

**ЗДОРОВОЕ МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ-ЗАЛОГ СТАБИЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА**

Клих Р.П., Клих Л.В.

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины, отделенное подразделение "Боярский колледж экологии и природных ресурсов»
г. Киев, Украина

В национальном докладе "Цели Развития Тысячелетия. Украина 2010" отмечается, что одной из основных целей человеческого развития есть возможность прожить долгую жизнь, поддерживая хорошее состояние здоровья. Способом оптимизации связи между экономическим ростом и человеческим развитием определено увеличение инвестиций в образование, здравоохранение, физическую культуру и спорт, профессиональную подготовку, которая способствует реализации способностей людей, их активному участию в производстве и справедливом распределении благ.

Полноценная жизнь каждого человека на современном этапе развития общества в значительной мере зависит от состояния среды, в которой он проживает. К сожалению, специфическая экологическая ситуация привела к тому, что сейчас в Украине значительная часть населения имеет проблемы со здоровьем. За счет активной производственной деятельности и экологической недалекости человечество перешло предел, за которым негативные последствия вредного влияния на окружающую среду стали преобладать над позитивными экономическими эффектами производства. Дети уже от рождения получают целый букет заболеваний. Основной причиной такой ситуации является игнорирование правил здорового образа жизни, важными компонентами которого являются рациональное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха. Все эти факторы имеют свои источники влияния на здоровье человека.

Тесно связано с состоянием окружающей среды и качество питания. Здоровое питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует предупреждению заболеваний, удлинению жизни людей, повышению работоспособности, стойкости к вредным факторам окружающей естественной и социальной среды. Реальное состояние и проблемы отрасли питания заключаются в том, что на протяжении последних лет наблюдается стойкое нарушение в структуре питания населения Украины. Нерациональное, разбалансированное питание содействует развитию и резкому росту в населения хронических неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезней обмена и тому подобное, которые приобретают эпидемический характер.

Еще одним фактором, связанным с уровнем энергозатрат, а, следовательно и с проблемой рационального питания есть двигательная активность молодежи. Ежедневная работа за компьютером или пассивный просмотр телепередач при несоблюдении принципов эргономики, требований санитарии и режима работы может привести к целому ряду заболеваний. Наиболее уязвимыми оказываются зрение, центральная нервная и костно-мышечная системы организма, о чем утверждают эксперты ВОЗ. Регламентация режима

работы за компьютером и активного отдыха важны для всех пользователей, однако наиболее важны они для молодежи.

Сушественно влияют на состояние здоровья молодежи вредные привычки. Принимая во внимание активность средств массовой информации относительно популяризации пива, особенно в рекламных паузах во время просмотра спортивных телепередач, можно констатировать, что в стране сохраняется тенденция к активному привлечению детей и молодежи к употреблению алкоголя, а также никотина. Невзирая на попытки запретить рекламу и установить возрастные рамки продажи этих факторов риска, в студенческой среде они имеют значительный спрос. Особенную обеспокоенность вызывает то, что согласно социологическим опросам резко снизился возраст детей, которые начинают активно употреблять никотин и алкоголь. Распространению употребления алкоголя способствует широкий выбор слабоалкогольных напитков, которые легко адаптируют молодой организм к действию этого токсина, а регулярное их употребление становится причиной ранней алкоголизации молодежи. Курение, алкоголь, наркомания являются проблемами мирового значения и борьба с ними требует совместных усилий.

Одним из основных заданий современного высшего образования есть создание благоприятной среды для формирования и развития здоровой личности. Почти 30% населения Украины представляет молодежь в возрасте от 16 до 29 лет. Молодое поколение - это залог стабильного развития государства, один из важных факторов ее позитивного международного имиджа и экономической стабильности. Для активной реализации своих жизненных позиций новое поколение должно быть здоровым и физически закаленным. С началом интенсивного развития науки и медицины в частности, исследователями предусматривалось, что здоровье каждого следующего поколения будет морфологически и генетически улучшаться за счет роста уровня жизни, условий труда и усовершенствования технического развития общества. Но вместе с прогрессом науки появились целый ряд новых негативных факторов, которые активно провоцируют возникновение и развитие разных болезней уже в молодом организме. К ним можно отнести быстрое изменение экологических условий окружающей среды, снижение физической нагрузки, рост нервно-психических напряжений, связанных с ускорением темпов жизни, увеличение информационного потока, активизацию естественных и техногенных катаклизмов и тому подобное. Все эти факторы стимулируют омолаживания многих болезней, которые раньше были присущи людям старшего возраста.

В настоящее время среди молодежи распространено представление о том, что болезни приходят в преклонном возрасте, когда активная жизнь уже в прошлом. Это приводит к минимализации усилий, направленных на поддержку и укрепление здоровья. В связи с этим, анализ статистических данных, полученных за период с 2006 по 2010 год в отделенных подразделениях Национального университета биоресурсов и природопользования Украины (ОП НУБиП Украины), в структуру которого входит 12 высших учебных заведений I - III уровней аккредитации, указывает на сохранение тенденции к ухудшению здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Согласно данным исследования (рис. 1) за последние годы увеличилось количество студентов, которые по состоянию здоровья принадлежат к

специальной медицинской группе. Учебные заведения, подавляющее большинство контингента которых являются жителями крупных городов, или территорий, загрязненных в результате аварии на ЧАЭС, имеют значительный процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (Ирпінський економічний коледж - 17,7%, Боярський коледж екології і природних ресурсів - 16,7%, Немишавський агротехнічний коледж - 10,3%). Вместе с тем значительно лучшие показатели состояния здоровья выявлены у студентов Березанського агротехнічного інституту (2,9%) и Мукачевського аграрного коледжу (6,6%), которые географически размещены в экологически безопасных зонах.

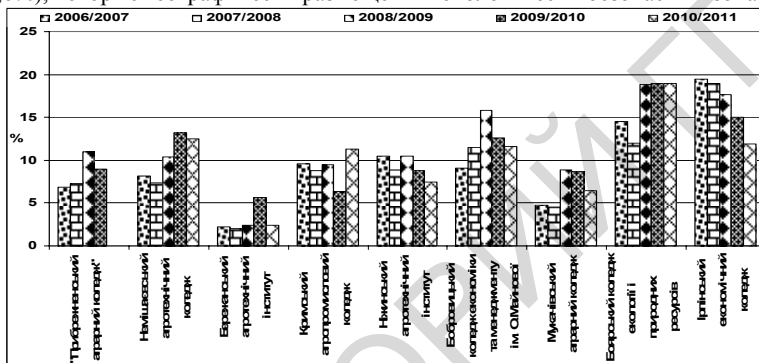


Рисунок 1 - Процент контингента студентов ОП НУБиП Украины, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

По результатам медицинских обследований студентов ОП НУБиП Украины "Боярський коледж екології і природних ресурсів", отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в 2009/2010 учебном году 60% представляли лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, по 12% - с болезнями органов пищеварения и опорно-двигательной системы, 6% имели заболевание органов зрения (рис. 2)



Рисунок 2 - Процентное соотношение видов заболеваний у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

Среди болезней, на которые страдают наши современники, наиболее опасными являются заболевания сердечно-сосудистой системы. Особенно опасной является присущая таким болезням тенденция к "омолаживанию". В Украине патологические изменения в миокарде наблюдаются в 40-60% больных школьников. Анализ таких болезней в Европе, проведенный специалистами ВОЗ, показал, что основное количество заболеваний связано с причинами, среди которых повышенное артериальное давление (12,8%), употребление табака (12,3%) и алкоголя (10,1%), повышенное содержание холестерина в крови (8,7%), чрезмерная масса тела (7,8%), низкий уровень потребления фруктов и овощей (4,4%) и малоподвижный образ жизни (3,5%).

В связи со сложившейся ситуацией, возникает потребность в формировании в молодежной среде мировоззренческих ценностей здорового образа жизни, решающая роль в которой принадлежит семье, школе, высшему учебному заведению. Формирование в молодежи мотивации к здоровому образу жизни нуждается в организации системной комплексной работы, направленной на коррекцию морального состояния молодого человека. Сформированные знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни обеспечивают необходимый уровень работоспособности, ответственности и духовности молодежи. Они дают возможность формировать, беречь, укреплять и сознательно относиться к собственному здоровью.

Решение поставленных заданий можно осуществить за тремя направлениями: создание здоровьесберегающей среды в учебных заведениях, формирование здорового образа жизни через содержание образования, дальнейшее развитие физической культуры и спортивно-массовой работы.

С целью сохранения здоровья молодежи, определения группы для занятий физической культурой, предоставления рекомендаций относительно дополнительных обследований, питания и осуществления других мероприятий Министерство образования и науки, молодежи и спорта инициировало проведение обязательных медицинских профилактических обследований. Эта процедура в сложившейся ситуации является необходимой и достаточно своевременной.

Активным средством воспитания студенческой молодежи, которая способствует формированию навыков здорового образа жизни, организации полезного отдыха, развития моральных и волевых качеств, реабилитации и коррекции здоровья, стремления к самосовершенствованию есть физическое воспитание и спорт. В формировании физического, психологического и социального здоровья молодежи, развития их основных физических качеств и двигательных способностей значительную роль играют занятия в секциях и кружках спортивной направленности. Анализ их работы в ОП НУБиП Украины за последние 5 лет свидетельствует о позитивных сдвигах в этом направлении (рис. 3).

В частности на сегодня охватывание студентов этой формой работы сложилось в среднем по ОП НУБиП Украины 22%. Как известно, молодежь, которая занимается физической культурой за нормируемыми нагрузками тренирует мышечную, сердечно-сосудистую системы, повышает их функциональные и резервные возможности. У них растет работоспособность, выносливость организма сравнительно с нетренированными сверстниками. Во время максимальных физических нагрузок у таких людей, в отличие от

нетренированных, минутного объема крови достаточно для обеспечения всех органов кислородом.

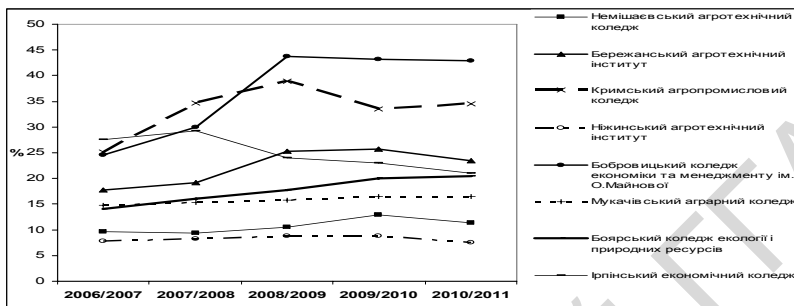


Рисунок 3 - Процентное соотношение студентов, занимающихся в спортивных секциях ОП НУБиП Украины

С целью широкого привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, улучшению спортивно-массовой работы и активного отдыха студенческой молодежи Киевская областная организация ВФСТ "Колос" ежегодно проводит спартакиады среди студентов высших учебных заведений I-II уровней аккредитации, в которых активно участвуют все ОП НУБиП Украины, территориально размещенные в пределах столичного региона. Подготовка к таким мероприятиям дает возможность не только привлечь к регулярным занятиям спортом значительное количество студентов, но и заинтересовать их духом соревнований.

Учитывая экологическую ситуацию окружающей среды, рост техногенного давления, снижения качества продуктов питания и ряд других негативных факторов, которые появились в следствие технического прогресса, сохранение здоровья должно стать для молодежи одним из важнейших приоритетов среди многих ценностей современного человека. Вместе с тем, государство должно создать все необходимые условия для реализации этой жизненно необходимой компоненты. В стране возникла значительная потребность формирования в молодежной среде мировоззренческих ценностей здоровья, предоставлении знаний и навыков ведения здорового образа жизни. Действенным средством достижения такой цели является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом - в форме спортивных секций, спортивных школ, разнообразных соревнований и тому подобное. Главное - перебороть безразличие нынешнего поколения в отношении к собственному здоровью, ведь лишь здоровый человек живет полноценной жизнью и полезен обществу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кліх, Р.П. Здоров'язберігаюче середовище / Р.П. Кліх, Л.В. Кліх // Освіта. – 2010. – № 44-45 (5427-5428).