

# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бурнес Л.А.<sup>1</sup>, Туркменова М.Ш.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бурнес Любовь Анатольевна - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Туркменова Мукаррам Шермахаматовна – преподаватель,  
кафедра физвоспитания и спорта,  
Национальный университет им. Мирзо Улужбека,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье рассматриваются важные условия укрепления здоровья студенческой молодёжи, оценка физической подготовленности на основе типологических нормативов на занятии физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровое поколение, репродуктивное здоровье, адаптация.

Укрепление здоровья - одно из важных условий процветания и благополучной жизни. В нашей стране проводятся широкие преобразования для решения вопросов сохранения дальнейшего укрепления здоровья населения, охраны материнства и детства, воспитания гармонично развитого здорового поколения, формирования здорового образа жизни [1].

Особое внимание следует уделять повышению здоровья берегающей культуры учащейся молодежи путем проведения широкой разъяснительной работы по профилактике инфекционных и других заболеваний, по подготовке молодежи к построению здоровой семьи, предупреждению ранних и родственных браков и по другой тематике. Создание здоровьереберегающей среды в процессе обучения позволило наглядно убедиться в том, что в республике никто не остается без внимания и заботы и что интересы каждой личности всегда ставятся превыше всего.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов. Большая медицинская энциклопедия даёт следующее определение «здоровью»: «Здоровье – это состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравниваются с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения»

Одним из приоритетных направлений государственной политики является правовая экономическая и социальная защита студенчества, создание условий для обеспечения гармоничного развития и благополучия подрастающего поколения [2].

Здоровье человека во многом зависит от следующих факторов:

1. Наследственность, склонность к наследственным заболеваниям;
2. Социальная среда и образ жизни в ней;
3. Экологические и природно-климатические условия;
4. Возрастные изменения.

Значимость вышеназванных факторов в здоровье человека весьма различна:

20% – зависит от наследственных факторов.

20% – от экологических условий среды обитания

10% – от деятельности системы здравоохранения; а остальные

50% – от самого человека, т. е. от его образа жизни.

Здоровье человека - динамическое состояние, способное изменяться в ту или иную сторону, причем в настоящее время чаще в сторону, заболеваний или к пограничным состояниям, что связано с нарушением функциональных возможностей организма, его устойчивости к внешним факторам (природным и социальным). Это в свою очередь, представляет возможность здоровью варьировать в зависимости от возраста, пола, профессии, природно-климатических условий, вредности условий трудовой деятельности, психофизиологической устойчивости личности, социального окружения, социального статуса т.д.

Согласно литературным данным, здоровье – проявление уравновешенности состояния организма и среды обитания: любые изменения в окружающей среде вызывает соответствующую реакцию организма. Среда обитания – это совокупность природных и социальных факторов, влияющих на рост, развитие, общее состояние органов и систем, организма в целом. Компоненты среды обитания (вода, воздух, пища, почва, климат и др.) способны оказывать прямое или косвенное влияние на здоровье в любой возрастной период его развития. Они в той или иной степени вызывают ответную реакцию организма, могут спровоцировать заболевание. Если эти взаимоотношения организма и среды уравновешены, то человек практически здоров.

В частности, радиоактивные вещества, угарный газ, аммиак, никотин вызывают устойчивый спазм сосудов, ишемию, инфаркт, в то время как стрессы приводят к гипертрофии сердечной мышцы, гиподинамия вызывает её атрофию, алкоголь отравляет кардиомиоциты (клетки, образующие миокард), а функционирование органов дыхания снижается при отсутствии физических нагрузок, низком содержании кислорода в атмосфере и т.д. В контексте вышесказанного следует особо остановиться на социальной адаптации, предполагающей приспособление растущего организма к условиям новой социальной среды,

обеспечивающей один из социально-психологических механизмов социализации личности, обучающейся на разных этапах системы образования.

Вступление в образовательную среду требует учета особенностей процесса адаптации студента к новым условиям его жизни, в котором должны проявляться его индивидуальность, интересы и склонности. При этом возникает первая социальная общность, в которой студенту предстоит наладить отношения с окружающими, когда не всякое его желание немедленно удовлетворяется, когда приходится подчиняться требованиям дисциплины той группы, в которой уже сложился определенный стиль взаимоотношений. В этом случае, студент не избалованный гиперопекой родителей быстро и хорошо приспосабливается к новым условиям, т.е. адаптация происходит успешно. И наоборот, не выработавший произвольную регуляцию своего поведения испытывает большие трудности в приспособлении к требованиям образовательного учреждения, вплоть до возникновения нервного перенапряжения и срыва.

Согласно литературным данным, в психическом и нравственном здоровье студентов часто наблюдаются отклонения, включающие посещение ночных дискотек, баров, увлечение азартными играми, хулиганство, курение, употребление алкоголя, раннее начало половой жизни, сексуальную распушенность и т.д. Причиной возникновения вышеназванных отклонений в психическом и нравственном здоровье студентов, как правило, являются конфликтные взаимоотношения с учителями, родителями, сверстниками. Подростки в случае их оскорбления, унижения со стороны учителя и отсутствия поддержки родителей, сближаются с такими же отверженными, как и сами, на улицах, в барах и т.д. в этих случаях трудным подросткам должны оказать помощь классные руководители, психологи, врачи по организации коррекционной работы с подростками доминантного поведения, направленную на предупреждение не только правонарушений, но и нервно-психических, психосоматических заболеваний.

Данные медико-социологических исследований свидетельствуют о широком распространении нарушений репродуктивного здоровья среди современных студенток, проявляющейся в нарушении менструальной функции, не сформированный менструальный цикл и др. Выявлена прямая зависимость состояния функции яичников от объема учебных нагрузок. В частности, перегрузки отрицательно сказываются на репродуктивном здоровье девушек 17 лет, что диктует необходимость корректировки учебных программ в соответствии с физиологическими возможностями девичьего организма.

Установлено, что здоровье нации, и ее интеллектуальный потенциал являются не только стратегическими ресурсами цивилизованной страны, но и гарантией ее национальной безопасности и независимости.

Молодежь нашей страны представляет собой значительную часть населения республики, являясь будущим экономическим, трудовым, оборонным и культурным потенциалом государства. В контексте этого, какое образование и культуру мы им дадим, как подготовим к предстоящей социальной, семейной и трудовой жизни, как сохраним здоровье, во многом зависит будущее независимого Узбекистана. К сожалению, эта часть населения – наиболее уязвимая к воздействию различных здоровье разрушающих факторов.

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: “Правительство всех стран несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия соответствующих мероприятий социального характера и в области здравоохранения. В свете этого в Узбекистане ведется последовательная социальная политика по охране здоровья населения и в первую очередь, подрастающего поколения.

### *Список литературы*

1. Шарипова Д.Д. “Здоровье будущего поколения – в ваших руках” Учебное пособие, 2011. 112 с.
2. Шарипова Д.Д. “Проблемы здоровья учащейся молодежи”, 2014. С. 3-16.