

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

С.М. Казакова¹, Т.Е. Христова², Е.А. Казаков¹

¹Запорожский национальный университет,

экономико-гуманитарный факультет в г. Мелитополе

²Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко

В конце XX ст. на стыке наук медицины, физической культуры и спорта возникло новое направление – физическая реабилитация, которая позже была определена как "здоровье человека". За годы независимости Украины были реализованы комплексные программы по развитию системы охраны здоровья и физической культуры; 20 февраля 2008 г. презентовалась новая государственная программа "Здорова нація" (2009-2013 гг.), согласно которой планируется увеличение продолжительности жизни мужчин на два, женщин – на один год [4].

В настоящее время цивилизованный мир страдает от эпидемии хронических неинфекционных заболеваний, которые обусловлены гиподинамией, неблагоприятной экологической обстановкой, наследственной предрасположенностью, низким уровнем физической культуры. Анализ научных публикаций [2, 3, 4] показывает, что данная проблема находится в поле зрения многих ученых.

Российские исследователи, изучая состояние сердечно-сосудистой системы у гимназистов, установили, что за трехлетний период обучения у детей (15-16 лет) как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках наблюдается тенденция к тахикардии, развитию гипотензии, снижению мышечной работоспособности. Удельный вес студентов, включенных в специальные медицинские группы (Калининградский университет, Кубанский медицинский институт, Санкт-Петербургские медицинские вузы, Шуйский и Уссурийский педагогические институты) составляет 15-30%. Очевидно, что в состав этих групп включаются не все студенты, имеющие те или иные формы патологии. Поэтому общая заболеваемость студентов в различных вузах колеблется от 50 до 75% от общего их числа. У школьников и студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, общая заболеваемость в 1,5-2 раза ниже, чем у лиц контрольных групп. Аналогичные тенденции в состоянии здоровья и заболеваемости наблюдаются и у студентов Республики Беларусь. Установлено, что среди студентов гуманитарных вузов Украины основными факторами, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, являются: избыточное питание, низкая двигательная активность, нервно-эмоциональное перенапряжение, вредные привычки [5].

Исследования состояния здоровья студентов северо-западного Приазовья практически не проводились. Актуальность темы работы связана с необходимостью решения проблемы по оздоровлению молодежи Украины, что имеет важное теоретическое и практическое значение. Исследования выполнены согласно теме: "Педагогические и медико-биологические аспекты жизнедеятельности человека в реальных условиях внешней среды и возможности корреляции психосоматического здоровья" ДРН № 0102U007830.

Цель исследования: определить основные закономерности динамики состояния здоровья молодежи северо-западного Приазовья за последние 8 лет с целью обоснования физических реабилитационных программ.

Методы и организации исследования: анализ научно-методической литературы; метод систематизации; метод копирования из медицинских карточек для определения структуры (класса) заболеваний; анкетирование.

Изучение динамики заболеваемости студентов дневной формы обучения экономико-гуманитарного факультета Запорожского национального университета (ЭГФ ЗНУ) в г. Мелитополе за последние 8 лет показало, что количество молодых людей, освобожденных по медицинским показаниям от занятий физкультурой изменяется таким образом: в 2001 – 17%, 2002 – 23%, 2003, 2004 – 36%; 2005 – 31%, 2006 – 22%, 2007 – 10,2%; 2008 – 8,4% (табл.). Некоторое снижение уровня заболеваемости студентов в последние годы объясняется повышенным вниманием молодых людей к своему здоровью.

Анализ характера заболеваний показал, что первое место занимают нарушения сердечно-сосудистой системы – 35-49%. Далее идут изменения опорно-двигательного аппарата (сколиоз и

плоскостопие), которые в 2005-2006 гг. составили 28% от общего количества заболеваний. Практически на одном уровне (11-12%) за эти годы находятся заболевания выделительной системы, органов зрения (10-11%) и прочие заболевания (16-18%).

Таблица.

Динамика заболеваемости студентов дневной формы обучения
ЭГФ ТНУ в г. Мелитополе за последние 8 лет

Годы	Всего студентов	Количество больных	% соотношение
2001	316	55	17 %
2002	313	73	23 %
2003	327	119	36 %
2004	405	147	36 %
2005	459	143	31 %
2006	518	116	22 %
2007	559	61	10,2%
2008	562	47	8,4%

Авторы [1, 2, 4] утверждают, что только 4,5% украинских студентов находятся в зоне безопасного уровня здоровья. Средний украинский студент на 15 лет старше своего биологического возраста – феномен старения украинцев. Прекрасный выход из создавшегося положения разработали, теоретически обосновали и экспериментально проверили на практике группа ученых, которые впервые показали функциональную зависимость физических нагрузок населения и их состояния здоровья. Этот порочный замкнутый круг проще и достовернее всего разорвать путем применения физических упражнений с учетом возраста, пола, тренированности, физического развития и состояния здоровья людей.

Профилактическую роль в этом направлении играет скрининг населения с выявлением "групп риска" среди практически здоровых людей, формирование и реализация здорового образа жизни, улучшение экологической ситуации, условий труда и быта людей. Однако многие из них требуют значительных материальных затрат, дорогостоящего оборудования, специального обучения персонала. Вместе с тем, достаточная двигательная активность, направленная на борьбу с гиподинамией и гипокинезией, широкое внедрение физической культуры в жизнь и быт населения, как показывают многочисленные медико-биологические исследования, способствуют укреплению здоровья человека, повышению устойчивости его организма к действию различных неблагоприятных факторов внешней среды (температура, давление, загрязненность воздуха и воды, инфекции и др.), а также сохранению и восстановлению работоспособности, препятствуют развитию переутомления и коррекции психо-эмоциональных перегрузок во время профессиональной деятельности человека [1].

Таким образом, для повышения здоровья нации необходим современный подход. Он предполагает разработку и принятие комплексных государственных реабилитационных программ, которые направлены на развитие здорового образа жизни, фитнеса, рационального питания, закаливания, отказ от вредных привычек, охрану окружающей среды от загрязнения.

В дальнейшем планируется разработка компьютерных программ для определения физического развития школьников и студентов северо-западного Приазовья и на основе этого параметра развития разработка комплексных физическо-реабилитационных программ.

1. Апанасенко Г.Л. Концепция саночетрической стратегии здравоохранения // Журн. АМН Украины. – 2006. – № 2. – С. 341-348.
2. Благій О., Захарівна Є. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4 – С. 8-12.
3. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України; необхідність нової стратегії // ТіМФВ і спорту. - 2006. – № 4 – С. 12-16.
4. Олексин І. Основні тенденції розвитку медико-демографічної ситуації в Україні та деякі шляхи її покращання // ТіМФВ і спорту. – 2008. – № 4. – С. 56-61
5. Радзевич-Грун Іованна Двигательная активность и здоровья молодежи, проживающих в Беларуси, Польше и Украине // ТіМФВ і спорту. – 2005. – № 2-3 – С. 60-64.