

SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF THE PREVENTION OF DISEASES OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Ryutina L.N.¹, Dyakova A.V.² (Russian Federation)

Email: Ryutina334@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Dyakova Alexandra Vladimirovna – Student,
DEPARTMENT OF FINANCE AND ACCOUNTING,
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAY TRANSPORT,
IRKUTSK

Abstract: in the article the aspects on the necessity and possibility of formation of healthy lifestyle, prevention of diseases among students of higher educational institutions. The main attention is accented on the necessity of exercise program. You should monitor your body. An important role is played by teachers, raising the level of students knowledge about health. Productive interaction of the teacher and the student contributes to the preservation of the health of all students and professorial-teaching staff.

Keywords: students, health, prevention, healthy lifestyle.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА

Рютина Л.Н.¹, Дьякова А.В.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Дьякова Александра Владимировна – студент,
кафедра финансов и бухгалтерского учета,
Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: в статье приведены аспекты о необходимости и возможности формирования здорового образа жизни, для профилактики заболеваний у студентов высших учебных заведений. Основное внимание в работе акцентировано на необходимости выполнения комплекса упражнений. Следует следить за состоянием своего организма. При этом важную роль играют преподаватели, повышающие уровень знаний учащихся о здоровье. Продуктивное взаимодействие преподавателя и студента способствует сохранению здоровья всех студентов, а также профессорско-педагогического состава.

Ключевые слова: студенты, показатели здоровья, профилактика, здоровый образ жизни.

В последнее десятилетие в нашей стране вопросы организации социально значимых программ, направленных на укрепление и сохранение здоровья молодежи, имеют первостепенное значение. Особое внимание уделяется студенческой молодежи как социально активному контингенту, который обладает наибольшим интеллектуальным потенциалом и определяет экономические, демографические, оборонительные и другие перспективы государства [1, с. 5].

При поступлении в университет студент находится в новых социальных и психофизиологических условиях и часто в новом климате. Адаптация к набору факторов, характерных для университета, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс, сопровождаемый значительными компенсаторно-адаптивными системами, которые оказывают нагрузку на организм студентов.

Для многих заболеваний характерна концепция факторов риска: недостаточная двигательная активность, плохое питание, неправильный режим дня, стресс, девиантное поведение, основанные на профилактике функциональных и физических систем. В отличие от факторов риска существуют факторы защиты систем организма: здоровый стиль жизни, который обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создаёт предпосылки для гармоничного развития личности, а также способствует повышению уровня социальной активности и творческого отношения в профессиональном становлении личности.

Педагогическое обеспечение образовательного процесса является приоритетной областью для условий, содействующих безопасности и здоровью студентов [2, с. 114].

При формировании ЗОЖ и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата обучающихся университета, в том числе студентов факультета «Экономика и финансы», главным вопросом является становление его мотивации. Деятельностный принцип при мотивации для успешной трудовой

деятельности: очень важно проводить мониторинг состояния своего организма на основе обратной связи ответных реакций на положительные и отрицательные воздействия, учитывая рекомендации по укреплению коленного сустава – колени нельзя подвергать даже кратковременному переохлаждению, не второстепенную роль отводится упражнениям. На колено приходится очень большие нагрузки при движении, потому что укрепление мышц и связок в этом участке тела необходимо. Мышцы ОДА состоят из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. А костные ткани сустава окружают мышцы и связки. Особенно важен мениск - хрящевая прокладка, которая выполняет роль амортизатора в суставе, а также стабилизирует коленный сустав [4, с. 60].

Поэтому закономерно применение специально подобранных и дозированных физических упражнений как оздоравливающего и тренирующего, профилактического и терапевтического средства. См. табл. 1.

Таблица 1. Комплекс упражнений для укрепления коленного сустава

Упражнения	Количество выполнений
Выпады вперед – исходное положение: стойка прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте выпад левой ногой, нога должна быть под углом 90°. Правое колено почти касается пола. То же самое проделать с другой ногой.	10 раз на каждую ногу, 1-2 подхода
Приседание с опорой: исходное положение - встаньте спиной к стене, стопы на ширине плеч, медленно присядьте до угла 90°.	По 3 раза, в конце статика 15-30 секунд, 1-2 подхода.
Приседания без опоры: исходное положение - встаньте, ноги на 1,5 ширины плеч. Присядьте, чтобы бедра были параллельно полу. Таз отведен назад, спина прямая, макушка тянется вверх.	Не менее 5 приседов, статика 10 секунд, 2-3 подхода.
Наклоны: исходное положение ноги на ширине плеч, поставьте левую стопу перед правой, руки ровные над головой. Наклон максимально влево, колени не сгибать. Далее проделать то же самое, поставив правую ногу перед левой.	10-15 раз на каждую сторону, 1-2 подхода.
Прыжки: Со скакалкой перед зеркалом. Важно, приземляясь, опускаться на согнутые ноги, чтобы не получить травму	50-60 раз, 1-2 подхода.
Исходное положение - сядьте на пол, ноги вытяните. Поставьте одну ногу левую на правую и притяните к груди и удерживать 10 секунд. Поменяйте ноги.	15-20 раз на каждую ногу
Исходное положение - встаньте на край ступни, опустите пятки максимально вниз, и выполняйте пружинистое покачивание.	15 раз, 3-5 подходов.

Систематическая тренировка физическими упражнениями ведет к повышению функциональных и физиологических систем, а так же нормализует состояние коленного сустава [3, с. 168].

Таким образом, повышение уровня знаний учащихся о здоровье и влияющих на него факторах, формирование ответственного отношения к здоровому стилю жизни, повлияют на положительную динамику функциональных и физиологических показателей, физических качеств в период профессионального становления обучающихся. Эффективное взаимодействие между преподавателями и студентами, а также использование самими студентами существующего опыта применения технологий сохранения здоровья в будущей профессиональной деятельности способствует сохранению и укреплению здоровья всех участников учебного процесса.

Список литературы / References

1. Макарова Л.П. Основы возрастной анатомии и физиологии: Учебное пособие: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 90 С. 5.
2. Плахов Н.Н., Шатрова О.В., Пиджакова Р.М. Концептуальные основы культуры здоровья в образовательном процессе // Молодой ученый, 2014. № 18.1 (77.1). С. 114

3. *Рютина Л.Н.* Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: монография / Л.Н. Рютина. Иркутск: ИрГУПС, 2016. С. 168.
4. *Сорокина Л.А.* Формирование знаний о здоровом образе жизни как профилактика аддиктивного поведения / Л.А. Сорокина, Л.Г. Буйнов // Профилактическая и клиническая медицина, 2011. № 3 (40). С. 60.