

Кожедуб М. С., Мельников С. В.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 17–18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО СПЕЦКУРСА

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Сегодня можно констатировать, что реформа системы образования наряду с позитивными, имеет и некоторые негативные последствия. Повышение интеллектуального потенциала обучения повлекло существенные информационные перегрузки, в связи с чем обучающиеся вынуждены длительное время работать за компьютером. Вместе с тем стремительные темпы развития компьютерных технологий, основным пользователем и потребителем которых является молодежь, приобретают угрожающие масштабы. Усугубляется данная ситуация постоянно растущей потребностью юношей и девушек в виртуальном общении. Так, по данным Национального статистического Комитета Республики Беларусь, в стране насчитывается около 6,5 млн. пользователей интернета. Молодые люди могут ча-

сами выполнять домашнее задание, параллельно общаясь в социальных сетях и Skype, вследствие чего большую часть свободного от сна времени они проводят за мониторами компьютеров, ноутбуков, дисплеями мобильных телефонов.

Вышеперечисленные факты могут служить доказательством значительного сокращения двигательной активности в режиме дня молодых людей, что небезопасно для здоровья, которое, как свидетельствует неумолимая статистика, существенно снижается с каждым годом. Так, например, к 15 годам процент школьников с хроническими заболеваниями увеличивается в два раза в сравнении с детьми дошкольного возраста. Молодые люди не участвуют в активной физкультурно-спортивной деятельности, что в свою очередь, способствует прогрессированию гиподинамии. Зачастую это происходит не только из-за простого нежелания заниматься, но и из-за отсутствия знаний о том, как с помощью систематических занятий физической культурой и спортом противостоять снижению двигательной активности.

Поток информации обрушивается на молодых людей со стремительной скоростью и зачастую лишает их желания прикладывать духовные усилия для осмысления и переработки новых сведений, что вызывает порой необратимые последствия. Одно из них — интернет-зависимость. Современные студенты пользуются интернетом в патологических масштабах, и, как в случае с любым патологическим поведением, их отношения с семьей и обществом, а также достижения в учёбе могут оказаться под угрозой.

Наряду с социально-психологическими проблемами, длительная работа за компьютером приводит к нарушениям деятельности зрительной и скелетно-мышечной систем. Потенциальная усталость глаз, существующая при любой работе с участием зрения, возрастает в разы, когда нужно рассматривать объект на близком расстоянии с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера, планшета, смартфона. Зрительная нагрузка увеличивается из-за необходимости постоянного перемещения взгляда с экрана на клавиатуру и бумажный текст, бликов на экране и неправильного расстояния от глаз до экрана, в результате чего возникает компьютерный зрительный синдром (комплекс симптомов, вызванных усталостью глаз при работе за монитором). Статичная поза во время работы, повторяющиеся движения и нерациональная организация рабочего места могут приводить к возникновению расстройств скелетно-мышечной системы пользователя, которые сопровождаются многочисленными симптомами — головные боли, пульсирующие боли в глазах, затуманивание сознания и т. д.

Следует отметить, что репродуктивное здоровье девушек, рассматриваемое в контексте с катастрофически ухудшающейся демографической обстановкой, и сохранение здоровья юношей призывного возраста — важнейшие сегменты национальной безопасности нашей страны. Между тем, в Республике Беларусь, по данным официальной статистики, каждый третий юноша призывного возраста не может быть призван на военную службу по состоянию здоровья. С каждым годом отмечается увеличение среди призывников лиц с недостаточным физическим развитием, со снижением силы мышц и остроты зрения. В связи с этим, наиболее остро стоит задача по раннему выявлению и коррекции отклонений в состоянии здоровья призывников.

Сложившаяся система санитарного просвещения не стимулирует молодежь к осмыслению своей собственной роли в укреплении здоровья. Их поведенческие стереотипы по отношению к своему физическому состоянию не соответствуют ни индивидуальным потребностям, ни необходимой для поддержания репродуктивного здоровья самосохранительной деятельности и формируются под влиянием таких социальных регуляторов, как неформальные нормы подросткового социума, с одной стороны, и модель здорового образа жизни, навязываемая педагогами и медиками, с другой. Ситуация осложняется тем, что профилактическая работа медицинских учреждений по предупреждению распространения заболеваемости основывается прежде всего на выявлении и лечении больных, т. е. является вторичной; в то же время первичной профилактике не уделяется должного внимания.

На наш взгляд, очевидна необходимость дополнительных знаний об особенностях формирования здорового образа жизни в т. ч. репродуктивного потенциала и возможностях его оптимизации. Для решения данной проблемы наиболее актуальным является развитие информационного аспекта, в частности, разработка специального курса, ориентированного на молодых людей 17–18-летнего возраста (что соответствует первому году обучения в вузе), в котором будут сконцентрированы следующие модули:

- физической активности: изучение механизмов воздействия физических упражнений на организм, клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений при различных заболеваниях, а также квалифицированная помощь для обучающихся, которые заинтересованы в составлении индивидуальной программы физического совершенствования, с целью улучшения состояния здоровья или достижения желаемой физической формы;

- валеологический: изучение основ здорового образа жизни; воздействия на организм бесконтрольного употребления анаболиков, протеинов, стероидов и пищевых добавок; пагубного воздействия и профилактики курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании;

- медико-биологический: изучение основ репродуктивного здоровья юношей и девушек;

- информационный: обсуждение сведений, полученных в режиме online, в частности от неподтвержденных источников, т. к. зачастую информация, размещенная на форумах и сайтах не является научно-обоснованной и базируется на «личном опыте» пользователей;

- социально-психологический: изучение основ личностного развития в условиях, адаптированных к современному социуму.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что возросший научно-технический потенциал современного мира ориентирует общество на инновационные подходы к обучению молодежи. Постоянный рост объема информации, развитие информационных технологий диктуют новые требования не только к становлению и развитию социальной стороны личности, но и к сохранению и укреплению её здоровья путём активной просветительской работы.