Влияние активного образа жизни школьников на показатели индекса Руфье

Автор: А.П.Фрол, студентка 4 курса 0214-24 группы, специальность Лечебное дело.
Научный руководитель: З.Н.Третьякевич, д.м.н., профессор
Псковский государственный университет, Институт медицины и экспериментальной биологии

Аннотация

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.
Причиной повышенного внимания к здоровью школьников являются: недостаточная двигательная активность, низкий объем знаний, умений и навыков в области двигательной активности, а также низкий уровень информированности по формированию здорового образа жизни .
В связи с этим среди школьников участились такие патологии, как – нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата, сердечно –сосудистой, пищеварительной и нервной системы, аллергические проявления.

Введение

Цель исследования: *изучить функциональное состояние ССС учащихся 6-7-х классов с использованием индекса Руфье.*

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование среди школьников с целью выяснения их отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
2. Определить уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной системы учеников 6-7-х классов;
3. Разработать рекомендации по здоровому образу жизни.

Объект исследования: *учащиеся 6-7-х классов.*

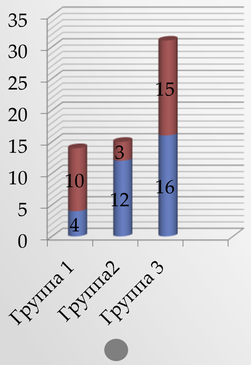
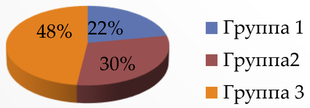


Рис. 1. Результаты анкетирования



Методы и материалы

В исследовании приняло участие 65 учащихся 6-7-х классов . Из них 28 мальчиков и 37 девочек. Детям 12-13 лет было предложено:
1) анкета, разработанная нами, для выявления режима дня, занятий физкультурой и спортом, наличия вредных привычек, отношения к своему здоровью;
2) Опросник Вейна, для выявления признаков вегетативных дисфункций;
3) Индекс Руфье, для определения уровня адаптационных резервов ССС и дыхательной систем.

Рис. 2. Распределение показателей в выделенных группах

Результаты и обсуждение

Анкетирование показало , что еще мало школьников соблюдают режим дня (59%) и мало девочек занимается физкультурой , подвижными играми и спортом (37%).Также большинство школьников ответили , что проводят за компьютером и просмотром телевизора 2 и более часов в день.

Таким образом, в результате анкетирования по здоровому образу жизни дети условно разделились на 3 группы (рис. 1 и 2). **В 1 группу** попали дети , которые соблюдают режим дня , занимаются физкультурой (некоторые еще и посещают дополнительно спортивные секции), проводят за компьютером менее 2 часов в день, не имеют вредных привычек . Это **22% исследуемых**: 10 мальчиков и 4 девочки.

Во 2 группу мы отнесли детей , которые занимаются физкультурой , не соблюдают режим дня, проводят 2 часа и более в день за компьютером(телевизором),не посещают какие-либо спортивные секции. Это **30% от всех исследуемых**: 3 мальчика и 12 девочек.

В 3 группу – школьники , которые не соблюдают режим дня , не занимаются физкультурой по медицинским показаниям , проводят более 2.5 часов в день за компьютером. В эту группу также мы отнесли тех, кто имеет вредные привычки. Это составило **48% детей**: 15 мальчиков и 16 девочек.

Такое разделение школьников на группы помогло определить частоту проявления вегетативной дисфункции у школьников, относительно их образа жизни.

	1 группа	2 группа	3 группа
«атлетическое сердце»	-	-	-
«отлично»	29%	5%	-
«хорошо»	57%	25%	6%
«удовлетворительно»	14%	55%	68%
«плохо»	-	15%	26%

Таблица 1. Результаты в группах по пробе Руфье

Из данных табл.1 видно, что «Атлетического здоровья» нет ни у кого. В 1 группе преобладают показатели «отлично» и «хорошо», «плохо» - нет. Во 2 группе актуальными являются показатели «хорошо» и «удовлетворительно». А в 3 – доминирующими оказались показатели «удовлетворительно» и «плохо».

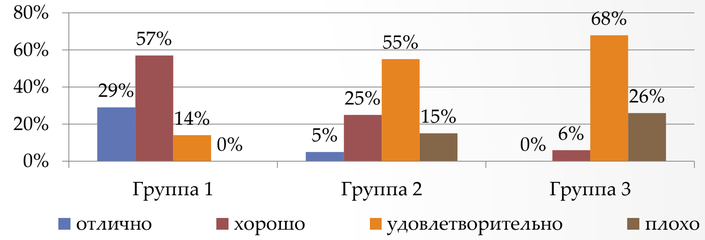


Рис. 3. Результаты в группах по пробе Руфье

В группе учащихся, регулярно занимающихся физ-рой и спортом, соблюдающих режим дня, не имеющих вредных привычек, показатели уровня адаптационных резервов лучше, а частота выявления признаков вегетативных нарушений меньше, чем у их сверстников, не ведущих здоровый образ жизни.

Заключение

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, наличие вредных привычек отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно ССС и дыхательной. Физической подготовленностью можно управлять, то есть оптимизировать выносливость своего организма занятиями спортом, физической культурой, закаливанием, соблюдением режима дня, правильным питанием.

Полученные в ходе исследования данные позволили нам сформулировать некоторые практические рекомендации:

1. Проводить активное пропагандирование здорового образа жизни, вовлечение школьников в спортивные секции;
2. Организация специальных занятий с целью формирования знаний учащихся о здоровом образе жизни. Планирование спортивно-оздоровительных мероприятий в течение года с привлечением родителей (спортивные кружки, секции, бассейн);
3. Правильное распределение детей по медицинским группам для занятий физкультурой;
4. Формирование способности учащихся к самодиагностике и оценке своего здоровья.

Контакты

<Ваше имя> Email:
<Ваша организация> Вебсайт:
Телефон: