

- тренировки. Автореферат диссертации ... канд. пед. наук. – Л., 1979 – 20 с.
7. Степанов В.С. Резервы технической подготовки тяжелоатлетов различной квалификации с учетом асимметрии физического развития. Автореферат диссертации ... канд. пед. наук. – Л., 1985 – 22 с.
8. Г.Д. Харабуга Теория и методика физического воспитания. Учебник. – М.: ФиС, 1974 – с. 107
9. Шайеб Абдельжелиль Бен Жабалла. Эффективность специальных физических упражнений в профилактике травматизма голеностопного сустава у спортсменов (на примере волейбола). Автореферат диссертации ... канд. пед. наук. – Л., 1981 – 16 с.
10. Юсеф Дахаб Али Хасан. Электрофизиологическая характеристика стадий утомления при мышечной работе. Автореферат диссертации ... кандидата биологических наук. – Ленинград, 1980 – 20 с.

УДК 796

Жук Э.И.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Формирование нового человека, человека нового тысячелетия, самосозидающего – является главной задачей в вузе.

У студенческой молодежи большая дорога, однако только тот сможет идти по ней смело, преодолевая все трудности и препятствия, кто будет здоровым. Здоровье и только здоровье является проблемой номер один на современном этапе учебы в вузе.

Здоровье – это гармоническое единство физиологических, психологических и трудовых функций, обуславливающее возможность полноценного, неограниченного участия студента в различных видах деятельности. В условиях непрерывного технического прогресса, компьютеризации производства (работа на пультах управления) с каждым годом увеличивается число специальностей, которые требуют длительного пребывания студентов на рабочем месте в одной и той же позе, в состоянии малой подвижности. А это приводит к тому, что с каждым годом увеличивается число студентов отнесенных к специальной медицинской группе, об этом свидетельствуют результаты медицинского осмотра. Как пример приведем данные из отчетов по НИР кафедры физического воспитания БГУ: «...если в 1968 - 1969 уч. году студенты специальных медицинских групп составили лишь 2,2% от числа занимающихся, в 1978 - 1979 уч. году - 7,5%, в 1988 - 1989 - 12,3%, то в 1997 - 1998 уч. году их число достигло 29,6%» [1].

Однако результаты последних лет еще более плачевны. Приведем, как пример, результаты медосмотра студентов I курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь 2002/2003 г. В специальные медицинские группы было направлено 31% студентов первого курса, и ЛФК -5,0% [2]. Все приведенные данные подтверждают результатами медицинского осмотра нашего университета - результаты идентичны. Тогда зададим себе вопрос? Что это? Так несовершенен человек, или причина кроется в чем-то другом? Нет, человек самое совершенное творение высшего разума и естественный предел человеческой жизни значительно выше обычного. На этот вопрос ученые отвечают по-разному: одни считают, что продолжительность жизни человека 100-150 лет, другие говорят, что человек может жить до 300 лет. Третьи утверждают, что вся система человека: нервная, мышечная, эндокринная и др. настолько совершенны, что человек может жить неограниченно долго в здравии и согласии с природой и самим собой. Подтверждаются слова И.П. Павлова, который писал: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры» [3].

Одной из важнейших открытий последних лет заключается в следующем: оказывается, каждый человек рождается на свет с определенным запасом жизненной энергии, которой и определяется его жизненная роль. Этот запас у людей разный. Селье описал это так: «Похоже, что при рождении каждый человек наследует некоторое количество

адаптационной или приспособительной энергии, определяемое наследственной формулой. Она не безгранична, и человек должен планировать ее расход» [4].

Другими словами, жизненная энергия, которую мы получаем при рождении, подобна банковскому денежному вкладу, который мы можем расходовать по своему желанию, но который мы никогда не сможем пополнить. Только постоянный контроль над ее расходами поможет нам разумно использовать это сокровище.

Здоровье и физическая бодрость - сокровища, которыми обладаем в большей или меньшей степени. Только тогда, когда расходы начинают превышать сумму вклада, человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости. Мы все и в том числе студенческая молодежь, должны думать о вкладе в свое здоровье не менее серьезно, чем о вкладе, в какой-либо вид бизнеса. Многие люди, особенно студенческая молодежь, не задумываются о своем здоровье. Об этом свидетельствуют наполняемость специальных медицинских групп. Об этом свидетельствуют данные анкетного опроса.

Целью данного анкетного опроса явилось выявление занятости студенческой молодежи в течение суток и выявление их вредных привычек, которые вредят здоровью. Эксперимент продолжался в течение месяца. 160 студентов специальной медицинской группы ежедневно отвечали на 22 вопроса анкеты и записывали в тетрадь. Результаты анкетного опроса подверглись математической статистике.

Следует отметить, что сегодня как никогда неизмеримо возрастает значение личности, роль отдельного молодого человека, его здоровье, его веры, его поступка. Однако мало кто из студенческой молодежи обращает на это внимание. Ведь всем известно, что никотин разрушает здоровье, особенно в младшем возрасте. Однако к сигаретам в школьном возрасте приобщается 90% юношей и 85% девушек. В рядах студенческой молодежи % курильщиков ниже, однако, превосходит 50% рубеж [5]. Но учеными доказано, что табак до поры до времени молчит о своем пагубном воздействии, при курении молодежь непосредственно не ощущает возникающих вредных изменений. Наоборот, им кажется, что с табачным дымом улетучивается дурное настроение, уходит усталость и т.д. Особенно больно наблюдать, когда это делают девушки, стоя в отведенных для курения местах с сигаретой в зубах. Не могу пройти мимо такого зрелища, обычно подхожу, и начинаю вести беседу о вреде курения, и особенно, для женского организма. Не зря поговорка гласит: курить - здоровью вредить. Об этом нужно всегда помнить.

Учеными доказано, что курильщик вместе с дымом проглатывает около 300 вредных для здоровья веществ, из которых наиболее известен никотин, обаянный своим названием французскому дипломату Ж. Нико, впервые

Жук Эмилия Иосифовна, к.п.н., доцент каф. физвоспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

ввезшему табак во Францию в 1560 году. Никотин - один из самых ядовитых химических веществ из группы алкалоидов, вред его доказан экспериментально.

Из табачного дыма выделено около 300 веществ, пагубно влияющих на организм. Подсчитано, что при горении 100 граммов табака выделяется 6-7 граммов табачного дегтя. Частицы дегтя, содержащиеся в табачном дыме, захватывают радиоактивные частицы из воздуха и откладываются в потенциально канцерогенных «горячих точках» тела. Смолы, входящие в его состав, вызывают злокачественные заболевания. Кроме того, в процессе курения в организм курильщика проникают радиоактивные элементы, такие как: радиоактивный свинец, радиоактивный висмут, радиоактивный полоний и мн. др., наиболее опасен из них полоний-210. Последний при курении накапливается в бронхах и легких, а также в почках и печени. Поэтому у курильщика в 10 раз чаще встречается рак легких, чем у некурильщика.

Даже незначительная часть кадмия, которая выделяется при выкуривании сигареты, нарушает обменные процессы в легких. Учеными доказано, что уровень окиси углерода, попадающего в кровь человека с табачным дымом, в среднем в 16 раз выше, чем ее содержание в далеко не чистой атмосфере большого города. По большому счету нет ни одной безвредной сигареты, ибо ее дымок сливается с дымами огромного количества других. Ежегодно курильщики земного шара, и не курильщики в том числе, потребляют дым от 12 миллиардов сигарет и папирос. В атмосферу попадает 720 тысяч тонн синильной кислоты, 38 тысяч тонн аммиака, 1078 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя, свыше 550 тысяч тонн угарного газа. Общая масса окурков достигает 2 520 000 тонн [6]. Приведенные цифровые данные говорят сами за себя.

Окись углерода, или угарный газ, выделяемый при сгорании табака, связывает дыхательный пигмент крови - гемоглобин. Образуется карбоксигемоглобин. Так как он не может переносить кислород, в организме нарушаются постоянно процессы дыхания. Выкуренная пачка папирос «вводит» в организм 0,09 г никотина и 369 миллилитров угарного газа. Никотин суживает сосуды, питающие мышцу сердца. Раньше или позже у курильщиков появляются загрудинные боли - предвестники стенокардии, возможного инфаркта миокарда.

В докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сообщалось, что ежедневно курение является причиной смерти одного миллиона человек. Однако не только курение пагубно влияет на здоровье молодого подрастающего поколения. Отрицательное воздействие оказывает алкоголь.

Одним из вопросов анкетного опроса был вопрос: сколько грамм спиртных напитков вы употребляете? Ответы были разные. Все опрошенные употребляют алкогольные напитки, особенно в предпраздничные, праздничные дни и дни рождения. Дозы бывают разные от несколько десятков грамм, до 500 грамм на студента, не считая пива и независимо от пола. Приведем некоторые цифровые данные. Так, например, если в 1925 году привычных пьяниц среди рабочих было 11%, а алкоголиков - 3-4%, то сейчас к этой категории относится 37% рабочих мужчин. В 1925 году в возрасте до 18 лет пьющих насчитывалось 16,6% (а в это время к этому возрасту очень многие были уже самостоятельными людьми в социальном плане - не зависели от родных, не учились, а работали), то теперь 90-95% юношей до 18 лет уже употребляют алкогольные напитки [6]. Это еще раз подтверждается результатами нашего анкетного опроса.

Нам следует отметить стойкое действие алкоголя на организм. Так человек «достаточно» выпивший раз и повторивший выпивку через две недели, держит мозг все время в отравленном состоянии. Нет ни единого органа, ни единой системы, которые не страдали бы от действия алкоголя. Разрушается нервная система человека. Однако больше всего и тяжелее всего от алкоголя страдает головной мозг. Доктор Моррис Чафец директор национального института по проблемам алкоголизма назвал алкоголь - самым разрушительным наркотиком [7].

Ф.Г. Угловой АМНСССР, доказал, что если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени его концентрация будет уже 1,45, в спинномозговой жидкости -1,5, а в головном мозге самая высокая -1,75 [8]. Многие студенты употребляют пиво, они оказываются отнюдь не в утешительном положении, хотя успокаивают себя тем, будто пьют безвредное пиво, оно становится вредным, если человек выпивает 2-5 пол-литровых кружки подряд - основательная нагрузка на сердце, почки и печень. В медицинскую практику не случайно вошел термин «пивное сердце». Ненормально работающее, ненормально раздутое, оно становится таким всегда за несколько лет пивной накачки.

С молодым, развивающимся организмом шутить нельзя. Всякая попытка искусственно «подхлестнуть» организм в силу ритмической природы биологических процессов может привести к необратимым отрицательным последствиям. Невинное будто бы желание -выпить за здоровье молодых, родителей и свое, за сдачу экзамена или сессии, иногда оборачивается нарушением жизненно важных принципов работы организма.

Учеными доказано, что алкоголь в клетках превращается в ацетальдегид - искусный альдегид, заставляющий идти процессы с такой скоростью, которая в норме организму не нужна. Но затем постоянное «подхлестывание» реакций становится «нормой» - клетки начинают требовать: «давай еще». И это «давай еще» и ведет, в конце концов, к губительным для организма в целом последствиям

При курении и употреблении алкоголя ритмы и связи нарушаются, истощается нервная система, и организм повергается в состояние стресса.

Остановимся еще на одном вопросе анкетного опроса. В тетради студенты отвечали на вопрос: «раздражаетесь ли, или нервничаете Вы по пустякам?» Оказалось, что все студенты нервничают и раздражаются даже по малым пустякам. От 6 до 20 дней в месяц нервничают и раздражаются 42% студенток и 55% студентов. Свыше 20 дней в месяц нервничают и раздражаются по тем или иным причинам 58% девушек и 45% юношей. На это нам указывает частота сердечных сокращений. У 15,7% студенческой молодежи частота пульса достигает 90 и более ударов в минуту, что указывает на то, что нервная система студенческой молодежи постоянно находится в угнетенном, стрессовом состоянии.

В этой связи представляют интерес некоторые данные из истории науки. Один из наиболее выдающихся ученых, врач далекого прошлого Ибн-Сина (Авиценна) простым, но очень остроумными опытами на животных еще много столетий назад доказал факт влияния психики на физическое состояние организма. Ибн-Сина произвел эксперимент над двумя барашками. Он поместил их в разные места и кормил одной и той же пищей, взвешивая ее на весах, чтобы каждому барашку давать поровну. Один барашек был помещен вблизи от находящегося на привязи волка, который постоянно выл и рычал, другой барашек был помещен в спокойном месте. Первый барашек, находящийся по соседству с волком, быстро худел и болел; не помогло ему и увеличение пищевого рациона. В то же время его собрат, находящийся в спокойной обстановке, оставался совершенно нормальным, здоровым [9].

Профессор И.П. Павлов и профессор А.В. Нагорный придавали большое значение состоянию нервной системы и психики. И.П. Павлов утверждал, что «одной из сильнейших впечатлений для меня от всей 35-летней работы над условными рефлексами - это огромные, безграничные возможности нервной системы» [3]. Изучая совершеннейшие механизмы человеческого мозга, И.П. Павлов пришел к выводу, что чем сложнее и тоньше высшая нервная деятельность, тем глубже и сильнее активное воздействие человека на окружающую его природу и на свой собственный организм.

«Человек, - говорил Павлов, система в высочайшей степени саморегулирующая, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая».

Многие полагают, что после того, как они подверглись действию чрезвычайных раздражителей, отдых может им вернуть прежнее состояние и силы. Это не верно. Г. Селье в эксперименте на животных показал, что каждое воздействие оставляет неизгладимый след, ибо израсходованные адаптационные резервы не могут быть восстановлены. Пребывание организма в продолжительном стрессовом состоянии подобно автомобильным гонкам на высокой скорости, без малейшей передышки. В конце концов что-то должно произойти. Когда организм переживает состояние стресса (на это указывают наши данные анкетного опроса), все его жизненно важные системы подвергаются перенапряжению, будь то сердце, почки, желудок или другие органы. Они выходят из строя в зависимости от того, какой из них наиболее уязвим у каждого конкретного человека. Здоровье и физическая бодрость - сокровища, которыми мы обладаем в большей или меньшей степени. Никто, конечно, не знает размеров своего богатства. Только тогда, когда расходы начинают превышать сумму вклада, человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости. Переутомление нервной системы приводит к истощению, преждевременному старению. Павлов писал, что первым принципом разумной жизни является работа над собой, «Работать должен весь организм. Ни одна из функций не должна быть забыта, ни одну нельзя перегружать до истощения. Чрезмерное увлечение едой, половые эксцессы, перенапряжение в работе неизбежно ведут к преждевременной старости и болезням. Злоупотребление вином и табаком очень вредно отражаются на нервной системе, злоупотребление половой функцией приводит к преждевременному истощению организма. Основное положение в борьбе за здоровье и долголетие: никакого пресыщения».

Здоровье - это один из главных источников нашего счастья и радости, но, к сожалению, мы нередко начинаем замечать и осознавать это только тогда, когда появляются недостатки, изъяны в здоровье. Проявлять заботу о здоровье, воспитывать у себя способность, привычку сознательного ухода за собой, созидать свое здоровье еще не поздно в студенческом возрасте. Мы читали лекции о роли физических упражнений и занятий спортом для здоровья и физической подготовленности. После этого велась индивидуальная беседа с каждым студентом и давались задания на дом для укрепления и восстановления здоровья. В результате полученных данных установлено, что только 10% студенческой молодежи прислушиваются к рекомендациям, которые давались на дом для самостоятельных, практических занятиях. Только 0,3% студентов ежедневно следят за здоровьем. Проявляют инициативу к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом только 11% девушек и 24,5% юношей, хотя всем известно положительное действие физических упражнений на его нервную, эндокринную, мышечную системы. Физические упражнения положительно действуют на психику больного, укрепляют его веру в скорое выздоровление и нередко приносят пользу там, где другие средства и методы не дают положительного эффекта. Физические упражнения вызывают глубокое и полное дыхание, усиливают кровообращение и работу нервно-мышечного аппарата, регулируют нарушенный обмен веществ. Даже частичное, но длительное по времени снижение двигательной активности в студенческом и среднем возрасте способствует снижению обменных процессов в организме. Но больше всего несовместимы занятия физическими упражнениями и спортом с употреблением алкоголя и никотина. Вот откуда идут все беды. В результате небрежного отношения к своему организму, отравляя его смолоту ядовитыми и отравляющими веществами и не работая над собой в плане созидания, мы получаем плачевную картину состояния здоровья студенческой молодежи. И.П. Павлов говорил: «Без здорового духа не может быть здорового тела, а лень и праздность - враги здоровья и долголетия».

Все выше сказанное говорит о том, что студенческая молодежь не заботится о своем здоровье. Высший истинный смысл жизни человека должен заключаться в развитии духовной сферы. Но, увы, как выяснилось в результате анкетного опроса, нашу студенческую молодежь захлестнули бытовые дела: жажда наживы, потребительское мышление, безбожие, неверие, слепое подражание, внешняя свобода (от зависимости и ответственности), зависть, раздражительность, гнев, соблазны. Высший истинный смысл жизни студенческой молодежи должен заключаться в познании себя, познании своей природы, а не в растрачивании своих жизненных сил попусту. Как показали наши эксперименты и анкетный опрос, только незначительная часть (0,3%) занимается своим здоровьем. Хочется отметить, что студенческий возраст - это состояние роста во всех направлениях. Не смиряться с поражением, не поддаваться неудачам, не растрачивать свои силы на вещества, приносящие вред здоровью, не сдаваться, а научиться управлять своими эмоциями, воздерживаться от своих желаний и соблазнов, постоянно работая над собой, и вы постепенно познаете себя, свою совершенную Божественную сущность, ибо мы созданы Высшим разумом самыми совершенными.

В студенческом молодом организме есть сила, но нет умения управлять ею. А ведь умение и опыт - самая большая сила. У молодости есть быстрота, но у нее нет эффективности. А ведь в конечном итоге лишь эффективность помогает достичь цели. Молодости не хватает настойчивости. А ведь только настойчивость помогает решать сложные задачи и принимать верные решения. Молодость заполнена генетически запрограммированными желаниями, но она не умеет добиваться их выполнения и ощущать красоту достигнутого. Короче говоря, молодость - это состояние роста во всех направлениях. Нужно понять, что здоровье, жизнь и старение представляют собой естественный процесс роста и прогресса, а болезнь приближает нас к необратимым процессам. Когда мы осознаем, что мы - самое совершенное творение Высшего разума и от нас зависит наше здоровье, наша счастливая жизнь и долголетие. Студенческий возраст - самый счастливый возраст, когда мы всему учимся. Научимся бережно относиться к своему физическому телу, экономить свои жизненные силы, научимся управлять своим организмом и эмоциями, научимся созидать, творить здоровье своими руками, мы приобретем крепкое здоровье, а вместе с ним молодость, счастье, радость и долголетие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Медников Р.Н., Макаревич В.И., Петровский. Эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в БГУ // Вопросы физического воспитания студентов вузов. - Минск, БГУ. - февраль, 1999.
2. Лосева И.И. Организация и методика оценки состояния здоровья студентов групп специального медицинского отделения // Материалы V Международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». - Гомель, 2-3 октября 2003. - Беларусь.
3. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. - М.: Советская Россия, 1951. - Т 3. - .Кн.2.
4. Селье Ганс. Стресс в жизни. - 1967. - 299 с.
5. Жук Э.И. Образ жизни молодежи - показатель духовного кризиса человечества // Человек, культура, экология: Материалы Международной конференции. - Минск, 1998. - С.58-59.
6. Владиславский В. Сколько жить тебе человек? - Минск: Вышэйшая школа, 1981. - 175 с.
7. Холей Дон. Тайна здоровья. - М.:Мегапринт,1992. - 160 с.
8. Николаев В.Р. В движении - жизнь. - М.:ФиС, 1970. - 70 с.
9. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. - М.: Медгиз, 1955. -216 с.