

Таблица 3

Жизненный индекс (в %)

Испытуемые		Норма	Выше нормы	Ниже нормы
1 курс (девушки)		36%	5%	59%
2курс	девушки	13%	20%	67%
	юноши	33%	11%	56%

Из данных таблицы 3 видно, что количество девушек имеющих показатели жизненного индекса в пределах нормы и выше нормы составило на 1 курсе – 41%, на 2 курсе 33%, а количество юношей 44%.

Далее рассмотрим результаты весо-ростового индекса (табл. 4).

Таблица 4

Весо-ростовой показатель (в %)

Испытуемые		Норма	Выше нормы	Ниже нормы
1 курс (девушки)		38%	22%	40%
2курс	девушки	40%	7%	53%
	юноши	44%	34%	22%

Из данных таблицы 4 видно, что количество девушек имеющих по результатам весо-ростового показателя избыточную массу тела составило на 1 курсе 22%, на 2 курсе 7%, а количество юношей 34%.

Таким образом, у девушек 2 курса показатель жизненного индекса является более достоверным, так как исключается причина низких результатов, в следствии, увеличенной массы тела. Следовательно, 67% девушек 2 курса имеют показатель жизненного индекса ниже нормы, что свидетельствует о низком уровне жизненной ёмкости лёгких и недостаточном развитии мышц, участвующих в дыхательном процессе.

Анализируя результаты можно сделать вывод, что студентам специальной медицинской группы нужно сделать акцент на повышение жизненной ёмкости лёгких. Прежде всего, за счет развития дополнительных дыхательных мышц. Чем сильнее будут развиты большая и малая грудные, лестничные и грудино-ключично-сосцевидные мышцы, тем больше будет и жизненная ёмкость лёгких. Эти мышцы будут интенсивно оттягивать ребра и грудину вперед и вверх, благодаря чему увеличится объем грудной полости, а значит, и жизненная ёмкость лёгких. Росту жизненной ёмкости лёгких способствуют занятия включающие ходьбу, дозированный бег, плавание, лыжные прогулки, коньки.

Щепелина Е. В., Щекалева Н. В., Бритова А. Б.

Новоуральский филиал Свердловского областного медицинского колледжа,
Новоуральск, Россия

**О РЕЗУЛЬТАТАХ ВНЕДРЕНИЯ В СРЕДУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»!»**

Аннотация. Представлены результаты внедрения в молодежную студенческую среду профилактической программы «Скажи курению «нет»!».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика курения, программа, эффективность, положительная динамика

Sepelina E. V., Sekaleva N. V., Britova A. B.
The Novouralsk affiliate Sverdlovsk regional medical college,
Novouralsk, Russia

THE RESULTS OF WEDNESDAY'S STUDENT YOUTH PREVENTION PROGRAM «SAY NO TO SMOKING!»

Abstract. Presents the results of the implementation of the youth programme of prevention student Wednesday «Say no to smoking!».

Keywords: healthy lifestyle, prevention of smoking, program effectiveness, positive dynamics

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальна, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физическая активность, рациональное питание и т.д.) Сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья молодёжи (число курящей молодежи очень велико, молодые люди начинают курить с все более раннего возраста) свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у студентов личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил ЗОЖ и сознательном отказе от вредных привычек. В 2011–2012 учебном году с целью формирования у студенческой молодежи ценностного отношения к своему здоровью в Новоуральском филиале ГБОУ СПО «СОМК» разработана и принята к исполнению Профилактическая Программа «Скажи курению «Нет!»», которая должна способствовать снижению количества курящих студентов филиала, повышению мотивации к здоровьесберегающей деятельности, формированию негативного отношения к табакокурению.

На первом этапе реализации программы методом анкетирования выявлено 30% (от общего числа) курящих студентов филиала, из них у 14% - слабо выраженная никотиновая зависимость, у 10% - средняя, у 6 % - высокая. С сентября 2011 г. по май 2012 г. были проведены запланированные мероприятия по профилактике табакокурения. В ходе лекции – беседы «*Табак – враг здоровья человека*», проведенной врачом-методистом ФГБУЗ «ЦМСЧ-31 ФМБА России» Соломоновой Э. Ю. студенты задавали вопросы и получали компетентные ответы от специалиста в этой области. По программе тренингов «*Профилактика никотиновой зависимости*» проведено 7 занятий, в результате которых студенты познакомились со способами и приёмами социальной среды, научились отстаивать свою точку зрения, получили представления о последствиях курения для общества и семьи. Занятия посетили 30 студентов, имеющих никотиновую зависимость. Дискуссионная трибуна «*Я нужен России - здоровым!*» – целью которой являлось формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, прошла с участием как специалистов в области профилактики никотиновой зависимости, так и с привлечением лиц, бросивших курить, чей опыт избавления от пагубной привычки, вызвал широкое признание. В начале учебного года в колледже проведена акция «*Поменяй сигарету на конфету*» – таким образом, наш филиал включился в международную акцию "День отказа от курения".

Новой формой работы явилось образование группы в социальных сетях «*Скажи НЕТ курению!*». Студенты и все желающие отказаться от вредной привычки, получили возможность задать вопросы по проблеме. Принимая участие в фотокроссе «*Быть здоровым – это модно*», студенты получили возможность наглядно

продемонстрировать своё представление о здоровом образе жизни. Митинг «*Скажите нет табачному дыму*» собрал большую целевую аудиторию: выступили студенты, преподаватели, родители, общественность. Кросс «*Спорт + здоровье - моё будущее*» проходил в рамках занятий физической культурой. Производились замеры времени, потраченного на преодоление определённого расстояния курящими и некурящими студентами. По итогам кросса сделан анализ результатов и выводы о вреде влияния курения на организм человека. В кроссе приняли участие студенты всех групп. На протяжении всего периода реализации программы студентам и их родителям оказывалась постоянная *индивидуальная психолого-педагогическая поддержка*. Различные формы индивидуальной работы позволили охватить достаточно большую аудиторию как студентов, так и их родителей: телефонное и индивидуальное консультирование, в т. ч. и по электронной почте, Общение в социальных сетях проводится постоянно.

Контроль и оценка результатов осуществлялась посредством промежуточно-го и итогового мониторинга, который показал:

- выявлена группа студентов, сохранивших склонность к табакокурению – 10%, это студенты, которые имели стаж курения на момент исследования 4-5 лет;
- имеется положительная динамика по снижению количества курящих студентов с 30% на начало учебного года (сентябрь 2011 г.) до 16% в феврале 2012 г. и окончательно количество курящих составило 10%.

Полученные данные подтверждают эффективность проводимых мероприятий, что является основанием для продолжения работы в этом направлении.

Таким образом, проведённая нами работа подтвердила целесообразность разработки и необходимость дальнейшей реализации целевой программы по ограничению табакокурения.

Литература

1. *Жаворонок, Т. В.* Здоровье и счастье – в твоих руках! / Т. В. Жаворонок, Е. А. Какунина. – Чита, 2011.
2. *Малярчук, Н. Н.* Здоровьесберегающая деятельность педагогов / Н. Н. Малярчук // Педагогика, № 1, 2009.
3. *Рыжова, Т. В.* Акция – митинг «Нет табачному дыму» / Т. В. Рыжова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

Яковлева А. И., Таишева М. М., Горбунова Т. В., Валова Т. В.

Дошкольное отделение общеобразовательной школы № 619

Дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 98

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 70,
Санкт-Петербург, Россия

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА(5-6ЛЕТ), ЗАНИМАЮЩИХ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье проанализированы следующие показатели: процент изменения пульса и пульсового давления после физической нагрузки, показатель качества реакции (ПКР) на физическую нагрузку детей дошкольного возраста, занимающихся по разным программам физического воспитания.

Ключевые слова: пульс, пульсовое давление, показатель качества реакции, физическая нагрузка, дети дошкольного возраста.