмоционального и психического состояния, от степени развитости организма, которую формируют закаливание и физическая выносливость. Последнему пункту будет уделено особое внимание, так как мы выяснили, что пониженная физическая активность – корень наличия болезней.

Важно отметить, что физическая культура – средство, с помощью которого человек поддерживает свое здоровье, как физическое, так и психическое [6, с. 83]. То есть занятия спортом положительно влияют и на умственную деятельность студента. Уровнем его здоровья определяется его способность работать.

Результаты исследования Национального проекта «Здоровье» свидетельствуют о том, что 49% юношей и 64% девушек занимаются физической культурой один-два раза в неделю, а 29% и 19% соответственно – три-четыре раза в неделю. Среди основных причин, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (57%), заботу о внешнем виде (51%) и желание улучшить фигуру (47%), повысить физическую подготовленность (49%), снять усталость и повысить работоспособность (26%). Но как элемент формирования здоровья физическую культуру воспринимают лишь 39%. У молодежи не хватает знаний о пользе физической культуры. По этой причине почти половина российских студентов игнорирует занятия спортом. Еще большие опасения вызывает и тот факт, что 75% не рассматривают физкультурно-спортивную деятельность как способ отказаться от вредных привычек [4, с. 93].

Студенты часто неправильно трактуют занятия физической культурой в вузе. От недостаточности знаний у них нет стремлений, следовательно, нет и свойственной молодому человеку физической активности и хорошего здоровья.

Физическое образование подразумевает «специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе» [7, с. 73]. Раскрывая термин, приходим к выводу, что занятия физической культурой затрагивают разные стороны развития студента – психическое и физическое. «Физическая культура напрямую связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», – указано в статье М.Т. Бодеева [3]. Как правило, физические нагрузки должны находиться в интересах самих студентов. Но для этого необходим определенный объем знаний: об особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств.

Другое необходимое условие формирования полноценных знаний о физической культуре и её пользе – это «стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей» [2, с.69]. Из стремления следует основное требование – практическое применение знаний и умений в своей жизни.

Таким образом, здоровье студентов напрямую зависит от их физической выносливости. Понижение физической активности породило самую распространенную в современном мире болезнь – гиподинамию, которая является побудителем ряда других болезней. Решением данной проблемы может выступить «физиологизация» педагогического процесса и обеспечение студентов знаниями о пользе физической культуры и её влиянии на здоровье.

### ***Список литературы***

1. Верхорубова О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлесская // Вестник ТГПУ. – 2013. – №4. – С. 37–42.
2. Грищенко О.М. Проблема здорового образа жизни и его формирования // Вестник ОГУ. – 2014. – №13. – С. 65–69.
3. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Монография. Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.
4. Иванова С.Ю. Касаткина Н.Э. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе // Вестник КГУ. – 2014. – №3. – С. 91–94.
5. Ковнер С. История медицины. – Киев, 1978. – 368 с.
6. Кузьмина Н.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Вестник ТГПУ. – 2015. – №4. – С. 67–89.
7. Лобанов С.А. Гиподинамия как стрессовый фактор // Медицинский вестник Башкортостана. – 2006. – №4. – С. 72–74.
8. Петрова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия ТулГУ. – 2012. – №7 – С. 499–504.