

4. Марчук С.А. Модель формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза. Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12 (1) – С. 161–165. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36494> (дата обращения: 02.11.2021).

5. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195–200. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056> (дата обращения: 05.11.2021).

© Кузнецова А.В., 2021

УДК 614

**Лившиц Валерия Владимировна,**  
студент лечебно-профилактического факультета,  
**Браславец Олеся Николаевна,**  
старший преподаватель кафедры физической культуры,  
**Блинков Владимир Владимирович,**  
доцент кафедры физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ В РАЗНЫХ ВУЗАХ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА**

*Аннотация. В данной статье приводится сравнительная характеристика трёх крупных университетов города Екатеринбурга. Сравнивается состояние здоровья студентов 1 курса, и их соотношение по группам здоровья.*

*Ключевые слова: студент, 1 курс, здоровье, здоровье студентов, вуз.*

**Livshits V.V.,**  
student of the Faculty of Medicine and Prevention  
**Braslavets Olesya Nikolaevna,**  
Senior lecturer of the Department of Physical Culture,  
**Blinkov Vladimir Vladimirovich,**  
Associate Professor of the Department of Physical Culture,  
Ural state medical university,  
Yekaterinburg, Russia

**COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS  
OF 1ST YEAR STUDENTS IN DIFFERENT UNIVERSITIES  
OF YEKATERINBURG**

*Abstract. This article provides a comparative description of three major universities in Yekaterinburg. The state of health of 1st year students is compared, and their ratio by health groups.*

*Keywords: student, 1st year, health, health of students, universities*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Состояния здоровья прежде всего влияет на качество жизни человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее состояние здоровья, активно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и полноценную жизнь. Научные данные свидетельствуют о то, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Часть людей не заботится о состоянии двигательной системы – мышц,

связок, сухожилий в результате чего становятся жертвами поражений опорно – двигательного аппарата (сколиозы, остеохондроз, деструктивно – дегенеративные изменения хрящевой ткани суставов, связок, сухожилий, межпозвоночных дисков), дистрофических изменений мышечных тканей. Несоблюдение правил рационального питания ведет к развитию ожирения, склероза сосудов, а также разнообразных эндокринных нарушений. Отсутствие полноценного отдыха и несбалансированного распорядка дня ведет к астеническим состояниям, неврозам, бессоннице, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%
- уровень медицинской помощи – 10%
- образ жизни – 50%.

Современная молодежь становится все слабее, ее представители имеют низкий уровень физической подготовки, отставание в гормональном становлении (гипогонадизм, отставание в половом развитии), раннее развитие патологий опорно – двигательного аппарата, нарушения психики вследствие гормональных патологий.

В нашей стране это обычно объясняется гиподинамией, недостаточным вниманием к физкультуре в школе и детском саду, нарушением режима дня и питания. Но давайте возьмем для сравнения 3 крупных института города Екатеринбурга и сравним:

УГЛТУ	УРФУ	УГМУ
Общее количество студентов		

6000	35000	6000
Студентов 1 группы здоровья		
Около 2400	Около 21000	Около 2000
Студентов 2 группы здоровья		
1700	9000	1400
Студентов 3 группы здоровья		
1600	4000	2300
Студентов 4 группы здоровья		
Менее 300	Менее 1000	Менее 300

Таким образом, исходя из полученной статистики, мы наблюдаем не более 40% студентов, имеющих нормальные показатели здоровья и физического развития. Более 50% (2 и 3 гр. здоровья) имеют в той или иной степени выраженные патологии опорно – двигательного аппарата, хронические заболевания внутренних органов, отставание в физическом развитии. Гипогонадизм у юношей встречается не реже чем различные формы сколиоза.

К I-ой группе относятся студенты, не имеющие каких-либо хронических заболеваний, а также факторов риска развития таких заболеваний. Не нуждаются в диспансеризации.

Ко 2-ой группе относятся студенты с отягощенным биологическим анамнезом, некоторыми функциональными и морфологическими изменениями, т.е. здоровые люди, но с риском развития у них хронической патологии.

К 3-ей группе относятся больные люди с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, т.е. с редкими, нетяжелыми по характеру течения обострениями без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, поведения; люди с резко сниженной резистентностью, т.е. болеющие почти ежемесячно.

К 4-ой группе относятся дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с частыми обострениями основного заболевания, с нарушениями общего состояния, самочувствия; с затяжным реконвалесцентным периодом после интеркуррентного заболевания.

Виды физической культуры для разных видов групп:

1. Первая и вторая группы. Допускается любой вид деятельности и нагрузки. Занятия физкультурой, учебная нагрузка формируются по общей программе, без ограничений. Все спортивные нормативы могут быть выполнены без вреда здоровью, рекомендуется посещение дополнительных секций, участие в олимпиадах, соревнованиях, дополнительная закалка организма. Запрет на ту или иную деятельность может быть наложен врачом в индивидуальном порядке.

2. Третья группа. Для каждого вида деятельности необходима консультация врача для установления определенных ограничений. Занятия физкультурой реализуются по специально разработанным программам, участие в спортивных состязаниях ограничивается, т.к. существует высокий риск обострения заболевания или травм. Рекомендуется регулярное профилактическое и коррекционное лечение в оздоровительных лагерях, санаториях.

3. Четвертая группа. Режим активности значительно ограничен, доктором формируется специальный дневной режим, в котором отдыху, сну, отводится длительное время, для обучения создаются варианты индивидуальных, дистанционных программ. Необходимы занятия лечебной физкультурой (ЛФК), проведение физиотерапии.

Выводы:

Каждое поколение имеет свои каноны и представления о красоте и здоровье человеческого тела. Современное общество, практически поголовно страдающее гиподинамией, диктует свои ориентиры моды для современных молодых людей. И если двадцать лет назад образ мужчины ассоциировался с

силой, крепким здоровьем, атлетичностью телосложения, то сейчас это хрупкий юноша, физически и гормонально неполноценный для своего возраста с огромным количеством отклонений в физическом развитии. Недостаток дифференциации молодого человека по мужскому типу ведет к развитию парафилий, развитию серьезных психиатрических синдромов. У девушек вследствие дефицита внимания со стороны молодых людей (основная масса юношей, плохо развитых физически и гормонально не воспринимается девушками как противоположный пол), развивается наплевательское отношение к своему телу, к состоянию осанки, лишнему весу. А учитывая, что половину времени молодые люди проводят в виртуальном пространстве, то и желания изменить себя у них не возникает.

На сегодняшний день, для исправления ухудшающейся ситуации с состоянием здоровья среди молодежи, необходимо менять отношение к физической культуре, начиная с родителей, ДОУ, средней школы.

Прививать любовь к физической культуре, идеалам человеческого телосложения, делать спорт действительно массовым. Социальная реклама должна превозносить выдающихся спортсменов, а не шоуменов и блогеров. Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Чем крепче будет здоровье юных специалистов, тем их работоспособность будет выше. В университетах главной задачей кафедры физической культуры является укрепление здоровья студентов, развитие и совершенствование физических качеств.

### **Литература**

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, – 154с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура, 2017. – 938 с.
3. Издательство «Физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. –

712 с

4. Влияние физических упражнений на организм человека  
[Электронный ресурс]

[https://vuzlit.ru/393119/vliyanie\\_fizicheskikh\\_uprazhneniy\\_razvitie\\_organizma](https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma)

© Лившиц В.В., Браславец О.Н., Блинков В.В., 2021

УДК 37.013

**Лопатко Екатерина Евгеньевна,**

студент педиатрического факультета,

**Бызов Евгений Аркадьевич,**

доцент кафедры физической культуры,

**Ревенько Алия Исхаковна,**

старший преподаватель кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Екатеринбург, Россия

## **НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИХ ТИПЫ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена исследованию нарушений пищевого поведения студентов. Обосновывается и доказывается идея о необходимости минимизации нарушений пищевого поведения.*

*Ключевые слова: нарушения пищевого поведения; компульсивное переедание; минимизация перееданий; аппетит.*

**Lopatko Ekaterina Evgenevna,**

student pediatric faculty,

**Byzov Evgeny Arkadievich,**

Associate Professor of the Department of Physical Culture,