

Murat H. Dzhukkayev,
PhD, associate professor,
Karachaevo-Cherkessk State University n.a. UD Aliev

Research of Health Level of Children and Youth

Key words: *children, youth, physical culture, sports, health, motivation.*

Annotation: *The problem of a state of health of children and youth and their relation to the health is actual now. On the basis of the analysis of results of many researchers the author draws conclusions and provides some concrete recommendations about the solution of this problem: to set the status of a lesson of physical culture on one level with other subjects, to increase qualities of medical control at engaged in physical culture and sport, to increase responsibility of parents for health of the child, to improve qualities of sports education since a family and kindergarten.*

В настоящее время необходимо рассматривать здоровье человека в динамическом аспекте, то есть как непрерывный процесс от рождения до глубокой старости. Согласно современным представлениям особенно большую роль играет здесь период раннего развития. Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Проблема воспитания физической культурой самых младших членов нашего общества-детей раннего возраста и дошкольников в настоящее время актуальна. Это наиболее ответственный период жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Анализ имеющихся данных показывает, что состояние здоровья детей, особенно раннего возраста, далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям нашего общества.

По данным Госкомстата в настоящее время в нашей стране продолжает оставаться очень сложным состояние здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение состояния здоровья детей и подростков; около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН за последние 10 лет заболеваемость старшеклассников увеличилась примерно на 80%, а младших классов и того хуже - на 89%. Сегодня абсолютно здоровыми можно считать пятерых из сотни учеников младших и средних классов, двух-трех из сотни старшеклассников. А вот среди 11 - классов абсолютно здоровых вообще нет 20-30% всех школьников страдают функциональными расстройствами, 65-70% школьников больны различными хроническими заболеваниями. У 20% учеников наблюдается болезнь органов пищеварения, у 20% - те или иные заболевания сердечнососудистой системы, у 10-12% - болезнь опорно-двигательного аппарата, у 7-10% - близорукость (1)

Здоровых детей среди школьников младших классов составляет 10-12%, среди старших – всего 5%. У более чем 50% детей разного возраста диагностируют хронические заболевания. Впервые за последние 40 лет врачи столкнулись проблемой гипертонии юношей-подростков.

Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Резко прогрессирует болезни сердечнососудистой и костно-мышечной системы. Около 50% юношей и девушек выходят из школы уже имея 2-3 диагноза болезней, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми. (4)

Анализ научно-методической литературы показывает, что вопросу профилактики нарушений осанки у младших школьников посвящены работы ряда исследований. Вместе с тем, есть все основания полагать, что данная проблема разработана недостаточно. Изучение специальной литературы свидетельствует о широком распространении функциональных нарушений осанки среди школьников. По различным данным они составляют от 40 до 60%. (3)

Дети с рождения и до 18 лет являются самой незащищенной частью нашего общества, в то же время они воспроизводят и обновляют общество и становятся его частью. В XXI веке большую озабоченность общества вызывает возрастание риска связанный с воспитанием здоровых детей.

Сегодня юноши и девушки в возрасте от 10 до 19 лет составляют в мире 20% населения. К 2025 году в мире станет примерно на 150 млн. молодых людей больше.

Ежегодный прирост заболеваемости у подростков составляет в среднем 6%. В России только 20% подростков считают себя здоровыми, а во Франции здоровыми считают себя 55%, в Швеции 72%, а в Швейцарии - 93%. У 75-86% девушек хронические соматические заболевания, у 10-15% - гинекологические расстройства. Частота гинекологических заболеваний за последние пять лет увеличилась в три раза.

И в лучшем положении состоит здоровье студенческой молодежи. Профессор Н.И. Бандин в процессе обобщенного анализа результатов исследований образа жизни и состояния здоровья студентов получил такие данные: одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у студентов является гиподинамическая (53%), что в сочетании с нерациональным питанием (38%) приводит к избытку массы тела: у 67% по группе: у 71% мужчин и у 66% женщин.

Увеличение негативных факторов риска приводит к плохому самочувствию и большому количеству жалоб, в первую очередь сердечнососудистой (50%) и пищеварительной (56%) системы. Состояние опорно-двигательной системы было хорошим только у 7,7% обследованных, у 28,2% выявлены функциональные нарушения и у 64,1%- пред и патологические. (8)

Уровень своего здоровья студенты оценили не высоким, так как 50% считают, что имеют хорошее здоровье, остальные же - удовлетворительное (36,5%) и плохое (1,4%). Затруднялись оценить свое здоровье 12,1%. Постоянно занимаются в спортивных секциях - 55%, утренней гимнастикой - всего 3%, 23,6% занимаются физической культурой только на академических занятиях по расписанию, 18% студентов вообще не занимаются физической культурой и спортом (2)

Изучение ценностных ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни показал, наибольший процент студентов (от 70 до 93%) считают, что – это общечеловеческие ценности. В категорию их отнесли: силу воли, собранность, удачную семейную жизнь, мужество и честность, умение общаться с людьми.

Студенты не могут полно и емко перечислить все компоненты здорового образа жизни. Среди факторов риска здоровью отмечают, прежде всего, злоупотребление алкоголем - 75,6%, табакокурение - 73,5%, что отражает один их стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Между тем, на недостаток двигательной активности, и как следствие, на гиподинамию, указали только 38,5% студентов; экологические факторы, негативно влияющие на здоровье -29,2%; конфликтные ситуации с окружающими и, как следствие – стрессовые ситуации указали - 28,9%; на перегруженность учебно-профессиональными и бытовыми обязанностями - 7,6%. В то же время напряженный режим учебного труда, особенно в период экзаменационных сессий как показали многие исследования, существенный фактор для возникновения патологических отклонений в состоянии здоровья студентов.

Было выявлено, что побуждающими мотивами у студентов поддерживающими оптимальный уровень физического состояния у 68% является уверенно чувствовать себя среди окружающих людей, больше нравится им, вызывать у них уважение. Получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать мышечную радость и красоту движений собственного тела, чувствовать высокий мышечный тонус - основной мотив для 44,1% опрошенных.

Среди основных причин, которые мешают студентам заниматься своим физическим состоянием, основные ответы были сведены к следующим: нехватка времени для занятий физической культурой и спортом. Так считают 18,4% девушек и 41,5% юношей, - отсутствие силы воли, настойчивости, упорства - ответили 17,5% девушек и 20,7% юношей. Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. (6)

Социологический опрос, целью которого являлось выявление отношения студенчества к феномену здоровья и факторам его определяющим, и вопрос: «Является ли здоровье для вас богатством?» 11,5% девушек и 28,5% юношей отнесли себя к тем людям, которые делают все, чтобы сохранить свое здоровье и достичь физической и психической гармонии. Это им вполне удастся. Только 65% девушек и 57% юношей пытаются иногда вести здоровый образ жизни, но из-за непоследовательности и недостатка воли их планам не удастся реализоваться. Абсолютно не заинтересованы и не занимаются своим здоровьем 23,5% студенток и 14,5% студентов.

29,5% девушек и 29% юношей относят себя к тем людям, которые имеют все шансы дожить до ста лет. Они следят за своим здоровьем больше, нежели за чем-то другим, у них хорошее самочувствие (7).

Исследование (9) показало что студенты, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровень физкультурно-спортивной активности условно были разделены на четыре типологических групп по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивной активности, затраты времени у которых на занятия физической культурой не более 1 часа в неделю (14,0%)

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых меньше 6 часов в неделю (60%).

3. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых составляет от 6 до 7 часов в неделю (60%).

4. Студенты относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающихся в неделю 8 часов и более(10%).

Из выше представленных автором результатов можно констатировать, что 4% студентов имеют хорошую и высокую подготовленность.

Таким образом, из анализа полученных результатов о состоянии здоровья и физической подготовленности детей и молодежи делает следующие заключение и предложение:

1. Состояние здоровья детей и молодежи в настоящее время находится в критическом положении. В связи с этим скоро некому будет служить в Армии.

2. Руководители всех учебных заведений (начиная от заведующих детских садами, директоров школ, заканчивая ректорами высших учебных заведений) должны, наконец, поставить статус урока физической культуры на один уровень с другими предметами входящие в учебные планы и программы.

3. Руководителям учебных заведений совместно с медицинскими работниками необходимо взять под личный контроль всех воспитанников, особенно тех, у кого имеются некоторые отклонения в состоянии здоровья. Для этих детей и юношей следует создать оптимальные условия для занятия физической культурой и спортом.

4. Обязать родителей, у которых дети имеют слабое здоровье и физическую подготовку, регулярно отчитываться на педагогических советах за проделанную с детьми работу по оптимизации их здоровья и физической подготовленности.

В заключении хочется сказать, что еще древние греки говорили: «Высшее благо медицины - здоровье». Однако, увлекшись лечением болезни медики говорят о взаимоотношениях врача и больного, но почти никогда - взаимоотношениях врача и здоровых. . Врач довольствуется тем, что борется с последствием зла, в то время как он и только он был способен устроить причину зла.

Одним словом, нам нужно больше работать всем со здоровыми детьми и юношами, а у нас в настоящее время, медицинские работники все свои силы и способности уделяют больному, а здоровые остаются без контроля, забывая, что сегодняшний здоровый ребенок - потенциальный больной завтра и круг замыкается, получается порочный круг. И все нужно начинать сначала. Такое положение нельзя допустить.

References:

1. *Arnautov VV. Realization the zdorovjesberegayushchikh of technologies in the conditions of continuous pedagogical obrazovaniya: Physical culture and sport in modern society: problems and prospects. Materials of Vseros. dist. scien. - pract. conf. Mikhailovka, Volg. Region on March-30 I June, 2012. Volgograd: "Form"; 2012; 4-5.*
2. *Bagautdinova NV, Olszewski SM. Features of formation valuable orientations and motivations of a healthy lifestyle of future teachers: Physical culture and sport in modern society: problems and prospects. Materials of Vseros. dist. scien. - pract. conf. Mikhailovka, Volg. Region on March-30 I June, 2012. Volgograd: "Form"; 2012; 188-189.*

3. *Budyachenko EA. Sostoyaniye of a problem of formation and strengthening of a bearing of school students: Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 2. Rostov on Don; 2009; 11-12.*
4. *Golovina IYu. Formation of professional competence of future teacher as a way of the solution of modern problems physical vos-pitaniya: Physical culture and sport in modern society: problems and prospects. Materials of Vseros. dist. scien. - pract. conf. Mikhailovka, Volg. Region on March-30 1 June, 2012. Volgograd: "Form"; 2012; 147-148.*
5. *Mark R V. Zdorovye of youth, as factor of national security: Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 2. Rostov on Don; 2009; 26-27.*
6. *Larionova N N. Valuable orientations of students to a healthy lifestyle and their reflection in zhiznedeyatelnosti: Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 1. Rostov on Don; 2009; 226-228.*
7. *Larionova NN, Pertsev TG, Nikiforov VA, Semkina IN. Otnoshenii of student's youth to a phenomenon "Health": Innovative transformations; to the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 1. Rostov on Don; 2009; 230-232.*
8. *Nasevich SV. Problems of preservation of health at student's molodezhi: Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 1. Rostov on Don; 2009; 241-242.*
9. *Popov BC. Formation of physical culture of students in technical college: Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific works of XII - that International scientific and practical conference under Evseev YuI. and others. Volume 1. Rostov on Don; 2009; 264.*