

Показано, что наибольшее количество испытуемых впервые пробовало курить: мужчины – в возрасте 15 лет, женщины – 16 и 18 лет; впервые употребили алкоголь: мужчины – в возрасте 16 лет, женщины – 15 и 16 лет; наибольшее количество мужчин и женщин пробовало легкие наркотики (препараты индийской конопли) в возрасте 16 лет. Эти результаты соответствуют данным научной литературы.

Из положительных свойств курения табака, употребления алкоголя и наркотических препаратов респонденты отметили антистрессорное действие. Отрицательное влияние на организм заключается в развитии психической и физической зависимости, тяжелых соматических заболеваний.

Основные источники информации о вреде курения табака, злоупотребления алкоголем и наркотических препаратов: средства массовой информации, периодические печатные издания, школьная и институтская учебные программы, родители и друзья.

На основании проведенного опроса достоверных связей вредных привычек с материальным, семейным положением и бытовыми условиями не установлено.

Сохранение здоровья гимнасток при интенсивных тренировках

Г.А. Первушкина, И.В. Симоненкова
СДЮСШОР №1,
г. Екатеринбург

Занятия художественной гимнастикой формируют волевые качества, привычку к труду, укрепляют здоровье, формируют красивую осанку, способствуют правильному физическому развитию, развивают выносливость, гибкость, координацию.

Нагрузки гимнасток, тренировавшихся 15 лет назад, были неизмеримо ниже тех нагрузок, чем вынуждены выдержать сегодняшние спортсменки. Гимнастки занимая призовые места на российских и международных соревнования (не считая сборов), могли тренироваться лишь один раз в день, что естественно, снижало остроту проблемы сохранения здоровья.

За последние годы значительно возросла техническая сложность упражнений, в связи с чем увеличился срок подготовки гимнасток высокого класса. В спортивную школу приходят девочки 4-5 лет и заканчивают ее в 17-18 лет, а некоторые занимаются и до 22-х лет. Поэтому тренер обязан изменять методику обучения в зависимости от технических требований, предъявляемых гимнасткам.

Очень важно с самого начала сделать правильный набор: набрать гимнасток с природным хорошим здоровьем, подходящим для художественной гимнастики. Это важно, так как в дальнейшем будет требоваться меньше усилий при развитии гибкости, растянутости, выворотности, пластичности. Одной из самых значимых проблем при обучении гимнасток является проблема искривления костей под влиянием силовых нагрузок статического характера. Преждевременное окостенение ведет к раннему окончанию спортивной карьеры. Такая проблема, едва не возникла во время тренировок И.Зильбер, Олимпийской чемпионки 2000 года, которая была решена правильным дозированием физических нагрузок, соблюдением режима питания.

Деформация грудной клетки – одно из наиболее часто встречающихся расстройств здоровья спортсменок–«художниц». Такое нарушение было отмечено у Е.Мурзиной – Олимпийской чемпионки 2004 года. Своевременная коррекция данного дефекта при помощи определенных упражнений привела к положительному результату.

Сохранение здоровья, помимо достижения высоких спортивных результатов, является главной целью воспитания спортсменок–«художниц».

Влияние современной школы на здоровье ребенка

Е.В. Пискунова, А.Н. Коноплева

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик

В условиях экономической нестабильности и экологической напряженности, на фоне снижения уровня жизни и массового распада семьи идет стремительное ухудшение здоровья детей, что, в конечном счете, ведет к снижению генофонда населения в ближайшей перспективе. А ведь всего через 5-10 лет современные школьники выйдут в общественную жизнь, которая неизбежно потребует от них активности, инициативности, предприимчивости, самостоятельности, дисциплинированности и просто энергии для того, чтобы трудиться. Поэтому уже сегодня дело первостепенной важности – *дать школьникам образование без потерь их здоровья*. Однако, резкое ухудшение здоровья детей, которое отмечается многими авторами связано именно со школой. В настоящее время медики называют школу зоной риска, так как по вредности влияния на соматическое и психическое здоровье детей школа занимает второе место после неблагоприятной экологии (М.Битянова, 2002). По официальным данным лишь 10% выпускников выходят здоровыми из общеобразовательной школы