

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ХИМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

*Маковская Екатерина Владимировна, химический факультет, 3 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Богданчик Н. В., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

Статья посвящена анализу динамики заболеваемости студентов, выявлению основных причин болезней, их профилактике. Было проведено исследование заболеваемости студентов химического факультета. Данная статья будет полезна молодежи для привлечения внимания к своему здоровью.

The article is devoted to the analysis of the dynamics of the morbidity of students, the identification of the main causes of diseases, their prevention. The study of the morbidity of students of the Faculty of Chemistry was conducted. This article will be useful for young people to draw attention to their health.

Ключевые слова: молодежь; здоровье; студенты; заболеваемость; физическая культура.

Keywords: youth; health; students; morbidity; physical culture.

Введение. Из-за стремительного ухудшения экологии, катастроф по вине человека и природных катаклизмов здоровье населения стремительно обрастает новыми недугами, болезнями и травмами. Как оказалось, практически любое изменение окружающей среды неотвратимо влияет на организм человека, наносит ему большой вред, пусть это и не всегда заметно.

Однако, как показывает практика, не столь большой вред наносит окружающая среда, сколько приносит себе сам человек. В последние десятилетия, когда уровень жизни значительно улучшился благодаря тому, что технологии смогли заменить большую часть физических нагрузок, люди не уделяют достаточно внимания своему здоровью, провоцируя болезни, незаметные поначалу, но оставляющие след в будущем.

Чтобы избежать последствий экологии и предотвратить появление болезней от неправильного образа жизни в будущем, начинать физическую подготовку и физическое воспитание необходимо с раннего возраста. Однако, учитывая современную систему образования на всех ступенях, можно отметить достаточно низкий уровень подвижности во время учебного процесса, недостаток умеренных физических нагрузок и правильно организованного отдыха.

В связи с этим особую озабоченность вызывают студенты, так как, с одной стороны, состояние молодежи полностью зависит от экологической обстановки в мире на протяжении последних нескольких десятков лет, а с другой – это тот слой общества, от которого зависит развитие страны, прогресс и будущее в целом.

Цель. Исследовать физическую культуру как средство профилактики заболеваний.

Задачи: 1. Анализ литературных источников по данной тематике. 2. Анкетный опрос.

В данной статье будет описана проблематика в основном для групп студентов, обучающихся на опасных для здоровья факультетах, однако может быть применена ко всем специальностям.

Анализ заболеваемости молодежи. Для того чтобы понять проблему и показать актуальность темы, необходимо обратиться к статистическим данным.

Ниже приведена таблица заболеваемости населения в возрасте от 16 до 25 лет (данные с 2011 по 2018 год) [1]. Анализ данных поможет лучше разъяснить ситуацию, понять, с каким уровнем физического развития подростки поступают и обучаются в УВО (таблица).

Таблица – Заболеваемость детей и молодежи по группам болезней

Группа болезней	2011	2014	2015	2016	2017
Новообразования	4 799	4 965	4 643	6 628	6 850
Болезни крови, кроветворных органов	13 818	12 413	11 666	11 944	11 370
Болезни эндокринной системы, расстройства питания	11 271	11 611	11 347	11 270	10 756
Психические расстройства и расстройства поведения	26 657	24 590	24 168	24 672	23 149
Болезни нервной системы	16 187	14 043	15 014	15 727	13 773
Болезни глаза и его придаточного аппарата	85 650	91 477	97 075	103 691	104 104
Болезни уха	75 811	77 164	82 699	90 723	93 359
Болезни системы кровообращения	11 755	11 326	12 091	13 439	11 930
Болезни органов пищеварения	68 848	65 842	69 721	67 057	61 296
Болезни органов дыхания	2 464 876	2 288 729	2 410 102	2 487 546	2 580 475
Болезни кожи и подкожной клетчатки	100 871	96 503	97 118	100 144	103 905
Болезни мочеполовой системы	29 552	27 423	27 603	27 943	25 986
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	25 530	28 046	33 698	30 563	33 790

Из данных таблицы можно выделить три типа болезней, которые вызывают интерес: нарушение зрения, болезни органов дыхания и болезни костно-мышечной системы. В основном с такими диагнозами приходят абитуриенты в ВУЗ. Рассмотрим причины таких показателей подробнее.

К *болезням костно-мышечной системы* и соединительной тканей можно отнести сколиоз, остеопороз, остеохондроз, дисплазию тазобедренных суставов, артрит, артрозы и т. д. Эти заболевания являются ведущей причиной не-

трудоспособности, часто сопровождаются постоянными и периодически усиливающимися болями. Они ограничивают физическую активность пациентов, оказывая тем самым тяжелое воздействие на профессиональное будущее человека. Основные причины этих заболеваний – сидячий образ жизни, постоянное напряжение позвоночника вследствие недостаточного отдыха или неправильного положения тела на протяжении долгого времени.

Еще со школы дети привыкают к постоянному положению «сидя», которое в процессе умственной работы и концентрации не всегда могут контролировать. В высших учебных заведениях занятия проходят по такому же принципу, или же зачастую сами условия в аудиториях здания факультета способствуют появлению такого рода болезней.

В качестве профилактики таких заболеваний – приучение детей с раннего возраста к правильному положению «сидя», отказ от вредных привычек, правильное питание, профилактические занятия на укрепление мышц организма [2, 3].

Что касается *болезней глаза и его придаточного аппарата*, самыми частыми диагнозами являются миопия, астигматизм, синдром усталого глаза, синдром сухого глаза. Причина такой болезни относительно новая – появление в жизни современного человека различного рода техники и большая увлеченность ими. Последние поколения детей наиболее подвержены таким болезням из-за постоянного контакта с телефонами и телевизорами. Этот фактор объясняет такое резкое увеличение уровня заболеваемости. Профилактика – регулярная зарядка для глаз, здоровый образ жизни, достаточный отдых для глаз [4].

Наиболее распространенными формами *болезней органов дыхания* являются острые заболевания: острые респираторно-вирусные инфекции (94,2 % среди взрослого населения и 96,6 % среди детского), острый бронхит и пневмония. Большой уровень заболеваемости легких может быть обоснован профессиональными, экологическими, социальными факторами: плохой экологической обстановкой (на данный момент нужно учитывать и эпидемиологическую), генетическими предрасположенностями, особенностями условий работы, аллергическими реакциями, а также курением, что достаточно актуально для большого процента молодежи. Так же в последние годы из-за лежачего/сидячего образа жизни легкие ослабевают, отвыкают от нагрузки. Но в отличие от серьезных болезней с этим недугом справиться легче. Профилактикой является соблюдение здорового образа жизни: прогулки на свежем воздухе, регулярные занятия спортом (необходимо учитывать противопоказания), дыхательная гимнастика, ингаляции на травах [3].

Результаты. Исследование проводилось в виде опроса студентов химического факультета, а также анализа заболеваемости на разных курсах обучения. Для студентов-химиков некоторые диагнозы будут выражены сильнее, так как работа в лаборатории подвергает опасности здоровье студентов больше, чем любые другие занятия. Например, заболевания легких могут быть вызваны дополнительными факторами: работа с токсичными жидкостями, ядовитыми газами и мелкодисперсными веществами. Достаточно просто нанести себе вред, даже работая предельно осторожно. Попадание ядовитых веществ на слизистые оболочки носа и рта может привести к удушью или ожогам слизистой. Также

встречаются случаи появления или усиления аллергических реакций после нескольких лет обучения.

Та же опасность может грозить коже или глазам. Химические ожоги могут привести к серьезным проблемам вплоть до отмирания клеточных тканей. При работе химиков очень важны зрительное внимание и концентрация. Даже легкая степень миопии будет серьезной преградой для нормальной работы специалиста.

Анализ заболеваемости студентов 1-го и 4-го курсов показал, что занятия физической культурой в университете имеют серьезное значение для сохранения и улучшения здоровья.

Важно заметить, что заболеваемость костно-мышечной системы уменьшилась на 3,5 %, что доказывает эффективность занятий физическим воспитанием [5]. Ниже приведена диаграмма, отражающая результаты опроса среди студентов химического факультета БГУ (опрошено 90 человек) основной диагноз (рисунок).



Рисунок – Основные диагнозы студентов, занимающихся на химическом факультете

Как видно из рисунка, выявлены наиболее встречающиеся диагнозы: опорно-двигательного аппарата и нарушение зрения. Болезни органов дыхания выявлены только у некоторых студентов, это может объясняться малой выборкой опрошенных.

Вывод. Исходя из нынешней экологической обстановки, образа жизни современной молодежи и особенностей выбранных специальностей, занятия физической культурой необходимы для поддержания оптимального состояния организма студентов.

Выявлены наиболее часто встречающиеся диагнозы у студентов химического факультета: болезни органов дыхания, костно-мышечной системы и органов зрения.

Рекомендуем для занятий студентов химического факультета большее внимание уделять физическим упражнениям, направленным на профилактику органов зрения, дыхания и опорно-двигательного аппарата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дети и молодежь Республики Беларусь : сб. стат. сб. – М. : Минск, 2018. – 133 с.
2. Костно-мышечная система. Противопоказания и рекомендации к занятиям физической культурой при основных заболеваниях : учеб.-метод. пособие. – М. : Алтайск. гос. ун-т, 2016. – 42 с.
3. Алексеенко, С. Н. Профилактика заболеваний : учеб. пособие / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот. – Академия естествознания, 2015. – 352 с.
4. Профилактика заболеваний органов зрения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bug-cgb.ru/voprosy-profilaktiki/1064-profilaktika-zabolevanij-organov-reniya.html>. – Дата доступа: 20.03.2021.
5. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи в условиях экологического неблагополучия / В. А. Никифорова [и др.]. – М. : Братск. гос. ун-т, 2013. – С. 192–196.

kate@tst.by