

Бучковская А.Ю., Гриновец А.И., Гриновец В.С.

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ

*Львовский национальный медицинский университет
им. Данила Галицкого, Львов, Украина*

Проблема здоровья человека была и остается актуальной. Ее значение и интерес к ней возросли в настоящее время и все больше привлекает внимание специалистов различных сфер.

В настоящее время здоровье определяется как философская, социальная, биологическая, медицинская, экономическая категория, индивидуальная и общественная ценность, динамическое явление системного характера, которое постоянно взаимодействует с окружающей средой. По определению ВОЗ - это состояние полного физического, душевного (духовного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических недостатков. В общем контексте здоровье – это способность организма адаптироваться к окружающей среде, взаимодействовать с ней на основе биологической, психической и социальной сущности человека.

Однако в здравоохранении до сих пор не разработана концепция сохранения здоровья, придерживаясь которой человек гарантированно был бы в достаточной мере здоровым. Ученые все время ищут новые фармакологические и технические средства лечения возникших заболеваний, вместо того, чтобы разрабатывать эффективную профилактику. И пока мы этого не поймем и не начнем искать причины собственных болезней, количество больных будет увеличиваться, и положительных результатов человечество так и не достигнет [1].

Издревле условия существования человека определяла сама природа, и к ней осуществлялась биологическая адаптация на протяжении тысячелетий. К началу XX века человек своей деятельностью на планете начал изменять условия жизнедеятельности, вследствие чего сейчас возникла определенная близость к антропологической катастрофе. Актуальность и глобальность этой проблемы стимулирует фундаментальные исследования феномена здоровья человека, его составных, поиска новых путей положительного влияния [6].

Даже в древние времена считали, что причина заболеваний кроется в неправильном образе жизни. Важное значение для здоровья имеет психоэмоциональная уравновешенность. Недаром в народе говорится, что все болезни от нервов. Значит, выходы за определенные рамки эмоциональных отношений способны вызывать отклонения в работе внутренних органов. Известно, что при напряженной работе на протяжении длительного времени нервный стресс может вызвать отклонения от нормы в работе сердца, органов желудочно-кишечного тракта или других органов. Главное в том, что орган не остановил свою работу, стрессом его сбили с привычной программы деятельности, после чего он не может вернуться в первоначальное рабочее состояние. Значит, органу стали подавать неверные сигналы, которые он не может не выполнять, таковы правила внутренних взаимоотношений в организме [7].

Во многих случаях человек может самостоятельно изменить в лучшую сторону состояние своего здоровья. Ведь недаром великий Гиппократ говорил: «Человек, если ты болен, но не способен изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь». Таким образом, норма жизни – это важный компонент культуры, который положительно влияет на формирование здоровья и определяется нашим умом.

Наиболее уязвимым и легко ранимым с позиции здоровья контингентом является молодежь. Проблема здоровья молодежи занимает ключевые позиции в связи с рядом факторов. Молодежь – основной резерв и значительная часть трудовых резервов страны. Это динамическая возрастная группа, находящаяся в процессе формирования, условия для которого, однако, на сегодня далеко не благоприятны.

На состояние здоровья населения Украины влияют вредные вещества, которых, по данным Украинского научного гигиенического центра МОЗ Украины, выбрасывается в окружающую среду около 800 тыс. тонн твердых

веществ, 1305 тыс. тонн оксида углерода, 375 тыс. тонн оксида азота. Вредные вещества окружающей среды определяются в биосубстратах человека: костной ткани, зубах, волосах, грудном молоке, крови. Этот биологический мониторинг используют для контроля реального влияния вредных веществ на организм. В зонах химического заражения в Украине проживает около 20 млн. человек. К примеру, за период 1990-1997 гг. во Львовской области рождаемость уменьшилась с 14,0 до 10,2, смертность возросла из 10,5 до 12,1 (на 1000 человек). За последние 10 лет возросла заболеваемость населения во Львовской области с 81536 до 124450, в Закарпатской области с 72235 до 87535 [2].

Во многих научных работах изучается состояние здоровья и физического развития детей и подростков. С этой целью используют такие демографические показатели: рождаемость, смертность, средняя продолжительность жизни, заболеваемость, уровень физического развития [11]. Научные исследования показывают, что медико-демографическая ситуация в Украине значительно ухудшилась вследствие Чернобыльской катастрофы 1986 года. Во внешнюю среду попало большое количество радионуклидов, что ухудшило экологическую ситуацию на большой территории Украины, Беларуси и России. Радиоактивные вещества включились в естественные процессы обмена в воздушной, водной и почвенной средах. В настоящее время экологическая обстановка стала еще более напряженной. Наблюдается повышение уровня заболеваемости на болезни крови, кровеобразующих органов, новообразований, костно-мышечной системы, врожденных пороков развития, болезней органов дыхания. Кроме того, наблюдается ухудшение психического здоровья подростков [4], в т.ч. вследствие употребления алкогольных напитков, наркотических и других психотропных веществ, которое провоцируется как негативным примером взрослых, так и постоянной рекламой в средствах массовой информации.

Состояние здоровья у молодежи возрастом 18-24 лет все больше вызывает опасение. Количество здоровых человек данной группы за последние 10-15 лет уменьшилось вдвое. Наблюдается отставание в физическом развитии, наиболее распространены болезни органов дыхания, крови, глазные болезни. От 20 до 80% подростков имеют патологию 2-5 систем, ухудшаются их показатели физического развития [8].

В связи с приведенными данными ухудшения состояния здоровья важное значение имеют средства нормирования культуры здоровья молодежи. В этом направлении исключительно важная роль отводится формированию позитивной мотивации на здоровый образ жизни.

Одним из ключевых моментов в формировании системы здорового образа жизни являются физические упражнения и адаптационные средства физического воспитания молодежи [3]. Физическая культура и спорт сегодня становятся для молодежи важными средствами сохранения и укрепления физического и психологического здоровья. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности. Физическое

воспитание не даст долговременных положительных результатов, если оно не стимулирует человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Научные исследования и практика подтверждают, что, приступив к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, молодые люди отказываются от разрушителей здоровья (курения, алкоголь, наркотики); соблюдают правильный режим дня, строго выполняют правила личной гигиены, стараются рационально питаться. Вот почему физическая культура и спорт являются эффективным средством сохранения и укрепления здоровья различных контингентов населения. Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой особое значение имеют ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, беговые лыжи и другое.

Сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека [10]. Необходимо соблюдать ряд принципов, среди которых – постепенность и повторяемость, систематичность, индивидуальность и регулярность физических тренировок. Результаты исследований [9] показывают, что физические упражнения укрепляют здоровье, поддерживают оптимальный уровень умственной и физической работоспособности, укрепляют нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессовым факторам.

Огромную роль в формировании здоровья молодого человека играет правильное питание – мощный профилактический и лечебный фактор. Здесь в центре внимания вопросы режима питания, количества пищи, ее качественный состав, как важный фактор здоровья и культуры питания [5].

Особенно важное значение для здоровья человека имеет эмоциональная сфера. Наше настроение во многом зависит от настроения окружающих, от их эмоциональных реакций, отношения к нам. Бестактность, грубость, хулиганство, бюрократизм, недостатки в работе предприятий быта, транспорта, торговли и др. провоцируют постоянные стрессы. Эмоциональное напряжение, чувство социальной незащищенности сопровождается изменениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, сдвигами физико-химических констант крови, меняется динамика в продукции свертывающей системы крови, тромбин-плазминовой системы организма со значительным влиянием на гомеостаз молодого человека [12].

Научно-техническая революция, глобальные и экологические изменения, всевозрастающее количество информации всех видов повышают требования к психофизиологическому потенциалу человека, его здоровью, роль которого в системе социальных ценностей общества неизменно становится все более значимой. И поэтому жизненной необходимостью становится переключение эмоционального возбуждения на двигательные зоны головного мозга.

Таким образом, движение становится заслоном против возникновения многих сердечно-сосудистых и некоторых других заболеваний. Для улучшения

снабжения мозга кислородом человеку в состоянии эмоционального стресса необходимо каждодневными, индивидуально дозированными физическими нагрузками. Важно также принимать глюкозу, витамины, незаменимые аминокислоты. Суточный пищевой рацион должен содержать овощи и фрукты. Важное значение в поддержке работоспособности имеют и медико-биологические средства, включая фармакологические препараты, среди которых – кокарбоксилаза, оротат калия, панангин и аспаркам, содержащие соли калия и магния, глютаминовая кислота, адаптогены (женьшень, китайский лимонник, экстракт элеутерококка). Перечисленные средства имеют энергетическое, пластическое, антиоксидантное действия, активизируют обменные процессы и т.д.

Реалии сегодняшнего дня, как никогда раньше, вынуждают нас усилить формирование позитивной мотивации на здоровый образ жизни с целью создания условий для сохранения и укрепления здоровья, утверждения сознательного отношения и гражданской ответственности за собственное здоровье. Указанное свидетельствует о целесообразности формирования знаний о физическом здоровье и организме человека как биологической системе; органах и системах жизнеобеспечения, их функциях; гигиене тела; гигиеническом здоровье; репродуктивном здоровье; половом воспитании; профилактике болезней, передающихся половым путем и СПИДа; культуре питания; физической гармонии тела и др. Можно применять такие формы работы, как социальное проектирование, ситуационно-ролевая игра, социально-психологический тренинг, метод анализа социальных ситуаций с морально-этическим характером и др., а также традиционные методы: беседа, диспут, лекция, семинар, метод упражнений, контроля и самоконтроля и т.п. Эта работа даст результат при согласованных действиях государственных органов управления, органов местного самоуправления, общественных организаций с привлечением молодежных организаций, родительской общественности, а также средств массовой информации.

Понятно, что в формате одной статьи практически невозможно рассмотреть весь спектр инвайронментальных и медико-биологических факторов в обеспечении здоровья человека. Активность человеческой личности определяет комплекс регуляторов поведения, компонентами которого является интеллектуальная, эмоционально-волевая сфера психики, личная культура. Дальнейшие исследования должны быть направлены на поиск новых методов и средств, создание мощных мотиваций для поддержания и защиты здоровья человека.

Литература:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов.–Київ: Здоров'я, 1990. –168 с.
2. Даценко І.І. Гігієна та екологія медицини / І.І. Даценко. – Львів: Афіша, 2000. – 247 с.

3. Королінська С.В., Яковенко Ю.О. Адаптаційні засоби фізичного виховання студентів у формуванні культури здоров'я молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 99-101.

4. Микита Х.І., Пехньо Л.П. Стан здоров'я та фізичний розвиток підлітків міста Ужгорода // Науковий вісник УжДУ. – Ужгород, 2000. – №12. – С. 253-256.

5. Міхієнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини / О.І. Міхієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 116-121.

6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.

7. Скакун В. Здоровье — это награда за мудрость / В. Скакун // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – №2. – С. 98-103.

8. Фера О.В., Микита Х.І., Софілканич Г.Л. Аналіз показників захворюваності призовників віком 18-24 роки передгірських районів ендемічного регіону Закарпатської області / II Науковий вісник УжДУ. – Ужгород, 2009. – №35. – С. 137-142.

9. Pender N.. Motivation for physical activity among children and adolescents // Rev. Nutr. Res. – 1998.- 16 – P. 139-172.

10. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (Медичні аспекти валеології). – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 330с.

11. Любінець О.В. Медико-соціальне обґрунтування подовження середньої очікуваної тривалості життя населення України: автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.03 / О. В. Любінець, 2011. – 40 с.

12. Монастирський В.А. Старіння та омолодження організму: проблеми які вирішуються з позицій нової науки – біологічної коагулології. – ЛНМУ ім. Данила Галицького, Львів, 2011. – 252с.