

Состояние некоторых морфометрических и физиологических показателей здоровья городских школьников в зависимости от распространённости вредных привычек

Синёва Ритта

Уфа, ДЭБЦ Дёмского района г.Уфы, 10 класс

Руководители работы: Степаненко Валентина Кузьминична

Гурьянова Ольга Петровна

Актуальность. Детский и подростковый возраст – это особый период в жизни человека. В это время закладываются основы физического и духовного здоровья. Развивающийся мозг повышено чувствителен к действию токсических веществ. Алкоголь, никотин – это клеточные яды, действие которых тем более опасно, что наступает не сразу, создавая вначале обманчивое впечатление безвредности.

Цель исследования. Оценка влияния распространённости вредных привычек на некоторые среднестатистические показатели здоровья подростков.

Задачи: 1. Исследование образа жизни учащихся методом анкетирования. 2. Проведение антропометрического и физиологического обследования. 3. Определение зависимости здоровья подростков от распространённости вредных привычек.

Методы исследования. 1. Анкетирование. 2. Антропометрия: весоростовой индекс Кетле, показатель крепости телосложения (по Пинье), индекс пропорциональности развития грудной клетки Эрисмана, зависимость между массой тела и мышечной силой. 3. Физиологическое обследование: показатель адаптивности сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье), определение среднего давления (индекс Фолкова), оценка кардио-респираторной системы (индекс Скибинской).

Больше всего обращают на себя внимание показатели распространённости курения и употребления пива. Было обнаружено, что физическое развитие учащихся имеет тенденцию к ухудшению изучаемых параметров. Наши данные свидетельствуют о снижении массы тела на единицу роста. Показатель крепости телосложения снижается с каждым годом как у мальчиков так и у девочек. Индекс пропорциональности развития грудной клетки отклонён от нормы. Зависимость между массой и мышечной силой снижалась по годам. Кардиореспираторный индекс Скибинской показал, что функционирование систем кислородного обеспечения в течении всего времени исследования было неудовлетворительным. Адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузкам соответствовала оценке «слабо» у 40% в 2009 году, 50% в 2010 и 69% в 2011 году. У остальных этот показатель определялся оценкой «удовлетворительно». Восстановление функций сердечно-сосудистой системы (кровенного давления) после нагрузки через 1 минуту с каждым годом происходило всё у меньшего числа обследуемых.

Выводы: 1. Исследование образа жизни учащихся методом анкетирования показало, что распространённость вредных привычек возросло за 3 года более, чем в 3 раза. 2. Результаты антропометрического и физиологического обследования подростков отклонены от возрастной нормы в сторону астенизации. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений, а не ударного объёма. Спирометрические показатели у школьников имеют тенденцию к значительному снижению. 3. Наши исследования выявили значительное влияние вредных привычек на среднестатистические показатели здоровья подростков.

Список используемой литературы:

1. Агаджинян Н.А. «Экологическая физиология человека», М., из-во Фирма «Круг», 1998, стр.416.
2. Дроздов Э.С. «Алкоголизм: 100 вопросов и ответов», М., Сов.Россия, 1986, с.140.
3. Ефимова Т.Я., ж.»Здоровье» №4, 2003, с 9-24.
4. Карташов Н.Н. «Руководство к учебно-исследовательской работе по возрастной физиологии и школьной гигиене», М., Просвещение, 1985, стр.8-17.
5. Кузнецов С.А. и др., ж. «Биология в школе» №6, 2001, с.61.
6. спортивная медицина. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.