

**О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ – БУДУЩИХ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Л.В. Марищук¹, Т.В. Платонова², А.В.Козыревский³

¹Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске),
marichshuk@yandex.ru

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья (Санкт-Петербург), fondzoi@mail.ru

³Институт пограничной службы Республики Беларусь, Kozurevski@rambler.ru

В статье анализируется понятие «Здоровый образ жизни», приведена информация о вредных привычках, подтверждающая необходимость следования ЗОЖ. О школах ЗОЖ и позитивных

результатов занятий в них разных групп населения. Представленный материал будет полезен для профилактической работы по предотвращению вредных привычек

The content of conception «healthy way of life»(HWL) analyzed in the article, an information about bad habits confirming the necessity of HWL and member's healthy way of life schools positive state of health, physical and psychical status is presented. The information may be profitable for bad habits prevention and prophylactics

Введение. Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать разносторонний многоуровневый комплекс условий труда и быта, способствующий сохранению и укреплению здоровья, позитивного физического и психического состояния, работоспособности, положительной социальной активности; роста продолжительности жизни, профессионального долголетия. ЗОЖ осуществляется: уяснением сущности здоровья; личной гигиеной; занятиями физической культурой, обеспечивающими необходимый двигательный режим; усвоением культуры поведения; исключением вредных привычек (зависимости от алкоголя, табакокурения, наркотических средств); своевременным восстановлением функциональной реактивности органов и систем организма после физических и психических нагрузок; стремлением к утверждению нравственных, духовных и эстетических ценностей и др.

Важную роль в ЗОЖ играют социально-экономические, политические условия, одинаково влияющие на все группы населения, но целый ряд психологических и педагогических факторов, связан с индивидуальными особенностями каждого человека, в существенной мере находится в его собственных руках. Таковы, например, наркомания, алкоголизм, токсикомания, табакокурение и другие нарушения валеологических требований к жизни [14].

Средствами физической культуры возможно противостоять ограничению двигательной активности (гипокинезии, гиподинамии), длительному нарушению разумного режима труда и отдыха, сна, склонности к различным излишества, чрезмерному превышению физических, психических нагрузок. Перечисленные нарушения способствуют росту самых различных заболеваний, сокращению срока жизни, эмоциональному выгоранию, психическому истощению. Проблема актуальна, прежде всего, для сотрудников силовых ведомств Республики Беларусь, которым необходимо «железное» здоровье – одно из основных слагаемых профессиональной успешности в деятельности, реализуемой в экстремальных условиях.

Цель исследования анализ современных вызовов и угроз здоровью военнослужащих и сотрудников, определение места и роли физической культуры и спорта в борьбе с их негативным и пагубным влиянием.

Методы исследования. Теоретико-библиографический анализ, опрос, наблюдение.

Обсуждение результатов исследования. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь (Белстат), за 11 месяцев 2011 года в Республике Беларусь родилось 99 тыс. 955 детей, умерло – 124 тыс. 489 человек. Естественная убыль составила 24 534 человека. Кроме этого, за последние 10 лет доля детей в общей численности населения Беларуси сократилась на 5,6%. Похожая ситуация наблюдается и в странах ближнего зарубежья, где рождаемость так же уступает смертности. Например, в Российской Федерации 2005 году число умерших было на 40% больше, чем родившихся, этот показатель смертности является наивысшим в странах Европы. Особенно печально, что этот процесс происходит в возрастной группе 20 – 30 лет. В последнее десятилетие именно в этой группе он вырос более чем на 50% [3]. По прогнозам Министерства образования Республики Беларусь, в ближайшие годы на 40% сократится число выпускников общеобразовательных школ. В 2015 году их количество составит менее 55 тысяч.

Несмотря на предпринимаемые правительством меры, обращает на себя внимание рост числа больных алкоголизмом – около 1 миллиона человек в Республике Беларусь злоупотребляет алкогольными напитками [цит. по 18]. По показателям употребления абсолютного алкоголя в год на человека (один литр равен 2,5 литра водки крепостью в 40 град), по данным ВОЗ, Беларусь входит в десятку самых пьющих стран мира. В среднем на каждого жителя нашей страны старше 15 лет приходится более 15 литров этилового спирта в год. Критической отметкой, специалисты считают 8 литров в год, после чего начинается деградация населения. Одним из «лидеров» по этому показателю является Российская Федерация – 18-19 литров [3]. Экономический ущерб от потребления населением алкоголя в Республике Беларусь составил 7,2% от валового внутреннего продукта – это более 4 млрд долларов США, что в свою очередь больше, чем, вместе взятые расходы в процентах к

ВВП на сферу здравоохранения – 4,3% и физическую культуру – 0,4%, запланированные на 2013 год. В Европе в разных странах уровень социально-экономического ущерба, связанного с пьянством и алкоголизмом, колеблется от 2 до 4% от валового внутреннего продукта. По экспертным оценкам в Беларуси расходы государства, связанные с потреблением алкоголя населением, с учетом социального ущерба превышают доходы от продажи спиртных напитков где-то в 8 раз. Важно указать, что кривая роста потребления алкоголя почти в точности повторяет рост уголовных правонарушений и причин смертности. Так по данным Белстата, от причин, связанных с употреблением алкоголя, в Республике Беларусь в 2011 году умерло 4446 человек. В 2005 году таких случаев было – 3464 [цит. по 18].

По данным российских опросов, употребляют (иногда «пробуют») алкоголь около 80% школьников и более 85% школьниц. Среди студентов третьих курсов оказалось 62% периодически выпивающих. Среди подростков, юношей и девушек 13-17 лет более 50% выпивают не менее одного раза в неделю, а каждый третий – еще чаще. Многие из них – из благополучных семей [3]. Около 60% юношей и 40% девушек регулярно губят свое здоровье курением. Среди студенток курящих более 45% [15].

В Беларуси курит каждый четвертый житель от 18 до 31 года, причем курящих девушек больше, чем юношей. В 15 лет в Беларуси курят 23,5% девочек, среди мальчиков курящих «чуть меньше». Результаты Белстата, указывают на то, что за последнее десятилетие доля курящих мужчин снизилась на 2,9 процентных пункта, а доля курящих женщин возросла в 1,6 раза. А ведь курение девочек особенно опасно, так как негативно сказывается на репродуктивной функции. Для сравнения: в США курят 5–6%, в странах ЕС – 8% молодых людей [цит. по 16]. В Беларуси, следовательно, среди молодых людей сохраняется мода на курение, ушедшая из стран Европы и США.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в 2010 году по итогам профилактических осмотров лишь 27% детей были признаны здоровыми. Они не имели отклонений, либо имели незначительные единичные отклонения, не требующие коррекции. 15,3% детей в 2010 году имели хронические патологии, врожденные дефекты развития или инвалидность (третья и четвертая группы здоровья). Каждый пятый старшеклассник в Республике Беларусь имеет хронические болезни. Первое место в структуре хронической патологии у детей занимают заболевания органов пищеварения – 14,7%, второе – заболевания органов дыхания – 12,9%, третье – психические расстройства и расстройства поведения – 9,8%, четвертое – болезни глаз – 9,5%, далее идут врожденные аномалии, болезни эндокринной системы и другие [цит. по 16]. Отмечается также рост случаев сахарного диабета у школьников. За время обучения в школе в шесть раз увеличивается общая заболеваемость детей гастритом, гастроудоденитом, язвой двенадцатиперстной кишки и желудка [цит. по 17]. За последние 10 лет в два раза выросло число школьников с нарушениями зрения. К 15 годам доля детей с хроническими болезнями увеличивается в два раза по сравнению с детьми дошкольного возраста (среди шестилетних детей хронические патологии имеет каждый десятый). На ухудшение состояния здоровья детей за время обучения в школе влияет и учащение стрессогенных ситуаций: в семьях – нарушение режима дня и питания, в школе – высокие учебные нагрузки, гиподинамия.

Отрицательно сказываются на мобилизационных ресурсах отсрочки от несения военной службы. В последние годы число российских юношей, не призванных на военную службу по состоянию здоровья, колеблется в диапазоне от 35% и выше [9]. По данным А. Романенко, военного комиссара Военного комиссариата г. Минска, в 2012 году, через призывные комиссии районов г. Минска прошло 17 тыс. 814 юношей, подлежащих призыву. Принято решение о призыве на срочную военную службу 3 тыс. 335 человек, 4,5 тыс. зачислены в запас по состоянию здоровья. Отсрочку получили свыше 9,6 тыс. юношей, из них по состоянию здоровья – 2,3 тыс [цит. по 19]. В сложившихся непростых условиях, в целях увеличения призывного контингента, совместным постановлением Министерства обороны и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 1 августа 2012 года № 33/85 уточнен список заболеваний, по которым признаются негодными к воинской службе призывники и военнообязанные, состоящие на учете в военных комиссариатах. Теперь на отсрочку не могут рассчитывать гипертоники и люди, страдающие сколиозом 2-й степени с углом отклонения до 10 градусов в положении лежа. Нет противопоказаний и по язвенной болезни, но только в случаях, если нет перфорации и кровотечения, а обострения случаются не чаще одного раза в год и не требуют длительного лечения.

В Российской Федерации отмечается рост количества употребляющих наркотики и другие психотропные вещества [11]. При этом 71,2% из числа школьников в качестве причины называют

любопытство. Часть учащихся и студентов употребляют наркотики для настроения! Но такое «любопытство» или способ «поднять настроение» с высокой вероятностью ведет к деградации личности, развитию тяжелых патологий. Это должен знать любой человек. Нельзя проходить мимо очевидных сведений о том, что наркомания, рост которой резко повышается, уже проникла в армию, даже в высшие военные учебные заведения [5].

В последние годы широкое распространение получает еще один недуг – пристрастие к видеоиграм («компьютеромания»), игровым автоматам [10], что, вследствие гиподинамии, значимо противостоит ЗОЖ, способствуя истощению нервной системы [7]. О потребности компенсации ограниченной двигательной активности и других нарушениях ЗОЖ приводится полезная информация [1, 3 6, 8, 12, 14]. Целый ряд обоснованных рекомендаций в таком аспекте представлен в работах по валеологии [2, 4, 7]. Около 74% населения России вообще не занимается физической культурой [15]. Количество «болельщиков» в студенческой среде значительно превышает число тех, кто сам применяет какие-либо физические упражнения. Это относится также к призывникам, особенно после их первичной приписки в военкоматах [9].

Выводы. Приведенные выше сведения подтверждают необходимость обязательного включения положений ЗОЖ в быт, обучение, начиная с детского сада, профессиональную деятельность, в том числе, в аспектах профилактической медицины, повышения профессионального долголетия, противостояния психогенным факторам. К сожалению, средства физической культуры не часто присутствуют в практических рекомендациях специалистов в области медицины [13].

Т.В. Платоновой проведено 88 выездов в школы ЗОЖ, где в результате активного отдыха (занятия физическими упражнениями по специально разработанным комплексам для лиц разного возраста, плавания, пеших прогулок в обычном и ускоренном темпе) значимо повысился уровень самочувствия более 10 тысяч участников школ. Позитивное влияние на состояние здоровья наряду с экспериментально выверенными физическими нагрузками и сбалансированным питанием, оказывает запрет в школе на курение и употребление спиртных продуктов (что оговаривается до отъезда). Учитывая тот факт, что ряд участников выезжал в школу с достаточной регулярностью можно судить о том, что люди действительно чувствовали положительное влияние школы на их здоровье [14].

Освоение ЗОЖ может проходить в различных социальных системах, на основе общечеловеческих ценностей. Ему можно способствовать организацией фитнеса, специальных школ ЗОЖ, центров здоровья и других гуманитарных учреждений. В то же время, важно отметить, что проблемы ЗОЖ нередко оказываются вне поля зрения представителей медицины, педагогики, психологии и других гуманитарных областей знания. Представленные результаты целесообразно использовать в профилактической работе по превенции вредных привычек, акцентируя внимание на самых тяжелых болезненных перспективах их пагубного влияния на здоровье.

Литература:

1. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья (Научные основы жизни человека. Организация труда и отдыха, питания. Как сохранить здоровье на многие годы) / Н.М.Амосов. – М. АСТ; Донецк: Сталкер, 2003, – 222 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология Серия «Гиппократ». / Н.М. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д : «Феникс», 2000. – 248 с.
3. Бордунов, В.В. Здоровый образ жизни и здоровьесобудующее поведение курсантов вузов, как государственная проблема / В.В. Бордунов // Сборник научных статей и докладов итоговых научных конференций профессорско-преподавательского состава, слушателей, курсантов и соискателей института. – СПб: ВИФК, 2010. – С. 72–76.
4. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 125 с.
5. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов. / В.Г. Верещагин. – Мн.: Полымя, 1982. – 144с.
6. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава / А.А.Горелов. – СПб. : ВИФК, 1999. – 144 с.
7. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни. Учебно-методическое пособие / Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов. – СПб: ВИФК, 2003. – 100 с.
8. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях. / Б.В. Ендальцев. – СПб: ВИФК, 2008. – 198 с.
9. Жаринов, Н.М. Формирование физической готовности молодежи допризывного и призывного возраста к военной службе / Н.М. Жаринов. – СПб.: СПВВУРЭ, 2007 – 317 с.
10. Кузнецова, О. Компьютеромания / О. Кузнецова // Газета «Здоровье детей». – 2009. – 1 сент. – С. 4.

11. Леонтьева, М.В. Особенности употребления наркотиков в образовательных учреждениях г. Архангельска / М.В. Леонтьева // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2010. – № 1 – С. 90–92.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 324 с.
13. Новицкий, А.А. Механизм развития патологии внутренних органов в условиях экологического и профессионального перенапряжения / А.А. Новицкий, С.С. Алексанин, С.В. Дударенко // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2010. – № 1 – С. 5–10.
14. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья / Т.В.Платонова. – СПб: Гос ун-т Ф.К. им. П.Ф.Лесгафта, – 2008. – 70 с.
15. Яцун, Ю.Ф. Формирование военно-прикладной направленности физической подготовки студентов призывного возраста к службе в вооруженных силах как педагогическая задача / Ю.Ф. Яцун, Ю.Н. Щедрин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2009. – № 4 – С. 240–244.
16. Янушевская, А. В Беларуси курят более 20% 15-летних подростков / А. Янушевская // [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://news.tut.by/health/261398.html>. – Дата доступа : 30.11.2011.
17. Янушевская, А. Каждый пятый старшеклассник в Беларуси имеет хронические болезни / А. Янушевская // [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://news.tut.by/health/310431.html>. – Дата доступа : 13.09.2012.
18. Воробей, М. Экономический ущерб от потребления алкоголя превышает доходы от продажи спиртного в 8 раз / М. Воробей // [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://news.tut.by/society/316600.html>. – Дата доступа : 19.10.2012.
19. Радивон, Н. Более 200 минчан уклонились от призыва в армию в осеннюю кампанию / Н. Радивон // [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://news.tut.by/society/325556.html>. – Дата доступа : 17.12.2012.