

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.В. Колбина, А.Н. Санько, Е.В. Фурс

Белорусский государственный медицинский университет

На сегодняшний день тотально наблюдается снижение уровня физической активности человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. В глобальных масштабах каждый 3-й взрослый человек недостаточно активен, 6% случаев смерти связаны с отсутствием физической активности. По значимости этот фактор риска уступает лишь высокому кровяному давлению (13% случаев смерти) и употреблению табака (9%), он равнозначен высокому содержанию глюкозы в крови (6%). Физическая активность — один из ключевых факторов в борьбе с современной эпидемией избыточной массы тела и ожирения, которая стала новой глобальной проблемой общественного здравоохранения [3].

Содействие физической активности должно занимать более значительное место в первичной профилактике. Нынешние уровни распространенности низкой физической активности отчасти объясняются недостаточным участием в физически активных мероприятиях во время досуга и распространением сидячего образа жизни во время профессиональной деятельности и домашней работы. Важно, чтобы модель физически активного и здорового образа жизни, приобретенная в детстве и подростковом возрасте, сохранялась на протяжении дальнейшей жизни [2].

Одним из показателей, комплексно отражающих уровень физической активности организма, является состояние кардиореспираторной системы организма. Поэтому мониторинг основных жизнеобеспечивающих систем организма весьма важный критерий контроля баланса здоровья, позволяющий своевременно осуществлять тренировку функциональных систем организма, превращая генотипические задатки в реальные резервы.

Учитывая, что ведущие позиции в структуре общей заболеваемости населения Республики Беларусь прочно занимают болезни органов дыхания и кровообращения, исследование и укрепление функционального состояния кардиореспираторной системы является одной из важнейших задач профилактической медицины и сохранения здоровья.

Цель работы — комплексная оценка состояния физической активности современной молодежи по функциональному состоянию кардиореспираторного аппарата и уровню мотивированности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Оценить баланс здоровья по показателям состояния кардиореспираторной системы молодежи: жизненный индекс, индекс Скибинской, адаптационный потенциал, индекс Робинсона, коэффициент экономичности кровообращения, коэффициент выносливости, показатель Кремптона.
2. Оценить состояние физической активности молодежи.
3. Определить основные оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию показателей кардиореспираторной системы и сохранение здоровья современной молодежи.

Материал и методы. Оценка баланса здоровья 89 студентов 18–19 лет по показателям состояния кардиореспираторной системы: жизненный индекс, индекс Кетле, индекс Скибинской, адаптационный потенциал, уровень физического состояния, индекс Робинсона, коэффициент экономичности кровообращения, коэффициент выносливости, показатель Кремптона [1]. В работе использованы антропометрический, физиометрический (включая функционально-нагрузочные пробы) и расчетный методы исследования, а также было проведено социологическое исследование с использованием унифицированной анкеты для мониторинга состояния физической активности. Полученные данные статистически обработаны с использованием пакета прикладных программ MS Excel.

Результаты и их обсуждение. Высокий уровень здоровья (по значению жизненного индекса) установлен всего лишь у 43% обследованных, ниже среднего и низкий у 12 и 6% соответственно. Для 83% девушек из группы наблюдения характерно гармоничное физическое развитие, оцененное по индексу Кетле. У 6% отмечается дефицит массы тела и у 11% — ее избыток. Хорошие резервные возможности внешнего дыхания установлены (по индексу Скибинской) только у 14% обследованных, удовлетворительные (группа риска) — у 84% и плохие — у 2%, что позволяет ориентироваться в кардиореспираторном резерве организма и его способности противостоять недостатку кислорода. У 38% обследованных выявлено донологическое состояние вследствие напряжения адаптационных механизмов, что может повлечь за собой при утомлении или эмоциональном возбуждении срыв адаптации.

Приемлемые показатели экономичности работы сердца (индекс Робинсона в покое) характерны только для 61% обследованных. Исходя из известной закономерности формирования «экономизации» деятельности при нарастании аэробной мощности миокарда: чем меньше данные показатели в покое, тем выше предельные аэробные потенции и уровень соматического здоровья индивида. Коэффициент экономичности кровообращения в норме лишь у 23%, у остальных его значения указывают на наличие утомления и ухудшение здоровья,

равно как и при расчете коэффициента выносливости по формуле Кваса ослабление сердечной деятельности наблюдается у 70%. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Физическая активность должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности. К сожалению, можно констатировать, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди молодежи. В основном «сидячий» образ жизни ведут 89% опрошенных. Во время каникул 54% остаются дома, 45,2% проводят время на даче или в деревне, только 37,5% осуществляют туристические поездки. Не всегда понимание необходимости ведения здорового образа жизни реализуется на практике. Попытка увеличения физической активности удалась лишь в 42% случаев, при этом 28% респондентов даже не пытались ее осуществить.

Современная молодежь в целях сохранения и укрепления здоровья предпочитает статические, пассивные виды деятельности и действия: 52,7% выбирает ограничение приема алкоголя, 51,6% — ограничение курения, 53,8% — мониторинг веса, 39,8% — контроль психического состояния. Активный образ жизни выбирают немногие: 4,3% — закаливание, 18,3% — посещение бассейна или тренажерного зала, 29% — занятия активными видами спорта, 12,9% — утреннюю гимнастику.

Заключение. Выявленное стойкое снижение функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18–19 лет свидетельствует о нарушении баланса их здоровья, низком его уровне и необходимости организации целенаправленных здоровьесберегающих мер. Привлечение современной молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется их отношением, осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни.

Основным направлением укрепления здоровья студентов является формирование здорового образа жизни: повышение уровня физической активности путем широкого применения в рамках ежедневной деятельности оздоровительных упражнений закаливания, динамических форм проведения досуга (езда на велосипеде, пешие прогулки, подвижные игры), организация занятий в спортивных секциях, групповых состязаний или спортивных праздников, рациональное питание, здоровый быт с исключением вредных поведенческих факторов.

THE TEENAGERS' PHYSICAL ACTIVITY ANALYSIS

E.V. Kolbina, A.N. Sanko, E.V. Furs

The paper covers the results of complex analysis and the evaluation of cardiovascular and breathing systems of contemporary teenagers. It also deals with the physical activity index and the attitude of teenagers toward health preventing lifestyle.

Keywords: teenagers, index, cardiovascular system, healthy lifestyle, physical activity.

Литература

1. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. — Минск: Тесей, 2008. — 244 с.
2. Каленчиц, Т.И. Качество жизни студентов БГМУ / Т.И. Каленчиц, Ж.В. Антонович // Мед. журн. — 2014. — № 2. — С. 146–152.
3. www.who.int.ru