

## О НАПРАВЛЕННОСТИ УСИЛИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ «ЗДОРОВЬЕ» И «ОБРАЗОВАНИЕ»

Прошляков В.Д.

*Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова*

*Рязань, Россия*

В России на протяжении многих последних лет наблюдается кризис со здоровьем школьников и молодежи. Кризис с каждым годом нарастает, о чем говорят официальные данные. Итоги всероссийской диспансеризации, в ходе которой осмотрено 30 млн. 400 тыс. детей, т.е. почти 95% всего детского населения, показывают, что только 32% детей признаются здоровыми, 52% имеют функциональные отклонения или факторы риска заболеваний, 16% страдают хроническими болезнями. При этом среди выпускников средних школ здоровыми признаются только около 10% молодых людей. Нынешнее поколение студенческой молодежи самое больное за последние 20 лет. Встает вопрос: как выйти из этого кризиса со здоровьем детей и молодежи?

В национальных проектах «Здоровье» и «Образование» четких путей выхода из сложившейся ситуации не указано. По радио и телевидению постоянно говорят о генеральной направленности проектов: в здравоохранении – профилактика заболеваний с помощью диспансеризации, оснащение больниц и поликлиник необходимой медицинской аппаратурой, а в области образования – компьютеризация школ. В опубликованном виде национальные проекты нигде нам не встречались.

Наш 35-летний опыт изучения проблем сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи и поиск здоровьесберегающих технологий в условиях медицинского вуза позволяет с полной уверенностью утверждать, что в ряду многих негативных факторов, ухудшающих здоровье детей и молодежи, ведущим является малая двигательная активность.

Никакое самое хорошее медицинское обслуживание не может обеспечить человеку безболезненное существование, если этот человек не обеспечивает своему организму биологической потребности в физической нагрузке.

Потребность в движении в разном возрасте различная: в младших классах – не менее 13-14 часов в неделю детям надо бегать; в старших классах не менее 10-11 часов также надо бегать; в студенческом возрасте физическую нагрузку следует выполнять не менее 7-8 часов в неделю.

Исходя из этих цифр, напрашивается конкретный вывод: только уроки школьной физкультуры 2 раза в неделю по 45 минут, как бы хорошо они не были организованы, никогда не смогут обеспечить нормальное физическое развитие школьников и оградить их от различных болезней.

Путь только один – широкомасштабная внеклассная спортивно-массовая работа, т.е. организация спортивных секций при школах, при домоуправлениях и т.д. Это направление по оздоровлению учащейся молодежи озвучил вице-премьер Правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев на спортивном форуме, прошедшем 21 февраля 2008 года в городе Казани, когда отметил, что спортом в стране занимается только 20% школьников.

В физическом воспитании детей и молодежи существует очень серьезная проблема: здоровых детей не так много и спортом заниматься не каждый может, следовательно, детей надо приглашать заниматься в оздоровительные группы – группы общефизической подготовки, не делая акцент на росте спортивных результатов.

Существует еще одна важная проблема: у нынешних детей заметно снижена потребность в движении, они не так подвижны, как их сверстники 30-40 лет назад. Ученые объясняют это тем, что дети, родившиеся у родителей с низким уровнем двигательной активности, наследуют эту низкую двигательную активность, т.е. изменения происходят уже на генетическом уровне. Отсюда вывод: к сегодняшним детям надо подходить с другими мерками. Если раньше детей ограничивали от перегрузок, то теперь надо увлекать интересными занятиями. Просто бегать они не хотят, да и долго не могут.

Вузовские занятия физической подготовкой по 4 часа в неделю в рамках учебного расписания на 1-2 курсах также не полностью обеспечивают потребность молодого организма в движении. Поэтому значительные усилия преподавателей кафедры физического воспитания должны быть направлены на формирование у студентов интереса к занятиям спортом в условиях вуза в вечернее время или к самостоятельным занятиям физическими упражнениями по месту жительства.

У населения сложилось убеждение в том, что здоровье каждому человеку должны обеспечить медицинские работники. Большинство людей, много и часто болея, винят врачей, руководителей здравоохранения в плохой организации медицинской

помощи и не хотят посмотреть на себя со стороны, объективно оценить свой образ жизни и спросить: «А какие я прилагаю усилия, чтобы сохранять здоровье на высоком уровне?». К сожалению, людей, строго выполняющих все гигиенические требования (режим питания, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и др.), встречается довольно мало. Поэтому одной из главных задач в проектах «Здоровье» и «Образование» должна стоять задача обучения всех слоев населения основам здорового образа жизни.

О необходимости обучения молодых людей основам здоровья, даже в медицинском вузе, говорят проводимые нами исследования. Так, в 2002-2008 годах были обследованы 1189 студентов (845 девушек и 344 юношей) 6 курса лечебного факультета с помощью специализированного программно-аппаратного комплекса «Варикард», позволяющего определить напряжение регуляторных систем организма и риск развития заболеваний у практически здоровых людей.

Наши исследования показали, что у 41,4% девушек и 36,9% юношей наблюдается состояние напряжения регуляторных систем, которое характеризуется снижением работоспособности и может способствовать появлению различных заболеваний. У 16,8% обследованных девушек и 22,1% юношей выявлено выраженное состояние предболезни, а у 1,4% девушек и 4,7% юношей выявлен срыв адаптации (болезнь). Таким образом, только 40,4% девушек и 36,3% юношей имели физиологическую норму в состоянии регуляторных систем, большинство из этих студентов все годы учебы в вузе занимались различными видами спорта.

Студенты 6 курса лечебного факультета медицинского вуза за предыдущие годы учебы изучили все медицинские дисциплины, познакомились со многими сотнями различных заболеваний, знают причины их возникновения и способы их предупреждения, а себя оздоровить не могут. На наш взгляд, причина этого заключается в том, что ни в школе, ни в вузе, даже в медицинском, основы здоровья не преподаются в виде отдельного предмета. Получается так, что выпускники медицинских факультетов приобретают знания по основам болезней, а основы здоровья остаются для них не до конца осмысленными.

Наши и многочисленные литературные данные по вопросам оздоровления учащейся молодежи, информация об организации профилактики заболеваний населения в России и в разных странах мира показывают, что усилиями работников здравоохранения можно снизить только в основном инфекционные эпидемические заболевания, а с неинфекционными болезнями, такими как сердечно-сосудистые, с поражениями опорно-двигательного аппарата, простудными заболеваниями и многими другими, врачи справиться никогда не смогут, если сам пациент не изменит свой образ жизни, не откажется от вредных привычек, не увеличит двигательную активность.

Знания по здоровому образу жизни все население России должно получать с ранних лет, уже при посещении детского сада, при обучении в школе, колледже, вузе. Таким образом, ни система здравоохранения должна отвечать за здоровье учащейся молодежи, а система образования. Медицинских же работников обучают приходить на помощь в случае болезней, что они и делают. Перестроить систему здравоохранения и нацелить ее на реальную профилактику заболеваний населения пока что не удастся.

Правительство Российской Федерации, администрации городов и регионов в последние годы стали выделять значительные средства на строительство Дворцов спорта, спортивных комплексов, плавательных бассейнов. Такой подход к увеличению спортивной базы городов не решает проблему нехватки спортивных залов или решает ее не полностью. Наиболее рациональное расходование больших денежных средств – это строительство тысяч школьных спортивных залов (пристройки к зданиям школ, реконструкции старых помещений под спортивные залы и т.д.). Увеличение спортивной базы школ позволит ввести не только 3-и, но и 4-ые уроки физкультуры в неделю.

Улучшение физического воспитания детей и молодежи позволит также решить и еще очень важную проблему. У нас в стране официальная статистика говорит о высоком проценте бесплодия у молодых женщин и мужчин. На наш взгляд, репродуктивная функция молодых людей в значительной степени страдает из-за их отставания в физическом развитии и низкой двигательной активности.

«Здоровье детей и молодежи – высший приоритет нашего государства», – так сказал 27 февраля 2008 года на встрече с избирателями в Нижнем Новгороде кандидат на пост Президента России Дмитрий Медведев. Наши многолетние исследования убеждают нас в том, что основные усилия в ходе реализации национальных проектов «Здоровье» и «Образование» должны быть направлены на оздоровление учащейся молодежи средствами физической культуры.