# *будь здоров!*

## *использование современных технологий физической культуры в повышении уровня здоровья и качества жизни населения*

*В конце XX - начале XXI века во многих странах мира обострилась проблема здоровья населения. Это связано с нарастанием и неблагоприятным влиянием на здоровье человека целого ряда экологических, социальных и экономических факторов. Особое место в негативном влиянии на здоровье человека занимает стрессогенное воздействие указанных факторов, которое можно рассматривать как одну из главных причин потери здоровья, снижения качества и продолжительности жизни.*

***Двоеносов В.Г.***
*канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина, доцент, руководитель Центра валеологии*

***Юсупов Р.А.***
*канд. биол. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева, доцент*

В России последние годы связаны с коренными изменениями социально-политической формации общества, развитием новых социально-экономических отношений. Проведение реформирования привело к снижению уровня жизни примерно у 60% россиян, около 30% из которых в настоящее время имеют доходы ниже прожиточного уровня. Кроме того, за эти годы в России также отмечается значительное сокращение продолжительности жизни, которая у мужчин в среднем на 10-15 лет меньше, чем в развитых странах, а у женщин на 6-8 лет. Разница в продолжительности жизни российских женщин и мужчин составляет 13 лет, а в развитых странах –7 лет.

Показатели коэффициента смертности на протяжении многих лет возрастали (за исключением 1987-88 гг.), что связывают с сокращением потребления алкоголя населением в результате проводимой в СССР антиалкогольной политики. Затем показатели смертности вновь стали расти и особенно резкий скачек произо-

шел в 1991-1993 гг. Одновременно в результате нарастания кризисных явлений в обществе с 1987 г. в России стали резко снижаться показатели рождаемости населения. Такая динамика привела к развитию в начале 90-х гг. феномена под названием «Русский крест», который характеризуется тем, что показатели смертности населения стали преобладать над показателями рождаемости, и такую крайне неблагоприятную динамику пока изменить не удалось.

По прогнозам Госкомстата к 2016 г. постоянная численность населения России составит 134,4 млн. чел., уменьшившись по сравнению с началом 2001 г. на 10,4 млн. чел. (или на 7%), в том числе в трудоспособном возрасте - на 6,7 млн. чел. (или на 8%). В общей численности населения будет возрастать доля лиц старших возрастных групп. Численность пенсионеров в 1,6 раза будет превышать численность детей.

К 2016 году каждый пятый житель России будет находиться в возрасте 60 лет и более. Доля населения в возрасте 65 лет и старше составит 13,6%. Однако реальная динамика более пессимистична, нежели долгосрочные прогнозы Госкомстата. Так в 2001 году по России количество детей в структуре всего населения снизилось до 18% (по сравнению с 40% в 80-90 гг.), а количество лиц пенсионного возраста возросло до 22%.

Согласно классификации ООН, население государства считается старым, если доля людей 65 лет и старше превышает 7%. В настоящее время 12,5% россиян находятся в вышеуказанных возрастах. В 1998 г. впервые по стране в целом численность людей пенсионного возраста превысила численность детей и подростков в возрасте до 16 лет на 110 тыс. чел., или на 0,4%. На 1 января 2000 г. лиц пенсионного возраста было больше, чем детей на 1,1 млн., или на 3,9% [2].

***физическая жизнеспособность населения зависит в большей степени от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества***

Исследования показывают, что увеличение продолжительности жизни связано с высоким качеством жизни, а снижение уровня здоровья населения отмечается в тех странах, где ранее наблюдался спад экономики [1]. Вместе с тем, качество жизни является интегральной характеристикой, отражающей объективные и субъективные критерии усвоения и удовлетворения

Будь здоров!

социальных потребностей, моральных норм, духовных и культурных ценностей. Количественная же характеристика жизнедеятельности, выражаемая экономическими категориями, отражает уровень жизни населения. В то же время последний, по мнению специалистов не является определяющим в процессах депопуляции населения.

***процессы жизненной устойчивости на 84% зависят от духовного состояния общества (качество жизни) и только на 16% от материальных условий (уровень жизни)***

Так, по мнению Гундарова И.А., физическая жизнеспособность населения зависит в большей степени от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества (духовных и душевных факторов), а не только от условий бытия (материальных факторов). Его данные показывают, что процессы жизненной устойчивости на 84% зависят от духовного состояния общества (качество жизни) и только на 16% от материальных условий (уровень жизни).

Одним из индикаторов качества жизни является *здоровье* населения. Однако, наряду со старением населения России в последние годы отмечается снижение уровня его здоровья. По данным [2] отмечался рост заболеваемости по 19 из 34 видов болезней, регистрируемых государственной статистикой. В частности, количество заболевших туберкулезом увеличилось на 11%, вирусным гепатитом – на 46%.

Особенно тревожным является резкое, в 2,9 раза по сравнению с 1999 годом, увеличение числа выявленных случаев ВИЧ-инфекции и СПИДа. В 2000 г. было зарегистрировано почти 52 тыс. новых больных с этим диагнозом, что составляет 63% от общего числа выявленных случаев на территории России за последние 14 лет. С 1992 года заболеваемость психическими расстройствами выросла в России в 1,5 раза, а среди детей и подростков в 2,5 раза.

Особую озабоченность вызывает состояние здоровья детей и учащейся молодежи. Заболеваемость детей от 0 до 14 лет и подростков в возрасте 15-17 лет по основным группам болезней с 1995 года значительно увеличилась (почти на 50%). По данным Минздрава РФ, из 6 миллионов школьников, прошедших профилактические осмотры в возрасте 15-17 лет, у 94,5% были отмечены различные заболевания

***из 6 миллионов школьников, прошедших профилактические осмотры в возрасте 15-17 лет, у 94,5% были отмечены различные заболевания и отклонения в состоянии здоровья***

и отклонения в состоянии здоровья, а наличие болезней, ограничивающих выбор профессии, достигло 30%. При этом почти треть юношей не годна к службе в Вооруженных Силах по медицинским показателям.

В Республике Татарстан в структуре заболеваемости подростков преобладают болезни органов дыхания. С 1995 года значительно увеличилось в данной возрастной группе число заболеваний эндокринной системы, расстройств питания, нарушения обмена веществ и иммунитета (более чем в 3 раза). За тот же период более чем в 2 раза выросла заболеваемость по группе болезней крови и кроветворных органов, болезней системы кровообращения, болезней костно-мышечной системы, а также врожденных аномалий (пороков развития).

Более чем в 1,5 раза увеличилась заболеваемость мочеполовой системы, болезней нервной системы и органов чувств, болезней органов дыхания и новообразований. Более чем в 2 раза за последние 10 лет увеличилась заболеваемость среди подростков 15-17 лет психическими расстройствами, а количество подростков с диагнозом наркомания за тот же период увеличилось в 70 раз.

На структуру общей заболеваемости существенное влияние оказывают местные природные и социально-экономические условия, сложившиеся в разных регионах России. Вместе с тем, она считается довольно устойчивым показателем состояния здоровья населения, которое характеризуется также показателями смертности в различных возрастных группах и уровнем физического развития.

Будь в курсе!

***Литература***

*1. Гундаров ИА. Почему умирают в России. Как нам выжить? – М.: Медиа Сфера, 1995. – 100 с.*

*2. Казначеев В.П., Акулов А.И., Кисельников А.А., Мингазов И.Ф. Выживание населения России. Проблемы «Сфинкса XXI века». 2-е изд., переработ. и доп./Под общей редакцией академика В.П. Казначеева. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та,2002.- 463 с.*

*pn*

Отпечатано в ООО "Связь-Принт" (103064, Москва, ул. Казакова, 8а, стр. 3). Тираж 4000. Заказ 63