

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
Студенческое научное общество БарГУ

СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2015

Материалы XI Международной
научно-практической конференции
молодых исследователей

(Барановичи, 21—22 мая 2015 года)

В трёх частях

Часть 1

Барановичи
БарГУ
2015

ИТОГИ ОПРОСА ШКОЛЬНИКОВ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Введение. В XXI веке табакокурение приняло характер пандемии. Согласно современным исследованиям распространённость табакокурения взрослого населения в Беларуси в среднем по областям составляет 42% [1; 2], в Могилёвской этот показатель достигает 53%. При этом результаты социологических исследований показали, что 73% заядлых курильщиков попробовали курить ещё в период обучения в школе. К сожалению, курение среди школьников разных возрастных групп в нашей республике не имеет тенденции к уменьшению. Особую тревогу вызывает распространённость табакокурения среди подростков 15—18 лет. По данным проведённых ранее исследований, 44—48% учащихся в возрасте 15—19 лет являются курильщиками, распространённость курения среди подростков 15—16 лет находится на уровне 27% [1]. Согласно результатам исследований, в 2002 году распространённость курения среди учеников 5—7 классов составила 9% [2].

Подростковый период является критическим для приобретения первичного опыта курения и формирования зависимости от табака. Никотин, являясь сильным психоактивным веществом, довольно быстро вызывает привыкание, причём для становления привычки достаточно нескольких случаев курения [3].

Выявлено повреждающее действие никотина на различные органы, в частности, изменения в миокарде, почках, щитовидной железе у курящих подростков, проявляющиеся дистрофией ткани органа [3]. Несмотря на это, возможна коррекция подобных состояний на начальных этапах формирования никотиновой зависимости, особенно при условии отказа от курения. В связи со сложившейся ситуацией необходимо усиление наблюдений за употреблением школьниками табака, в частности, углубление мониторинговых исследований по распространённости табакокурения как среди подростков, так и среди младших школьников. Употребление табака сопряжено не только с опасностью развития никотиновой зависимости, но и приобретением подростками наркотикам, так как в его состав могут входить марихуана, конопля, анаша.

Основная часть. Нами изучены распространённость курения среди детей и подростков школ, их отношение к курению, их знания о вреде табакокурения для здоровья, стремление отказаться от курения. Уделено внимание разработке программы по борьбе с табакокурением, которую необходимо включить в воспитательный процесс школ. Однако борьба с табакокурением до сих пор остается нерешенной задачей в профилактической работе педагогов.

На протяжении 2013—2014 годов с помощью педагогов был проведён отбор школьников 7, 8, 9-х классов (подростки 13—15 лет) для проведения анкетирования, обеспечивающего репрезентативность получаемых ответов. Всего было опрошено 140 школьников из школ № 64, № 137, № 70 Минска. Результаты исследований показали следующее. Шесть из десяти школьников (60,7%) в возрасте 13—15 лет пробовали курить. Каждый четвёртый ученик стал при этом постоянным курильщиком, так как курил не менее 1 раза в месяц. При этом девочек-курильщиц выявлено 20,8%, а мальчиков — 31,5%. Впервые пробовали курить в возрасте 10 лет и ранее 31,1% учащихся (таблица 1). Проведённые исследования позволили обнаружить высокую распространённость курения среди подростков 13—15 лет, причём тенденция начала курения велика в младшем школьном возрасте, что может стать причиной значительных нарушений здоровья в будущем. Обнаружена высокая распространённость курения среди девочек. Если 10 лет назад насчитывали около 7,0% курящих девочек в возрасте 14—15 лет, то настоящее исследование показало, что это количество выросло почти втрое и составляет 20,8% [2] (см. таблица 1).

Как свидетельствуют данные, уже в подростковом возрасте среди курящих 6,2% — дети с никотиновой зависимостью. Кроме того, около 50% некурящих подростков высказали намерение начать курить в последующие годы.

Т а б л и ц а 1 — Распространённость табакокурения среди подростков (%)

Пол	Учащиеся, пробовавшие курить в 13—15 лет (даже 1 сигарету)	Учащиеся, пробовавшие курить в 10 лет и ранее	Постоянные курильщики 13—15 лет	Учащиеся, которые утром ощущают желание закурить
Мальчики	69,4±3,8	38,8±3,4	31,5±3,6	6,4±2,8
Девочки	52,0±3,9	21,0±3,6	20,8±2,6	5,6±2,4
ВСЕГО	60,7±3,2	31,1±2,4	25,9±2,5	6,2±1,7

Это требует принятия последовательных мер по предотвращению курения среди учащихся школ: развития законодательства по вопросам усиления контроля над табаком в школе, дома, в общественных местах и торговой сети; разработки программ предотвращения курения учащимися школ и гимназий с учётом возраста начала обучения, пока дети ещё не начали курить; снижения потребления табака взрослыми (родителями и педагогами) — социально-экономическая проблема, требующая неотложного решения.

Профилактика табакокурения предполагает также подготовку подростка к здоровой самостоятельной жизни, формирование у него механизмов адаптации к социальной среде. Эффективным средством является запрещение курения в школе, создание директором школы соответствующих приказов, выполнение которых контролируется его заместителем по воспитательной работе.

Для профилактики табакокурения необходимо соблюдать элементы здорового образа жизни, присутствующие в семейном и школьном воспитании. Мы предлагаем модель обучения детей и подростков элементам здорового образа жизни: пример здорового образа жизни родителей (отсутствие курения в семье); внимательное и доброжелательное отношение к подростку; соблюдение режима дня, контроль над выполнением правил личной гигиены; психоэмоциональное равновесие в школе и дома; рациональное питание, занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе, использование двигательной активности во внеурочной деятельности; использование психологических приёмов разгрузки (посещение кино, театров), дискуссии и интервью с родителями по проблеме антиникотинового воспитания подростков.

В случае сформировавшейся подростковой никотиновой зависимости особую актуальность приобретает применение эффективных вспомогательных средств отказа от курения, а также средств и методов профилактики и лечения последствий табакопотребления, ориентированных на подростков. Для этих целей необходимо исследование конкретных нарушений здоровья, возникающих при потреблении табака в молодом возрасте, тяжести повреждения организма в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия никотинового фактора. Следует отметить, что для молодого возраста характерны небольшой стаж и интенсивность потребления компонентов табака и, как правило, отсутствие физической зависимости. Поэтому возможна обратимость изменений органов и систем, что указывает на необходимость и важность их лечебной коррекции на данном этапе. Такая ответственность лежит на самих подростках, родителях, педагогах и медицинских работниках школы.

Заключение. Выявлены негативные тенденции в распространённости табакокурения: высокий показатель распространённости среди подростков, раннее начало курения, рост потребления табака девочками. Всё это требует коррекции поведения и состояния здоровья подростков.

Список цитируемых источников

1. Жизнь без табака // Бюл. Респ. центра гигиены, эпидемиологии и обществ. здоровья М-ва здравоохранения Респ. Беларусь : спец. вып. — Минск : [б. и.], 2003.
2. Курение среди населения Беларуси / Респ. центр здоровья. — Минск : [б. и.], 2002.
3. Анализ данных о распространённости курения в Республике Беларусь [Электронный ресурс] / Ресурс. центр по контролю над табаком. — Режим доступа: <http://www.adic.org.ua/nosmoking/countries/bel>. Htm — Дата доступа: 07.01.2015.

Материал поступил в редакцию 23.02.2015 г.

УДК 612.172.6:611.127

В. О. Шипкевич

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

ЭХОДОПЛЕРКАРДИОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОВ

Введение. На современном этапе развития спортивной морфологии основной задачей является не только изучение морфофункциональных изменений отдельных систем в соответствии с возрастными периодами развития, но и возможность прогнозирования изменений этих систем под влиянием того или иного вида спорта. В частности, возникновение комплекса структурных, функциональных изменений сердечно-сосудистой системы, которая является индикатором в любых стрессорных воздействиях, имеет важное значение для оценки степени адаптивности и формирования комплекса специфических для данного вида спорта признаков [1—3].

В последних исследованиях активно изучаются особенности гемодинамики и структурных перестроек сердца спортсменов в соотношении с антропоморфическими показателями или согласно