

ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Т.А. Бобылева, А.С. Розенфельд (Екатеринбург)

Некоторые социальные аспекты здорового образа жизни современной молодежи

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей. Его ухудшение наносит значительный социальный и экономический ущерб нашей стране. Опыт отечественного здравоохранения, все достижения мировой науки свидетельствуют о том, что пассивное отношение к охране и формированию детского здоровья, надежды на естественные процессы роста и развития ни в какой мере не оправдываются.

Исследователями в области физической культуры и спорта показано, что для достижения нормативного физического развития и поддержания здоровья двигательная активность для молодежи 12–18-летнего возраста должна соответствовать 18–22 час. в неделю. При таком объеме физической нагрузки отмечается наивысший уровень физического, нервно-психического и полового развития.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями достигается при соблюдении определенных правил и условий, к числу которых относятся: регулярность занятий физическими упражнениями; постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разумное дозирование нагрузок с учетом индивидуальной чувствительности организма к суточной и сезонной ритмике, социальным факторам, возрастным особенностям, пола, состояния здоровья, а также физической подготовленности ребенка; четкая взаимосвязь занятий физическими упражнениями с режимом дня; подбор разнообразных средств, в сумме своих односторонних влияний дающих комплексный результат воздействия на организм занимающихся; выполнение физических упражнений в сочетании с другими оздоровительными воздействиями; использование подвижных игр для достижения высокого эмоционального подъема.

Однако вышеперечисленные правила остаются зачастую только на бумаге и произносятся в качестве деклараций чиновниками от спорта и здравоохранения. Так простейший эргометрический расчет показывает, что применение собственно физических упражнений на уро-

ках физической культуры (а это – 2–4 часа в неделю) может компенсировать необходимые требования к двигательному режиму всего на 14–18 %.

В то же время, в рейтинге молодежных интересов физкультурно-спортивная деятельность по-прежнему занимает одно из ведущих мест. Так, опрос-интервью 732 екатеринбуржцев показал, что 68 % горожан хотя бы один раз в неделю занимаются самостоятельно собственно физическими упражнениями; 21 % хотели бы заниматься, но по разным причинам этого не делают; 7 % горожан понимают, что занятия сортом необходимы, но в ближайшем будущем не собираются тратить свое время на это. И только 4 % являются ярыми противниками здорового образа жизни.

Из занимающихся физическими упражнениями 29 % ввиду финансовых затруднений предпочитают активные пробежки (бег трусцой) в парковых зонах, на школьных стадионах и по улицам микрорайонов в местах проживания; 10 % предпочитают физический труд на приусадебных участках; 52 % активно привлечены к физической культуре благодаря урочным и секционным формам обучения в школах, колледжах и вузах (опрос проводился в микрорайоне Втузгородка), но только 9 % посещают фитнес-клубы и залы атлетической подготовки.

Данные опроса подтвердили тот факт, что екатеринбуржцы осознают роль физической культуры в формировании гармонически развитой личности и готовы следовать имеющимся рекомендациям, которые отражают направление действий, способствующих улучшению здоровья. Однако все это становится возможным в случае хорошего финансового обеспечения и развитой инфраструктуры физкультурно-спортивных сооружений (ФСС).

В ряде зарубежных стран, в частности США, ФРГ, Швеции, Финляндии, создаются специальные социально-экономические программы, которые стимулируют здоровый образ жизни граждан. Имеющиеся данные показывают, что в большинстве европейских стран уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями достаточно высок. Обеспеченность ФСС населения в странах Европы с успехом выполняется и прогресс очевиден.

По нашему мнению все эти достижения – результат разумной инвестиционной политики в области строительства и модернизации физкультурно-спортивных сооружений. Так, в Бельгии, Великобритании, Германии и Швеции ежегодно более 50 % муниципальных средств инвестируются в спортивные сооружения. Особенно высок удельный вес инвестиций в спортивные сооружения в Бельгии (89,9 %) и Швеции (57,7 %). Исходя из суммарных площадей сооружений и численности населения, рассчитаны показатели площадей залов, бассейнов и плоскостных сооружений. Это дает возможность в целом оценить уровень

обеспеченности населения России сооружениями для физкультурно-спортивных занятий, сопоставив соответствующие показатели, а также рассчитать уровень обеспеченности в соответствии с «социальными нормами».

Для екатеринбуржцев обеспеченность спортивными залами составляет всего 7%, а по зеркалу воды бассейнов – 1,4%. Площади лыжных баз не соответствуют требованиям более чем на 78%. Процент обеспеченности стрелковыми тирами составляет 12%. При сравнении с данными Западной Европы ФСС Екатеринбурга проигрывают по всем исследуемым параметрам более чем на порядок. Такой разительный контраст кроется, прежде всего, в недостаточном внимании и финансировании ФСС со стороны муниципальных властей.

Развитие структуры физкультурно-спортивных сооружений, вне сомнений, частично отражает социально-экономическое положение общества и приоритетные направления развития нашего государства. Если считать, что здоровье нации отражается в продолжительности жизни, физическом развитии и уровне заболеваемости, то становится очевидным тот факт, что физическое здоровье Россиян оставляет желать лучшего.

По оценке западных средств массовой информации по продолжительности жизни мы занимаем 57-е место в мировом рейтинге. У мужчин средняя продолжительность жизни составляет 58 лет, что меньше почти на 18–20 лет в Израиле, Австралии, США, Канаде. Почему мы так мало живем? В чем кроется причина, какие факторы в большей мере негативно сказываются на здоровье Россиян: социальные, экологические, экономические или духовные?

Мы можем лишь констатировать тот факт, что наше государство на данном этапе не уделяет должного внимания здоровью и физическому развитию населения. Столь неутешительный анализ дает основание нам предположить, что мы сможем достичь уровня физического здоровья развитых стран Запада лишь через 20–30 лет. Следовательно, в качестве долгосрочной стратегической цели нашего правительства должен быть приоритет сохранения здоровья нации. Для этого необходимо создание специальных программ и документов, рассчитанных на ближайшие десятилетия.