

## Раздел II ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 613.94:304.3(476); 37:796

### ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

*Антипова Е.В.<sup>1</sup>, Черкашин Д.В.<sup>2</sup>, Антипов В.А.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное военное образовательное учреждение высшего образования «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»

<sup>3</sup>Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет МВД России», Санкт-Петербург, Российская Федерация

### RISK FACTORS OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES

*Antipova E.V.<sup>1</sup>, Cherkashin D.V.<sup>2</sup>, Antipov V.A.<sup>3</sup>*

<sup>2</sup>Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture

<sup>1</sup>Military Medical Academy named after S.M. Kirov<sup>3</sup>St. Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg, Russia

**Реферат.** В работе рассматриваются проблемы, связанные с ухудшением личного и общественного здоровья россиян. Анализируются факторы риска здоровья населения. Предложены пути создания системы формирования здорового образа жизни среди различных возрастных категорий населения.

**Ключевые слова:** факторы риска здоровья, вредные привычки, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

**Abstract.** The paper deals with problems related to the deterioration of personal and public health. Health risk factors are analyzed. Suggested ways of establishing a system for the formation of the healthy way of life among various age groups of the population.

**Key words:** risk factors of health, bad habits, physical activity, healthy lifestyle, physical culture personality.

**Введение.** Основными вызовами современного периода в области здравоохранения являются: рост числа неинфекционных заболеваний практически во всех возрастных категориях населения, ухудшение здоровья нации, увеличение факторов риска здоровья, что ведет к нетрудоспособности, инвалидности и смертности граждан, снижению воспроизводства высококачественного человеческого капитала, что в конечном итоге тормозит социально-экономическое развитие страны.

Одна из важнейших межотраслевых проблем и политики государства – формирование здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) населения. Путь для этого много, но данная социальная проблема требует комплексного решения.

**Цель исследования:** Определить направления и межотраслевые взаимосвязи по созданию системы формирования ЗОЖ населения.

**Материал и методы исследования.** Настоящее многолетнее исследование проводится на базе Санкт-Петербургского института физической культуры.

На первом этапе была проанализирована эпидемиологическая обстановка по неинфекционным болезням в мире и России, рассмотрены модифицируемые и немодифицируемые факторы риска здоровья, определены направления сохранения и укрепления здоровья населения и выбор средств для осуществления социальных задач.

Проведен анализ и обобщение литературных источников и документов. Применены также следующие методы: социологический опрос, педагогический эксперимент, моделирование, статистические методы.

Социологические опросы проводились среди школьников, молодежи, студентов-медиков и лиц старше трудоспособного возраста. Цель опросов – выявление отношения различных возрастных категорий населения к вредным привычкам, физической культуре и спорту, физической активности, ЗОЖ.

На основе результатов анализа литературы и полученных в ходе опросов субъективных оценок были разработаны алгоритм формирования ЗОЖ и физической культуры личности, образова-

тельные программы и методические рекомендации по профилактике вредных привычек среди детей школьного возраста, спортивного резерва и студентов.

Результаты проведенного преобразующего педагогического эксперимента среди школьников 10-х классов свидетельствуют об эффективности превентивных мер в борьбе с вредными привычками. Ключевым звеном в профилактике вредных привычек является приобретение индивидуумом образовательных компетенций по факторам риска здоровья, основам физической культуры и спорта, физической активности. На основе приобретенных компетенций вырабатываются устойчивые ценностные ориентации к физической культуре, формируются ЗОЖ и физическая культура личности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По статистике, проблемы со здоровьем испытывают 60% школьников, и только 14% старших школьников признаются «практически здоровыми» [5]. К достижению 17-летнего возраста и моменту окончания школы, по данным Всероссийской диспансеризации, в группе «практически здоровых» оказались 10% подростков [3]. Среди студенческой молодежи безопасный уровень имеют всего 7% и 30% – средний уровень, причем 75% выпускников ВУЗов страдают различными неинфекционными заболеваниями [6]. В возрасте старше трудоспособного (а на сегодня возраст выхода на пенсию в России составляет 55 лет – для женщин и 60 лет – для мужчин) уже почти 80% лиц страдают хронической патологией, приобретая после 60 лет по 4-5 хронических неинфекционных заболеваний [4]. За период с 1992 по 2011 гг. общий показатель частоты заболеваний, выявленных впервые, в России вырос на 30%. Наиболее существенный рост заболеваемости произошел по болезням эндокринной системы; крови и кроветворных органов; мочеполовой, костно-мышечной и нервной систем и органов чувств [2].

Одним из основных факторов ухудшения здоровья населения является недостаточная физическая активность, которая распространилась и на детей школьного возраста, что произошло по таким причинам как возросшие школьные нагрузки, смена личных интересов и увлечений в связи с появлением новейших технических средств (компьютеров, Интернета, различных девайсов и гаджетов), изменение пирамиды ценностей индивидуума и об-

щества. Если ранее недостаток двигательной активности в занятиях физическими упражнениями и спортом у детей школьного возраста компенсировался за счет естественной физической активности (подвижности), то в современном мире этой компенсации уже не происходит. Вместе с тем, именно малоподвижный образ жизни ведет к большинству сердечно-сосудистых патологий, заболеваниям суставов, ряду онкологических заболеваний. Сидячий образ жизни, уступающий по значимости только курению, является ведущим фактором риска смертности. Эксперты Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association – АНА) установили, что при сидячем образе жизни человек расходует до 1,5 МЕТ (метаболических эквивалентов), при выполнении легкой неинтенсивной работы по дому – до 2,5 МЕТ, а при физической активности – от 3 МЕТ и более. Положительный эффект дают лишь систематические ежедневные физические нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут [7].

Проведение социологических опросов и анализ статистики показывает, что ухудшение здоровья населения обусловлено вредными привычками: табакокурением, употреблением алкоголя, распространением наркотизма. Причем, если наркомания – это болезнь человека, то наркотизм – это социальная болезнь общества, поражающая в основном подростков и молодежь, то есть трудовые резервы страны. Наркотизм стремительно молодеет, в него уже втягиваются дети.

Результаты проведенных нами социологических опросов выпускников средней школы и вуза показали, что количество респондентов, имеющих вредные привычки в старшем возрасте, по отношению к школьникам значительно увеличилось: число курильщиков выросло в 2,5 раза; употребляющих спиртные напитки – в 6,5 раза; в том числе: предпочитающих крепкие напитки – в 1,3 раза, пиво – в 2,1 раза; изредка употребляющих наркотики – в 3,6 раза [1].

Проблема уменьшения поведенческих факторов риска приобретает в данном случае государственное и социальное значение. В стране приняты основополагающие документы, определяющие политику государства в области укрепления и сохранения здоровья нации: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года; Стратегия развития физической культуры и спор-

та в Российской Федерации на период до 2020 года; Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. Поэтапно вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), направленный на вовлечение населения в возрасте от 6 лет и старше в систематические занятия физическими упражнениями и увеличение уровня физической подготовленности граждан. В Минздраве России разработан проект Межведомственной Стратегии формирования ЗОЖ населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. Именно принятие этого документа позволит решать проблему формирования ЗОЖ россиян комплексно, минуя ведомственные барьеры и объединяя усилия смежных ведомств, не дублируя их работу.

Предложенный нами алгоритм формирования ЗОЖ и физической культуры личности включает 6 звеньев, реализация которых предусматривает совместное участие в процессе медицинских и социальных работников, педагогов-организаторов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, инструкторов по спорту и лечебной физической культуре (рисунок). Например, в мониторинге состояние здоровья оценивается медицинскими работниками, а уровень физической подготовленности – научно-педагогическими работниками физической культуры.

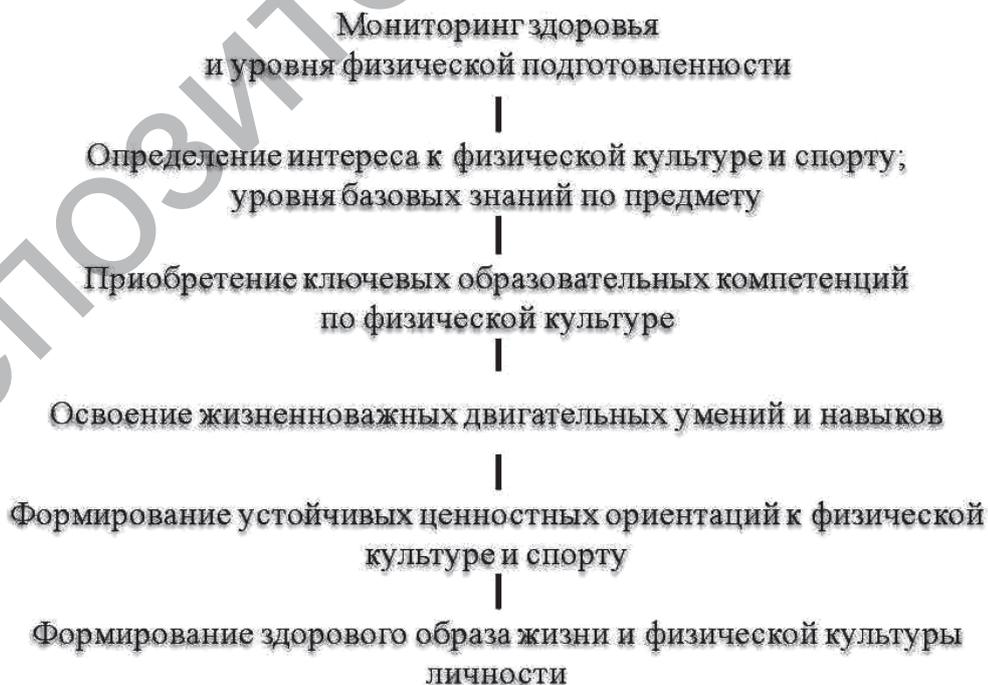


Рисунок – Алгоритм формирования ЗОЖ и физической культуры личности

Образовательный процесс по приобретению ключевых образовательных компетенций по физической культуре, включающей понятия о факторах риска и основы ЗОЖ, может проводиться также совместно медицинскими и педагогическими работниками, преподавателями и учеными обеих отраслей. Проведение занятий физическими упражнениями, видами спорта, в том числе адаптивными требует привлечения специалистов физической культуры. А вот организация занятий, как показывает практика, осуществляется, кроме органов управления физической культурой и спортом, ведомствами по молодежной и социальной политике, что еще раз говорит о необходимости взаимодействия отраслей в решении рассматриваемой проблемы.

### **Выводы.**

1. Приоритетной политикой государства является создание условий для укрепления и сохранения здоровья нации на основе формирования ЗОЖ населения и физической культуры личности.

2. Формирование ЗОЖ зависит от сформированности у индивидуума ключевых образовательных компетенций и ценностного отношения к проблеме самого общества.

3. Одним из условий эффективного выполнения задачи формирования ЗОЖ служит единое профилактическое пространство, обеспеченное правовой основой и межведомственными взаимодействиями.

4. Основными критериями сформированности ЗОЖ и физической культуры личности являются: ключевые образовательные компетенции в предметной области, уровень физической подготовленности, осознанный отказ от вредных привычек, высокий уровень физической активности.

### **Литература**

1. Антипов, В. А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В. А. Антипов, С. П. Евсеев, Д. В. Черкашин / под науч. ред. канд. пед. наук, доц. Е. В. Антипова. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

2. Народонаселение современной России: риски и возможности / Отв. ред. проф. В. В. Локосов. – М.: Экономическое образование, 2013. – 278 с.

3. Оценка состояния здоровья курсантов военного института внутренних войск МВД России за период обучения / П. Г. Сартаков [и др.] // Сибирский медицинский журнал. 2013. – Т. 28, №4. – С. 111–114.

4. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – 44 с. - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru/docs/government/173>. – Дата обращения: 12.05.2016.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – [Электронный ресурс]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>. – Дата обращения 1.10.2014.

6. Шалупин, В. И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В. И. Шалупин, Д. В. Морщанина // *Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации*. – 2011. – № 166. – С. 174–176.

7. Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality / A Science Advisory From the American Heart Association. – URL: - <http://circ.ahajournals.org/content/early/2016/08/12/CIR.0000000000000440/> – Date of access: 2016.09.18.

УДК 796.0

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ № 133 КРАСНОЯРСКА**

<sup>1 2</sup>Арутюнян Т.Г.

<sup>1</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва,

<sup>2</sup>Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск,  
Российская Федерация