

Выводы: у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой довольно широко распространены факторы риска.

Литература

1. Влияют ли изменения витаминного статуса на качество жизни пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Е.В. Молоков [и др.] // Медицинская наука и образование Урала. 2008. № 5. С. 119–120.
2. Парфенов, В.А. Профилактика инсульта на основе снижения артериального давления и исследование / Я.С. Цыденова // Медицина. 2016. № 5. С. 47–52.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Золотухина О.Ю.

Научный руководитель: к.б.н. Ивлева Е.В.
Курский государственный медицинский университет
Медико-фармацевтический колледж

Актуальность исследования: низкий уровень нравственных норм, отсутствие фундамента трезвого поколения, слабой информированности о вреде плохих привычек, отсутствия в своей жизни ЗОЖ — это одна из актуальных проблем России. За молодым поколением — будущее нашей страны. Именно со школьной скамьи должна закладываться основа правильного здорового образа жизни и поведения. Согласно опросу учащихся школ, у 75% обучающихся не сформировано бережное отношение к своему здоровью, что можно объяснить недостаточным информированием медицинских и педагогических знаний о ЗОЖ [1].

Цель исследования: формирование необходимых знаний о здоровье обучающихся образовательных учреждений с повышением мотивации на его сохранение.

Материалы и методы: просветительско-волонтерская деятельность студентов проводится в МБОУ СОШ г. Курск. Она включает: сообщение с мультимедийной презентацией, видеоролики, дискуссия по заявленной проблеме, беседа, театральные постановки, игры, викторины, профилактические уроки с использованием печатной пропаганды (памятки, буклеты и т.п.). По окончании — обратная связь с аудиторией слушателей: учащимся задают вопросы, высказывают свое мнение и др.

Результаты: 1. Формируется здоровая гармонично развивающаяся личность учащегося; 2. Умение высказывать свое мнение, отстаивать позицию на формирование здоровых и полезных навыков, правильное ответственное поведение; 3. Увлеченность молодежи духовно и физически совершенствоваться; 4. Приобщение детей к полезным привычкам; 5. Формирование правильного стереотипа мышления в виде отказа к употреблению вредных привычек. Пропаганда ЗОЖ среди подростков носит профилактический характер: студенты колледжа предлагают альтернативу — возможность выбрать свое место в жизни; заинтересовать их разнообразными увлечениями, показать и доказать, что в реальной жизни есть очень много интересного, красивого, что принесет только пользу.

Волонтерская деятельность была отмечена администрацией СОШ благодарственными письмами и почетными грамотами [2].

Выводы: осуществление волонтерской деятельности студентами в образовательных учреждениях является целенаправленным и непрерывным мероприятием, направленное на формирование здорового поведения, правильных личностно-жизненных ориентиров молодежи.

Литература

1. Паспорт государственной программы Курской области «Повышение эффективности реализации молодежной политики, создание благоприятных условий для развития туризма и развитие системы оздоровления и отдыха детей Курской области» (от 25 декабря 2017 г. № 1080-па).

2. Официальный сайт ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава РФ медико-фармацевтический колледж: «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ЖИЗНЬ СКАЖИ НАРКОТИКАМ — «НЕТ»» /Электронный ресурс (https://kurskmed.com/department/college_medico_pharmaceutical/news/read/2674). Дата выпуска: 30.11.2018 г.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зюкина Ю.А., Тверитнева А.Г.

Научный руководитель: к. м. н., доцент Васильев Ю.В.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: в настоящее время число детей с I группой здоровья не превышает 14%, что вынуждает медицинских работников совершенствовать технологии здоровьесозидания. Вместе с тем, организация занятий физкультурой в условиях комфортного микроклимата может оказывать негативное воздействие на здоровье детей [1, 3].

Цель исследования: оценить влияние различных методов организации двигательной активности на здоровье детей.

Материалы и методы: исследовали микроклимат (Метеометр «МЭС-200А») [2], организацию двигательной активности в ГБДОУ детский сад № 41 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга «Центр интегративного воспитания», температуру тела ребенка до и после нагрузки (ИК-термометр Medica CS-88), средневзвешенную температуру кожи (СВТК), йодо-крахмальную пробу Минора, с помощью самостоятельно разработанного теста изучали психоэмоциональное состояние детей. Статистическую обработку данных проводили с помощью пакета MS Excel 2010.

Результаты: комбинированная физическая нагрузка оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние, улучшается настроение и самочувствие ($r_{xy}=0.74$, $p<0.05$). При проведении занятий в условиях комфортного микроклимата разность СВТК до и после занятий незначительна ($0.8-1\%$, $p<0.05$), что способствует лучшей переносимости нагрузок. Увеличение продолжительности занятия физкультурой оказывает отрицательное влияние на психоэмоциональное состояние детей всех возрастных групп ($r_{xy}=0.61$, $p<0.05$). При исследовании, проводимом после 15 занятий, была выявлена отрицательная корреляция пробы Минора с температурой тела ($r_{xy}=-0.61$, $p<0.05$), что указывало на адаптацию ребенка к данной нагрузке. Нагревающий микроклимат вызывал избыточную потливость и оказывал негативное влияние на состояние детей. Наиболее продуктивная тренировочная нагрузка наблюдалась при выполнении упражнений в условиях охлаждающего микроклимата (корреляция микроклимата и температуры тела $r_{xy}=0.66$, СВТК $r_{xy}=0.74$, психоэмоционального состояния $r_{xy}=-0.61$, $p<0.05$). Были установлены комфортные параметры микроклимата для занятий физкультурой — температура воздуха $17-18^{\circ}\text{C}$, влажность 40% (норматив для температуры воздуха $17-19^{\circ}\text{C}$, влажности 45–30%, ГОСТ 30494–2011).

Выводы: при организации оздоровляющей физкультуры необходимо учитывать состояние здоровья, микроклиматические условия, продолжительность занятий, поскольку несоблюдение этих требований может приводить к снижению резистентности организма и росту заболеваемости [1,3].

Литература

1. Васильев Ю.В., Васильева И.В., Геккель Е.В., Брушева А.О., Аленичева Т.В. Об экспресс-оценке нутритивного статуса//Современная педиатрия. Санкт-Петербург — белые ночи — 2017 Материалы II Российского форума с международным участием. СПб., 2017. С. 41–42.
2. Львов С.Н., Васильева И.В., Земляной Д.А., Щерба Е.В. Гигиеническая характеристика физических свойств воздуха и микроклимата помещений. СПб.: СПбГПМУ, 2018. 70 с.