

РОЗДІЛ 8. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Неведомська Є.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

СТАН ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ТА ЯК ЙОГО ВИЗНАЧАТИ

Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є стан здоров'я українців. Про це свідчать статистичні дані: середня тривалість життя в Україні складає 69 років (у чоловіків – 62,8 років, у жінок – 74,8 років), тоді як середня тривалість життя в країнах Євросоюзу (ЄС) – 74 роки, а в країнах СНД: в Грузії – 76,7, в Молдові – 70,8, в Узбекистані – 71,0. При цьому середня тривалість здорового життя в Україні складає 59,2 роки, тоді як в країнах ЄС – 70 років [3].

Важливим показником суспільного розвитку країни і водночас показником стану здоров'я населення є демографічний показник. За даними Держкомстату станом на початок 2010 року чисельність населення України становила близько 45 млн 982 тис. осіб; на початку 2013 року – 45 553 000 людей [1], на початок 2016 року населення України оцінювалося в 42 617 345, в кінці 2016 року населення України складає 42 462 218 осіб [3]. З огляду на ці дані, можна констатувати, що з 2010 по 2016 рр. населення України зменшилося на 3 519 782 особи. За статистичними прогнозами Відділу народонаселення при Департаменті з економічних і соціальних питань ООН у 2017 році чисельність населення України ще зменшиться на 154 562 особи, тобто становитиме в кінці 2017 року 42 305 656 осіб. За прогнозом цієї організації, при збереженні такої динаміки скорочення населення України до 2030 року кількість українців зменшиться до 39 млн. [3].

До цих сумних цифр мусимо додати, що смертність української молоді втричі перевищує відповідний показник у європейських країнах. Як зазначав экс-міністр молоді та спорту Равіль Сафіуллін: «Кожен десятий житель України помирає у віці до 35 років, а кожен четвертий не доживає до 60» [2]. Медики б'ють на сполох: майже у 90 % молоді, яка є майбутнім нашого суспільства, встановлено відхилення у стані здоров'я, серед яких більше половини мають незадовільний фізичний стан [6]. Серед молоді відзначається все частіше гіподинамія (багаточасове сидіння за комп'ютером, електронні ігри, перегляд телепередач тощо) ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь (в Україні вживають алкоголь 68% хлопців і 64% дівчат), наркотики (в Україні 13,1% молоді вживає марихуану або гашиш), тютюнопаління (в Україні палять 45,7% юнаків і 35,5% дівчат), лудоманія (пристрасть до азартних ігор) тощо [5; 6; 7].

Багато причин таких жахливих показників України: війна, міграційні процеси, низький соціально-економічний рівень життя, зниження рівня здоров'я населення. А зниження рівня здоров'я, зокрема, молоді обумовлено як конкретними причинами: спадковістю, способом життя, неусвідомленістю цінності власного здоров'я, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням середовища життя, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами в суспільстві та сім'ї тощо, так і більш загальними: кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю [5; 6; 7].

Дослідження виявили, що в структурі смертності українців 94% складають травматизм і неінфекційні захворювання – серцево-судинні, судинно-мозкові захворювання, онкологія [7]. Основні фактори, що сприяють цим захворюванням: тютюнокуріння – 110 тис. смертей щорічно та надмірне вживання алкоголю – 40 тис. смертей щорічно.

З огляду на те, що серед основних захворювань українців на першому місці є серцево-судинні, метою нашої статті є ознайомлення з методикою оцінювання

стану власної серцево-судинної системи для завчасного попередження розвитку захворювань цієї фізіологічної системи організму [4].

Оцінити стан власної серцево-судинної системи допоможе пульс. Пульс – це поштовхоподібне коливання стінок кровоносних судин, зумовлене виштовхуванням крові зі шлуночків серця. Пульс прощупується там, де великі артерії проходять над щільними тканинами. Однією з основних властивостей серцевих скорочень є частота. Частота пульсу – це кількість скорочень серця за 1 хвилину. Для власного обстеження необхідно знайти пульс кінцями другого, третього та четвертого пальців правої / лівої руки на променевої артерії і підрахувати кількість пульсових ударів протягом 1 хвилини у стані спокою (сидячи). Не обов'язково підраховувати кількість ударів в хвилину, можна обмежитися 30 секундами, а потім помножити отриманий показник на 2. Порівняйте одержану частоту пульсу з віковою нормою. Для різних вікових категорій існують різні норми частоти пульсу в спокої: для новонароджених – 140 уд/хв, для дітей від народження до року – 130 уд/хв, у віковий період від року до двох років – 100 уд/хв, від трьох до семи років – 95 уд/хв, від восьми до чотирнадцяти років — 80 уд/хв, від 15 до 20 років – 60-90 уд/хв. Слід враховувати, що пульс залежить і від статевої приналежності людини. Для чоловіків середнього віку нормальні показники пульсу – 60-80 уд/хв, для жінок – 65-90 уд/хв. У людей похилого віку нормальний пульс дорівнює приблизно 65 уд/хв. Якщо людина хворіє, його пульс підвищується до 120-150 уд/хв. Крім того, частота пульсу здорової людини змінюється протягом дня. Пониження частоти пульсу відбувається зранку та пізнього вечора. Підвищення показників пульсу відбувається ближче до вечора.

Крім числа ударів на хвилину, не менш важливим вважається і показник пульсу на кожен дихальний цикл (видих, пауза, вдих). У нормі на такий цикл має припадати від 4 до 6 ударів пульсу. Якщо пульс рідше або частіше, це сигналізує про порушення роботи серцево-судинної системи і дає підстави для звернення за медичною допомогою.

Важливим показником здоров'я організму є рівномірність пульсу. У здорової людини він повинен бути рівним по наповненості, силі, напруженості протягом 100 ударів. Нерівномірність даних показників пульсу свідчить про хворобу. Якщо в спокої або при невеликому навантаженні пульс частішає і досягає понад 100 уд/хв, цей стан називається тахікардією і вимагає обов'язкового медичного обстеження. Низькі показники пульсу – менше 50 уд/хв на хвилину свідчать про брадикардію, що також вимагає медичного обстеження. Дуже повільний і слабкий пульс може свідчити про серцеву недостатність. Це стан небезпечний для життя і вимагає швидкої медичної допомоги.

Далі за методикою [4] пропонується зробити 20 присідань за 40 секунд і після цього визначити частоту пульсу протягом 1 хвилини (це показник частоти серцевих скорочень (скорочено ЧСС) зразу після навантаження), потім через 5 і 10 хвилин після навантаження. При фізичних навантаженнях пульс збільшується. Максимально допустиму кількість ЧСС у цьому випадку можна визначити за формулою: $ЧСС \text{ (максимальна)} = 220 - \text{вік людини}$.

Наприклад, якщо людині 40 років, то пульс під час занять не повинен бути більше цифри 180.

У здорової людини, що займається спортом, після припинення навантажень показники пульсу повинні прийти до норми протягом 3-5 хвилин, тому і рекомендувалося виміряти пульс через 5 хвилин після навантаження. Якщо ж пульс не відновився за цей час, треба його виміряти ще через 5 хвилин, тобто загалом через 10 хвилин після навантаження. Протягом 10 хвилин після припинення навантажень показники пульсу повинні прийти до норми, якщо ж ні, то це привід звернутися до медичного обстеження.

За одержаними показниками ЧСС у стані спокою та зразу після навантаження можна оцінити ступінь своєї тренуваності (СТ) за формулою:

$СТ = [(P_2 - P_1) : P_1] \cdot 100\%$, де P_1 – пульс у стані спокою (уд/хв); P_2 – пульс у стані фізичного навантаження (уд/хв). Оцінка результатів: якщо пульс збільшився більше, ніж на 31%, збільшувати навантаження рано, тому що

організм тренований недостатньо; якщо пульс збільшився менше, ніж на 30% (від 10% – 30%), організм тренований, тому слід збільшувати навантаження, щоб організм отримав користь від тренувань.

Висновки. Урахування пропонованих рекомендацій, здоровий спосіб життя, раціональне і здорове харчування, фізична активність, оптимізм, задоволеність життям – усе це позитивно вплине на стан здоров'я. Лише піклування про своє здоров'я може його ж і забезпечити!

ЛІТЕРАТУРА

1. Держкомстат України, 1998-2013. Електронний ресурс. Режим доступу: http://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2013/ds/kn/kn_r/kn0713_r.html
2. Єрмолова Ю. В. Стан здоров'я молоді є загрозовим для національної безпеки України. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
3. Населення України. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://countrymeters.info/ru/Ukraine>
4. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини: навч.-метод. посіб. для практичних і самостійних робіт студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. – 54 с.
5. Неведомська Є.О. Небезпеки здоров'ю молоді в сучасному світі / Євгенія Неведомська // Актуальні проблеми здоров'язбереження в молодіжному середовищі XXI століття: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конфер. (15-16 листопада 2013 р., м. Київ) / упор. Л.Г. Горяна, Н.О. Терентьєва. – Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.В, 2013. – С. 93-107.
6. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України, 2012, Т. 2. – С. 184 –187.

7. Чупрій Л. Загрозливий стан здоров'я української молоді. Про профілактику поширення СНІДу, алкоголізму, тютюнопаління та наркоманії серед молоді. // Леонід Чупрій. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://h.ua/story/277822/>