

ПРОБЛЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В АСПЕКТЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время здоровье населения и демографическая ситуация в России определяются низкой рождаемостью, высокой смертностью, крайне непродолжительной жизнью, высокими показателями общей заболеваемости и инвалидности, неудовлетворительными показателями физического развития. По расчетам, сделанным Российской Ассоциацией общественного здоровья, если имеющаяся тенденция не изменится, из 16-летних подростков не доживут до пенсионного возраста 48% юношей и 12,5% девушек. Устойчивость негативных тенденций демографической ситуации в стране во многом обусловлена повышением числа умерших во все более молодых возрастах.

Особую озабоченность вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи.

По данным Комиссии по вопросам женщин, семьи и демографии при Президенте РФ, за последние годы почти вдвое возросла заболеваемость детей и подростков практически по всем видам болезней, более 60% подростков страдают хроническими заболеваниями.

Уровень подростковой смертности в России вдвое выше, чем в странах Европы.

Среди основных причин ухудшения состояния здоровья населения, согласно известной модели детерминант смертности Денвера, около 50% приходится на образ жизни. Следовательно, снижение функциональных возможностей организма, возникновение многих заболеваний в определенной степени зависит от неправильного, с точки зрения здорового образа жизни, поведения.

С этой целью молодежи необходимо активно вовлекать в процесс по укреплению индивидуального здоровья. Образовательные учреждения в этом направлении должны активно способствовать в получении необходимых научно обоснованных знаний и умений по улучшению своего собственного здоровья.

На фоне изменившихся в последние годы социально-экономических и экологических условий, ухудшения качества жизни выявляются отчетливые сдвиги в состоянии здоровья населения России. Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в подростковом возрасте, снижают возможности реализации молодым человеком, вступающим в социально активный период жизни, важнейших социальных и биологических функций. В связи с этим очевидна заинтересованность общества и государства в здоровье подростковой популяции, определяющей в ближайшие и более отдаленные годы трудовой, интеллектуальный, оборонный потенциал, воспроизводство и здоровье будущих поколений.

Повышение качества здоровья подрастающего поколения возможно только при реализации мероприятий, основанных на детальном изучении состояния здоровья и анализе тенденций сдвигов основных показателей уровня здоровья и развития подростков.

Исследования, проведенные ведущими учебными учреждениями России, показывают, что лишь около 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 50% – имеют морфофункциональные отклонения, 40% – хронические болезни.

Особенностями негативных изменений в здоровье подрастающего поколения является стремительный рост числа хронических болезней, ухудшение показателей физического развития, рост болезней нервной системы, пограничных нервно-психических заболеваний, бо-

лезней органов пищеварения, эндокринной системы и др.

Значительный вклад в ухудшение здоровья вносят учебные заведения. Это несоответствие в ряде случаев существующим гигиеническим требованиям условий обучения, интенсификация процесса обучения и большие нагрузки, особенно на современном этапе, недостаточная длительная активность, высокая распространенность табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Ставя перед собой задачу укрепления образования, необходимо выработать единую тактику, определив конкретную цель, разработать и внедрить план действий всех заинтересованных лиц.

С этой целью все усилия участников образовательного процесса должны быть направлены на формирование мотивации здорового образа жизни, изменение отношения к своему здоровью. Обучение должно быть нацелено на приобретение навыков и умений, необходимых для отказа от привычек поведения, связанных с риском для здоровья.

Большое значение по реализации здравоохранительной программы в вузе приобретает организация работы по целевой подготовке и переподготовке управленческих и педагогических кадров.

Повышение культуры здоровья педагогов, овладение ими новыми технологиями обучения, теорией и практикой здоровьесохраняющих принципов является решающим в деле укрепления и сохранения здоровья.

При этом педагог в ходе учебного процесса выполняет системообразующую функцию, определяет стратегию воспитательного воздействия. Созданная комплексная модель укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у молодежи будет работающей только тогда, когда будет осуществляться консолидация усилий всех субъектов образовательного процесса.

К традиционным формам педагогической деятельности добавляется новый управленческий аспект – формирование здорового образа жизни студента. Коррекция образа жизни на основе креативного валеологического мышления подростков – это предпосылка здорового начала будущих семей, способных родить, вырастить и воспитать последующие поколения детей с более совершенным генофондом и с устойчивой системой здоровых потребностей.

Сфера образования в настоящее время берет на себя основную нагрузку формирования мировоззрения, в том числе и в отношении здоровья, адекватного новым решениям.

В настоящее время в Оренбургском государственном университете разработана комплексная программа «Образование и здоровье», одной из основных задач которой является разработка и внедрение методических приемов и принципов здоровьесохраняющего образования посредством обучения студентов и педагогов основным методикам сохранения, укрепления, развития личного здоровья.

На кафедре профилактической медицины ОГУ было проведено анкетирование 208 студентов различных факультетов 1-го курса. В число опрошенных вошли 101 юноша и 107 девушек. Респондентам предлагалось определить свою позицию в отношении программы укрепления здоровья в ОГУ «Образование и здоровье», проведение которой планируется в 2001-2005 гг.

При анализе анкет оказалось, что необходимой такую акцию считают около 87% студентов и большинство из них (около 62%) сами хотели бы принять участие в этой программе.

Полученные данные подтверждают необходимость и целесообразность проведения программы Оренбургского государственного университета «Образование и здоровье».

В рамках программы «Образование и здоровье» кафедрой профилактической медицины проводится мониторинг по оценке состояния здоровья студентов Оренбургского государственного университета, включающий оценку

физического развития, состояния питания, оценку функционального состояния ССС, уровня двигательной активности студентов.

Результаты проводимого мониторинга расцениваются нами как неблагоприятные. Так, при оценке физического развития по оценке Кетле установлено, что 35,3% имеют гипотрофию, а 53% – избыточную массу тела, т. е. более чем у 40% студентов отмечаются отклонения от нормальных показателей в отношении физического развития. Оценка состояния питания показала, что низкокалорийное питание у 17% юношей, а высококалорийное – у 57% в большей степени за счет углеводистой пищи. И только у 26% студентов калорийность питания соответствует возрастной норме.

При оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы (индекс Руффье) было установлено, что у 33% ответная реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку слабая и неудовлетворительная, у 51% – удовлетворительная и только у 16% студентов – хорошая и отличная.

Полученные результаты послужили основанием для выделения основных направлений комплексной программы «Образование и здоровье», включающих профилактику вредных привычек, обучение здоровому образу жизни, направленное на нормализацию питания, двигательной активности, профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Внедрение здоровьесохраняющих технологий в образовательной среде подтверждает приоритетность данного направления, необходимость и целесообразность реализации комплексных профилактических мероприятий, упреждающих развитие заболеваний в деле сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников.

Таким образом, состояние здоровья учащихся – один из важнейших факторов успешного обучения. Как показывают результаты комплексных исследований, состояние здоровья учащейся молодежи внушают серьезные опасения. На фоне негативных изменений экологической обстановки, социально-экономических проблем, узколечебной специализации медицины ярко прослеживается динамика увеличения поступления в высшие учебные заведения подростков с отклонениями в состоянии здоровья. У них затруднены адаптация к учебной деятельности, понимание и выполнение учебных задач. Такое дискомфортное состояние организма сту-

дентов снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и не позволяет в полном объеме реализовать программу развития личности. В этой связи необходима своевременная профилактика и коррекция сдвигов в состоянии здоровья учащихся, что может способствовать высокому уровню обучаемости и развитию индивидуальных личностных качеств.

Образовательная среда, являясь целостной государственной структурой, обеспечивающей социальное развитие личности, может и должна быть использована для формирования у студентов знаний и умений по сохранению и приумножению здоровья.

Опыт ряда европейских стран показывает, что в целом гарантия здоровья нации и каж-

дой личности в отдельности не является прерогативой какого-либо одного ведомства – здравоохранения, образования, государственной структуры и т. д. Неблагоприятные факторы воздействия, техногенные стрессы, экологическая токсичность, психологическая дискомфортность – все это создает настолько глобальную по масштабам проблему, что никакая одна или даже две-три службы не могут гарантировать сохранение здоровья у нового поколения.

Учитывая это, предъявляются новые требования к облику «модели» нового специалиста, к тому минимуму знаний, которыми должен владеть практически каждый человек, какой бы специальности он ни принадлежал.

Список использованной литературы:

1. Здоровье населения в Европе. – Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия, №56, 1994.
2. К здоровой России. Политика и стратегия профилактики сердечно-сосудистых и других заболеваний в контексте реформ здравоохранения в России. – Москва, 1997.
3. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России. Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья. – Москва, 1999.