

Бегом — от болезней

Геннадий Апанасенко «Зеркало недели. Украина» №10, 18 марта 2011



Первая леди Америки Мишель Обама объявила о новой инициативе: «Давайте больше двигаться». Эта инициатива обращена к детям и подросткам, а ее цель — оторвать подрастающее поколение от компьютерных игровых приставок и вывести на улицу — играть в настоящие, подвижные игры. Для реализации инициативы в течение ближайших десяти лет выделяется 10 млрд. долл.

К концу 60-х годов прошлого века Америка занимала одно из первых мест в мире по показателям смертности от болезней сердца и сосудов. Именно это обстоятельство, а также поражение во Вьетнаме, которое также связывалось с физической деградацией населения, заставило американскую элиту обратить особое внимание на устранение гипокинезии из жизни рядового американца: при президенте был создан специальный комитет, призванный радикально изменить сложившуюся ситуацию. О пользе двигательной активности затрубили средства массовой информации, на эту тему появилась масса доступной популярной литературы, все колледжи и университеты оборудовались первоклассными спортивными комплексами и пр. Америка забегала, запрыгала, родила вначале джоггинг (бег трусцой), потом аэробику, а позже и фитнес-индустрию. Научно-практический центр Кеннета Купера (автора термина «аэробика»), занимавшийся научным обоснованием режимов двигательной активности в целях общего оздоровления, стал всемирно известным учреждением, куда приезжали ученые со всего мира перенимать опыт оздоровления средствами физических упражнений. Результат не заставил себя долго ждать: уже к середине 80-х смертность от болезней сердца и сосудов в США радикально сократилась.

Появление компьютерных игр, увлечение подрастающего поколения просмотром телепередач поставило перед американским обществом новую проблему. Значительная часть детей и подростков США имеют избыточную массу тела, низкий уровень физической подготовленности и, соответственно, низкие показатели уровня здоровья. Реакция последовала — и опять с самого верха. Инициатива супруги президента Обамы призвана изменить отношение подрастающего поколения к двигательной активности. И даже на лужайке у Белого дома дети играют теперь в подвижные игры.

Вернемся в нашу суровую действительность. А она убеждает в том, что ни общество, ни медики не могут уразуметь простую истину: **причина депопуляционных процессов в Украине** не столько в социально-экономическом кризисе, низком уровне оказания медицинской помощи, а в **физической деградации** населения. Еще в 2007 году в «Зеркале недели» была опубликована статья [«Почему вымирают восточные славяне?»](#), в которой на основе научных исследований доказывается, что жизнеспособность человека, его возможность противостоять неблагоприятным факторам среды, его социальная активность зависят от того, насколько эффективно происходят процессы внутриклеточного энергообразования. Снабжение клеток энергией осуществляется митохондриями — своего рода аккумуляторами клеточной энергии. Чем выше способность этих «аккумуляторов» образовывать энергию, тем клетка устойчивее, тем успешнее она осуществляет свою функцию. Есть обусловленный эволюцией уровень эффективности внутриклеточного энергообразования. Мы называли его «безопасным уровнем здоровья». Выход за пределы этого уровня приводит к нарушению в деятельности функций организма, увеличивается заболеваемость и смертность. Сейчас в «безопасной зоне» здоровья находится менее 1% населения Украины. В США в эту зону входят до 80% застрахованных взрослых работающих американцев. Показатели детей и подростков США существенно ниже — около 30%. Таким образом, причина депопуляции в Украине — «митохондриальная недостаточность» на популяционном уровне. И никакие усовершенствования лечебно-диагностического процесса не способны решить проблему.

Попробуем представить себе два автомобиля, которые пытаются преодолеть подъем. Они совершенно исправны, но различаются лишь мощностью двигателя. Тот автомобиль, у которого малая мощность мотора, не способен преодолеть подъем и валится в кювет, второй — с мощным мотором — легко преодолевает

препятствие. Так и человек: при наличии высокой способности к внутриклеточному энергообразованию он не болеет, живет долго, реализует себя в социуме.

Ситуацию с автомобилем легко исправить: достаточно увеличить мощность двигателя и перезарядить аккумулятор. У человека это сделать сложнее. Единственный путь решения проблемы — физические упражнения, которые заряжают человеческий «аккумулятор» и выводят человека на новый, более высокий уровень жизнеспособности.

Поэтому **разговоры об отмене системы физического воспитания в учебных заведениях — это преступление, смертный приговор для украинской нации.** Такой же приговор, обусловленный совершеннейшим непониманием сложившейся в Украине ситуации, отмена нормативов физической подготовленности.

Другой вопрос: какими должны быть эти нормативы и каким должно быть медицинское обеспечение сдачи этих нормативов. В статье «[Смерть на физре](#)» («ЗН» №41, 2008 г.) мы привели элементарный расчет: из 14,2% школьников, не имеющих признаков заболевания и отнесенных к основной группе для занятий физкультурой (на практике в основную группу включаются почти все ученики, посещающие школу), к «безопасной зоне» здоровья по нашей градации отнесено всего лишь 11,2%. Таким образом, 3,1% учащихся, хотя пока и не имеют признаков заболевания (они разовьются в дальнейшем), обладают низкими приспособительными возможностями, и при физической нагрузке у них могут возникнуть проблемы. Вплоть до летального исхода! Не менее опасным является формальное отнесение к основной группе учащихся, не имеющее для этого никаких оснований.

Три процента — это много или мало? 30 человек на 1000 учащихся, 30 000 на миллион, 150 000 на страну! А это уже проблема, которая носит для страны характер глобальный. Как же ее решать?

Во-первых, необходимо **изменить критерии распределения учащихся на группы для занятий физкультурой, положив в основу уровень здоровья, а не наличие или отсутствие заболеваний.**

Во-вторых, нужна надежная и информативная **система скрининга уровня здоровья школьников.** Такая методика нами разработана, она проста и доступна школьной медсестре или учителю физкультуры.

В-третьих, принцип **оздоровительной направленности физического воспитания** должен выйти на первое место, и в соответствии с этим принципом необходимо проводить уроки физкультуры в школе.

Поражает одно очень важное обстоятельство: наши чиновники из заинтересованных ведомств, возглавляющие соответствующие департаменты, не только не знают глубоко обсуждаемую проблему, не читают специальную литературу, но и не знают своих специалистов, которые могли бы дать квалифицированное экспертное заключение по самым жгучим вопросам, возникающим на практике. Автор этих строк, который по праву может считаться квалифицированным экспертом по обсуждаемой проблеме, ни разу (!) не был приглашен на такие совещания. Лишь однажды он был включен в комиссию Минздрава по разработке методики распределения школьников на группы для занятий физкультурой, но чиновница Минздрава, возглавлявшая эту комиссию, услышав, что для внедрения методики Апанасенко необходимы спирометры (устройство для измерения жизненной емкости легких) и динамометры (измерение силы кисти), заявила, что в стране нет этих устройств (стоимость их составляет несколько сотен гривен), и по этой причине методика не может быть внедрена в практику. Это при всем том, что на оснащение кардиоцентров и покупку компьютерных томографов страна затрачивает сотни миллионов долларов. Ну конечно, на спирометрах много не заработаешь!

Итак, Украина переживает демографическую катастрофу. Как изменить ситуацию? Как использовать зарубежный опыт? Как довести до сведения власть имущих пути решения проблемы? Ответы на эти вопросы, если мы хотим сохранить нашу страну как независимое государство, необходимо искать украинской интеллектуальной элите.

Я понимаю, что рассчитывать на миллиарды долларов (как в США) не приходится, но страну нужно спасать.

ZN,UA

Оригинал статьи: <http://www.zn.ua/articles/77692>