

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В.Ф. КОСТЮЧЕНКО, Е.Ф. ОРЕХОВ

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. По количеству летальных исходов в связи с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы Россия находится на втором месте в мире.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Особую тревогу вызывает тенденция в состоянии психического здоровья подрастающего поколения. По данным П.А. Рожкова [11], за последние годы в 1,5 раза ухудшилось состояние здоровья учащейся молодежи, в том числе увеличилось количество психических расстройств.

Наркомания среди детей и подростков становится национальной проблемой.

Показатели по заболеваниям, передающимся половым путем, и по ВИЧ-инфекции у российских подростков в 100 раз выше, чем у их сверстников из Западной Европы.

В 2002 г. число абортотворцев на 1 000 женщин в возрасте старше 15 лет было: в Бельгии – 6, в Нидерландах – 7, в Германии – 8, в России – 62. Рекорд Европы!

Сегодняшние реалии таковы: сотни тысяч бездомных детей, большинство из которых не придут на производство, в армию, в бизнес, потому что их путь – скорая смерть в криминальной среде от наркотиков, ножа, болезней. Зарубежные специалисты утверждают, что к 2020 году только СПИД будет убивать от 250 до 650 тысяч россиян в год [14].

Такое резкое снижение продолжительности жизни, которое наблюдается в России, особенно среди мужского населения, было только во время войны.

Данное обстоятельство обусловлено комплексом проблем. Все эти проблемы не столько медицинские, сколько социальные и педагогические.

Массовое закрытие спортивных секций, кружков, ликвидация института летних лагерей или перевод их на коммерческую основу привели к тому, что большинство детей в свободное время оказываются вне педагогического влияния – «на улице».

Ухудшение положения российской молодежи в последнее десятилетие, рост темпов депопуляции, снижение качества жизни и здоровья, увеличение числа наркозависимых лиц, рост правонарушений и преступности в детской и молодежной среде требуют активизации государственной молодежной политики в поиске эффективных путей оздоровления нации. Традиционно поиск таких путей связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины, хотя она в своей основе направлена на лечение уже больных людей. Редкие «выступления» профилактической медицины в средствах массовой информации связываются, в первую очередь, с медикаментозными процедурами. А кому как не медикам должно быть известно, что такой способ профилактики ведет к снижению адаптационных возможностей организма и ослаблению его способностей противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.

Надежда на лекарства – это тупиковый путь.

Средства массовой информации формируют у детей и подростков ложные жизненные ориентиры и ложные ориентиры у населения относительно технологий поддержания и укрепления собственного здоровья. К сожалению, в этот процесс оказались вовлеченными не только лица, явно делающие свой бизнес на здоровье населения (различного рода «маги и волшебники», экстрасенсы, целители и пр.), но и специалисты, давшие клятву Гиппократу.

Многие ученые в медицине физические упражнения рассматривают лишь как исследовательский или диагностический инструмент, а не как действенное оружие в борьбе с заболеваниями, в том числе и с хроническими [10]. Неудивительно, поэтому, что число учащихся (включая школьников и студентов), отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, достигло в России 1,3 млн, что требует дополнительно 40 млрд руб. на их реабилитацию.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов – генетическими; экологическими (включая питание, психический макро и микроклимат и т.п.) и, наконец, образом жизни. Коррекция генотипа – дело далекого будущего; к улучшению экологии стремится каждый индивид, но, увы, этот фактор во многом зависит от социальных и материальных условий и, как правило, ими детерминирован, а не желанием индивида. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности.

Дефицит или переизбыток двигательной активности негативно сказывается «...на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека» [5]. Результаты научных исследований и практика здравоохранения свидетельствуют, что физическая активность человека является одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья людей, в том числе и тех, кто имеет те или иные отклонения в функциях сердечно-сосудистой системы. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. «Главная причина сердечно-сосудистых заболеваний – низкая физическая активность. Родители до 10-12 лет должны привить ребенку тягу к движению, спорту. В процессе движений вырабатываются выносливость и координация, что очень значимо для работы сердца. Если человека не приучить к этому в детстве, то во взрослой жизни заставить его следить за собой и за своим здоровьем практически невозможно» [2].

Недостаток движений и силовых проявлений в повседневной жизни негативно сказывается на всех системах жизнеобеспечения организма, на что обращают особое внимание специалисты, в том числе и такие авторитеты в области здравоохранения, как всемирно известные кардиологи М. Добейки и Е. Чазов [4, 13]. По расчетам академика А.И. Берга, за последние 100 лет доля физического труда человека снизилась с 95% до 5-6%. Именно поэтому проблема оздоровительной физической культуры приобретает в наши дни исключительную практическую значимость. Ведь занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом – это путь к искусственному увеличению физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях. Потребность эта запрограммирована природой [9].

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Причем, как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства. В то же время потери от преждевременной смерти трудоспособного населения в США оцениваются в 25-30 млрд. долл. в год. А канадские эксперты считают, что прямые и косвенные расходы на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 млрд долл. в год.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Неслучайно поэтому в мире все более популярной идеологией становится идеология здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает осознанное и регулярное использование средств физической культуры в качестве рекреационных и корректирующих мероприятий.

Особое внимание следует уделять двигательному режиму детей. Если ребенок имеет дефицит активной двигательной деятельности (менее 5-6 часов в неделю), он не сможет развиваться нормально. Сразу хочу оговориться, что школьная физическая культура не может в полной мере решить проблемы дефицита двигательной активности детей. По нашим данным [7] более половины детей и родителей неудовлетворенны ни качеством, ни результатами школьной физической культуры. При этом 85% родителей выразили готовность оплачивать дополнительные занятия при соблюдении двух условий:

- а) чтобы ребенку было интересно заниматься;
- б) чтобы был заметен положительный результат от этих занятий (укрепление здоровья, повышение самооценки и т.п.).

Сейчас разрабатываются программы создания учебно-спортивных комплексов, объединяющих общеобразовательные школы и спортивные школы и клубы, с тем, чтобы дети имели возможность заниматься, соотносясь с собственными интересами в течение всей недели.

Система адекватных упражнений помогает выработать сопротивляемость организма болезням, снимает стресс, замедляет процесс старения, высвобождает резервы организма и повышает функциональные возможности иммунной системы.

Среди болезней, которые сокращают нашу жизнь, наиболее опасны заболевания сердечно-сосудистой системы. Даже злокачественные опухоли для человека менее опасны, чем болезни органов кровообращения. Ликвидация рака, по расчетам демографов, приведет к увеличению продолжительности жизни человечества в среднем всего на 2-3 года, в то время как ликвидация сердечно-сосудистых заболеваний – самое меньше на 4-5 лет.

Снижение функциональных возможностей ССС – это естественная приспособительная реакция организма, в основе которой лежит адаптация к пониженной двигательной активности (гипокинезия). Снижается динамика обменных процессов, что в свою очередь ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшению глубины дыхания и увеличению частоты сердечных сокращений и дыхания, и их дискоординации. Происходит засорение сосудистой системы, сужение приспособительных возможностей организма к разнообразным жизненным обстоятельствам, накопление нервного напряжения в силу замедленного процесса нейтрализации так называемого гормона страха и агрессии адреналина, и другие нарушения жизнедеятельности организма, ведущие к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения:

- участие в работе больших мышечных групп;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Следовательно, в оздоровительных целях следует использовать циклические упражнения аэробного характера.

В настоящее время неоспоримым является тот факт, что противостоять или дать обратный ход нежелательным изменениям в организме можно с помощью физических упражнений, связанных с проявлением выносливости. Это всякие упражнения циклического характера, выполняемые преимущественно в равномерном темпе, позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека. Но упражнения принесут положительный эффект только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Сам процесс занятий физическими упражнениями, общение в процессе занятий и соревнований, положительная динамика уровня подготовленности и состояния занимающихся ведет к повышению самооценки индивида.

В повседневной жизни населения недостаточно реализуются оздоровительный и культурологический потенциал физической культуры. Население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в деле укрепления функциональных и регулирующих систем организма. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т.п.). В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования

собственного «я» по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Реализуется процесс самопознания.

Одной из важнейших задач педагогики физической культуры в деле социализации личности является пропаганда здорового образа жизни как на индивидуальном уровне, так и с использованием средств масс медиа [16]. Однако в России слабая информация и неэффективная пропаганда физической культуры [3]. В то время как 70% американцев осведомлены о пользе занятий физическими упражнениями и 65% из них имеют информацию о новых видах физической культуры [17].

В заявлении председателя всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Н. Benaziza [15] отмечается, что занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у молодежи. К сожалению «У нас нет политики воспитания. Если за границей – культ семьи и здоровья, то у нас – разброд и шатание. И в результате сейчас уровень здоровья наших школьников – как во время войны и после революции» [12].

В настоящее время апробированы методики и сформирована концепция профилактики и лечения наркомании средствами физической культуры, основная идея которой заключается в разработке технологий первичной профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи [6]. Ведь ничем не занятых детей быстро захватывает «улица», последствия данного процесса катастрофичны для России.

Несомненно, положительное влияние физических упражнений на нервную систему. Импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга, подзаряжая его. Такая систематическая подзарядка района мозга, ведающего настроением человека, особенно когда ему за 40 лет и у него начинает развиваться склероз сосудов основания мозга, весьма важна для сохранения хорошего настроения и повышения эмоционального фона. Преодолевая трудности, которые благоприятно влияют на организм, человек создает вокруг себя атмосферу морального спокойствия. Отмечается множество положительных изменений эмоционального характера. В целом значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается нервное напряжение, снимается депрессия. В основе данного феномена лежат биохимические и физиологические процессы. Повышение возбудимости, нервное напряжение, стрессовые ситуации характеризуются увеличением выделения гормона адреналина и более высокой (в зависимости от силы раздражителя) его концентрации в крови. Физические упражнения глобального воздействия на организм значительно увеличивают скорость обмена веществ, нейтрализуя эффект повышенной секреции адреналина. Они являются естественным фактором, нейтрализующим излишки гормонов и помогающим организму вернуться к состоянию гармонии. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в их процессе возникает ощущение счастья и даже эйфории. Такое ощущение может продолжаться довольно длительное время - до наступления утомления. Это связано с выделением гормонов, называемых эндерфинами (морфоподобные вещества). Английские ученые обнаружили в крови бегунов новый гормон – неонорэпинефин, который они назвали «гормоном настроения». На этом основании они считают целесообразным предписывать бег при депрессивных состояниях.

Психорегулирующее действие физических упражнений положительно сказывается и на балансе липопротеидов высокой («хороших») и низкой («плохих») плотности. Установлено [1], что пусковым механизмом в гиперпродукции холестерина являются неврозы и стрессы. Ведущая роль в отложении холестерина принадлежит эндогенным факторам, а не экзогенным или пищевому гиперхолестерозу.

Регулярные занятия физическими упражнениями приводят к положительным изменениям в иммунной системе организма. Отмечается увеличение белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Увеличивается диапазон адаптивных возможностей организма, стабилизируются белковый, углеводный и жировой обмены [8].

Человек рожден для активной физической деятельности. Без нее радость жизни не может быть полной. Не ждите ни от кого приглашения, изменения условий или прихода вдохновения, проявляйте инициативу сами. Если есть необходимость, ищите себе спутника, но начинайте двигаться. Широкая аргументация пользы дозированных физических нагрузок базируется на многочисленных эмпирических фактах и не менее многочисленных результатах научных исследований.

В основе тренирующего воздействия физической работы лежат адаптационные возможности организма, которые необходимо стимулировать регулярными раздражителями. При частоте заня-

тий реже двух раз в неделю ожидать адаптационных перестроек в организме вообще не стоит. Тренировка один раз в неделю приносит больше вреда, чем пользы. Занятия должны быть регулярными. Только в этом случае они способны поддерживать необходимые изменения в организме.

Состояние здоровья российских детей и молодежи, его тенденцию нельзя признать удовлетворительными.

Данная проблема не столько медицинская, сколько социальная и педагогическая.

В основу решения данной проблемы должны быть заложена идея реализации профилактических мероприятий и формирования здорового стиля жизни, формирования у населения культуры физической, особенно у детей и подростков.

Реализацию данной идеи следует связывать:

а) с расширением и улучшением материальной базы дополнительных образовательных учреждений, таких как спортивные секции, кружки по интересам, летние лагеря и т.п.

б) с улучшением просветительной работы среди детей и родителей с целью формирования здорового стиля жизни. С активным включением в этот процесс педагогических работников, СМИ.

С отходом в просветительной работе от запретительной концепции «Нет» (нельзя делать того, другого и т.п.) и реализацией концепции «Да» (предлагать различные виды занятий детей и подростков, которые были бы им интересны и полезны).

в) с повышением социальной активности педагогического сообщества с целью влияния на содержание информации в СМИ, особенно на телевидении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арасланов, Ш. Питание бегунов и холестерин крови / Ш. Арасланов // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С.20 – 21.
2. Бокерия, Лео. «Спите, ешьте и пейте!»/Лео Бокерия// Аргументы и факты. – 2009. – №8. – С.3
3. Гуськов, С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - веление времени/С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева //Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С.56 – 58.
4. Дебейки, М. Сердце спасут книги, овощи и работа. А не коньяк!/М. Дебейки //АиФ. – 2005 . –№17.
5. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 12 .
6. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.//Адаптивная физическая культура. – 2002. – №3. – С.2 – 8.
7. Костюченко, В.Ф., 2002 Физическая культура глазами школьников Психолого-педагогические исследования в современной вузовской науке/ В.Ф. Костюченко: Матер. годичной сессии БПА.-СПб.: БПА, 2002. – С.38 – 40.
8. Макарова, Г.А. Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры/Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141с.
9. Пасечник, Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья /Л.В.Пасечник //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №11. – С.68 – 70.
10. Rogozkin, V.A. Европейский колледж спортивных наук развивает активность (Заметки с 8-го научного конгресса) /В.А. Рогозкин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С.57 – 59.
11. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1.
12. Рошаль, Л. Рубль не должен идти впереди человека/Л.Рошаль// АиФ. – 2007. – №39. – С.3
13. Чазов, Е. Время стрессов и страстей/Е.Чазов// Вестник ЗОЖ. – 2005. – №8.
14. Юрьев, А. Бумеранг/А.Юрьев// АиФ – Петербург. – №34, 2005. – С.6
15. Моченов, В.П. Всемирный саммит по физической культуре / В.П. Моченов, И.В. Уголькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №1. – С.56 – 63.
16. <http://w.w.w.medialaw.ru/british/oftel12.htm>
17. Women,s Sports and Aitness,1994. – №11. – p.17.

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN IMPROVING HEALTH

V.F. KOSTYUCHENKO, E.F. OREHOV

Summary

The paper addresses the problem of disease prevention and health promotion of various sectors of the population. The causes of negative events, offers productive ways to address them.

Поступила в редакцию 30 марта 2010г.