### Рух - це здоров’я

Такий девіз Всесвітнього дня здоров’я, запровадженого ВООЗ. Цим девізом акцентовано увагу на головному факторі збереження та зміцнення здоров’я - фізичній культурі та різноманітних засобах рухової активності людини.

Гіподинамія - фактор виникнення багатьох захворювань, насамперед ішемічної хвороби серця, інсульту, гіпертонічної хвороби, інсулінозалежного цукрового діабету, остеохондрозу тощо. У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик розвитку серцево-судинних захворювань удвічі вищий, ніж у фізично активних. Гіподинамію за ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань можна порівняти з найвідомішими факторами - курінням та гіперхолестеринемією.

Малорухомий спосіб життя - одна з десяти причин смертності й інвалідності, зазначає ВООЗ. З кінця 80-х років і до початку ХХІ сторіччя поширеність ожиріння у Європі зросла на 10-40%. Активного способу життя дотримується лише третина молоді.

Рухова діяльність забезпечує поліпшення як фізичного, так і психічного благополуччя та позитивно впливає на всі системи організму.

В Україні свого часу був накопичений чималий досвід фізичного виховання людей будь-якого віку і соціального стану. В ті часи показники захворюваності та поширення хвороб були значно нижчими. Їх невпинне зростання з початку 90-х років вдається загальмувати лише зараз, коли з’явилась реальна можливість для втілення багатьох задумів, напрацювань та програм.

Користь фізичної культури не викликає сумнівів, проте систематично нею займається лише незначна частина людей. Тільки третина населення має рівень фізичних навантажень, рекомендований для поліпшення стану серцево-судинної системи. За даними медико-соціальних досліджень, проведених Українським інститутом громадського здоров’я, вагу вище норми (індекс маси тіла більше 27 кг/м2) мають 37,9% міських жителів України віком 15 років і старше. З них 17,5% страждають ожирінням.

Схожа ситуація і серед дитячого населення та підлітків. У школі на статичне навантаження учнів припадає до 72% від загального навчального часу, що призводить до гіподинамії, порушень механізмів саморегуляції кровообігу, діяльності нервової та серцево-судинної систем. Через навчання за партами, які не відповідають зростові половини школярів, сколіози реєструються у 20% учнів. Серед дітей не поширені рухливі і спортивні ігри, у зимовий період майже ніхто не їздить на лижах або ковзанах. У ДЮСШ займаються лише 8,6% дітей.

За даними наукових досліджень, майже 75% студентів не мають сформованих мотивацій до занять фізкультурою та спортом. Юнаки та дівчата здебільшого не готові до виробничої діяльності, де переважає фізична праця. Лише 10% юнаків можуть бути визнані готовими до служби в армії.

Населення України на 1 січня 2002 року становило 48,8 млн. осіб. При цьому природний приріст населення залишається від’ємним. Причини такої ситуації - відсутність у значної частини населення навичок здорового способу життя, незадовільне матеріальне становище, негативний вплив навколишнього природного середовища.

І все ж, незважаючи на перевагу лікувального фактору, система охорони здоров’я України зберегла у стратегії розвитку спрямованість на запровадження засад здорового способу життя.

Цілоспрямовано і послідовно формується державна політика, що знайшло відображення у Концепції розвитку охорони здоров’я населення України. Однією з кінцевих цілей реалізації Концепції є саме збереження та зміцнення здоров’я населення, продовження періоду активного довголіття, тривалості життя людей. Серед найважливіших державних заходів щодо реалізації державної політики у сфері охорони здоров’я - забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення, спрямування охорони здоров’я на посилення заходів щодо попередження захворювань та запобігання інфекційним захворюванням.

З 1995 року Міністерство охорони здоров’я разом із Міністерством освіти та науки бере участь у міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю», з 1998 року - в українсько-канадському проекті «Молодь за здоров’я».

Міжгалузева комплексна програма «Здоров’я нації», затверджена Кабінетом Міністрів України, чітко визначила основні стратегічні напрями, спрямовані на збільшення фізичної активності окремих осіб і груп населення, а саме:

* створення умов для занять фізкультурою, розгалуженої інфраструктури та індустрії здоров’я і активного відпочинку;
* інформування широких верств населення про оздоровчий вплив фізичної культури через засоби масової інформації;
* безпосереднє навчання і консультування пацієнтів у первинній ланці медико-санітарної допомоги;
* безперервне медико-гігієнічне навчання та виховання людей на усіх етапах соціалізації особистості;
* забезпечення в закладах освіти фізичного виховання підростаючого покоління.

Фізична культура - життєво необхідна кожній людині і всьому суспільству потреба. За своїм впливом на здоров’я вона може замінити будь-які ліки, а от усі лікарські засоби світу не в змозі замінити вплив фізичної активності.

Прес-центр МОЗ України