

Вывод

Более высокие показатели уровня и резервов управления и низкочастотной активности мозга в дельта и тета- ритме наблюдаются у борцов и представителей велоспорта, а высокочастотные составляющие ритма в альфа и бета диапазонах у пловцов и легкоатлетов, наоборот сопряжены с более низкими показателями управления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова, О. С. Особенности ритмов головного мозга у спортсменов с различным типом вегетативной регуляции до и после физической нагрузки / О. С. Антипова, И. А. Кузнецова // Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2009. — № 20. — С. 24–27.
2. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. — СПб.: Научно-исследовательская лаборатория «Динамика», 2002. — С. 28.
3. Корюкалов, Ю. И. Изменение организации биоэлектрической активности мозга у спортсменов при локальной нагрузке / Ю. И. Корюкалов // Человек. Спорт. Медицина. — 2013. — № 2 — С. 143–146.
4. Черепкина, Л. П. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов / Л. П. Черепкина, В. Г. Тристан // Человек. Спорт. Медицина. — 2011. — № 39. — С. 27–31.

УДК 178.7

ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОБЩЕГО КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО УСТРАНЕНИЮ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Давидовская Е. Ю., Рак А. Д., Беридзе Р. М.

Научный руководитель: к.б.н., доцент И. В. Яблонская

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Проблема здорового образа жизни была актуальна во все времена. В современном же обществе нам все чаще и чаще приходится слышать об общем нездоровье человечества. Одним из факторов, пагубно влияющих на физическое и умственное состояние человека, является табакокурение. В последние годы это превратилось в настоящую проблему, обусловленную развитием стойкой зависимости и трудно устранимой привычкой. В дыме табака содержится более 30 токсичных веществ, таких как: кадмий, цианид водорода, аммиак, ртуть, ацетон, окись углерода. Более килограмма этих веществ накапливается в легких у много и долго курящих. Исследования показали, что 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсическими веществами, способными вызвать рак. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 мин [1]. Пассивное курение несет в себе особую опасность. Установлено, что преобладающим мотивом регулярного курения молодежи является уже сформированная в той или иной степени зависимость от никотина. Организм привыкает к определенной дозе никотина и требует большей для получения удовольствия. Пассивное курение служит причиной развития бронхиальной гиперреактивности и возникновения бронхиальной астмы у детей. Дети, не страдающие бронхиальной астмой, чаще кашляют, легче заболевают гриппом и другими респираторными инфекциями, если их родители курят [2]. С пассивным курением связан повышенный риск смертности от ИБС у лиц зрелого возраста. Устранение негативного влияния табакокурения на здоровье населения определило целый ряд мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. Помимо привычных нам методов стендовой пропаганды, разъяснительной работы в учебных заведениях, СМИ [3] на современном этапе в комплексе мер используются: увеличение цен на табачные изделия, уменьшение количества отдельно выделенных мест для курения, нанесение устрашающих картинок на упаковках с сигаретами.

Цель

Выявление наиболее эффективных мероприятий, направленных на снижение распространенности табакокурения среди молодежи на современном этапе.

Материал и методы исследования

Материалом проведенных исследований явились анкетные данные и данные анонимного опроса контрольной группы населения численностью 111 человек в возрасте от 17 до 22 лет, проживающих в различных регионах Республики Беларусь. Данные опроса включали: сведения о виде используемой табачной продукции, о табакокурении в семье, о возрастном и социальном статусе старшего поколения семьи и о значимости различных видов мероприятий, направленных на снижение распространенности табакокурения. Также оценивалось отношение к повышению цены на табачные изделия, сокращение мест для курения и наличие устрашающих картинок на пачках сигарет. Результаты исследования обрабатывались в компьютерной программе «Statistica» 10.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного исследования выявлено, что табакокурение является распространенным среди лиц в возрасте от 17 до 22 лет и в возрастной группе от 38 до 46 лет. Обе возрастные группы были информированы в учебных заведениях и в СМИ о вреде табакокурения, которое также являлось вопросом воспитания в семье. Установлено, что увеличение цены на сигареты, нанесение устрашающих картинок на сигаретных пачках, уменьшение отдельно выделенных мест для курения, никак не повлияло на выбор курящих.

Наибольшая эффективность принадлежит воспитанию в семье, так у курящих родителей в 69 % случаев дети являются курильщиками.

Из современных методов наглядной информации у большей части респондентов формировалась мотивация к прекращению курения, связанная с устрашающими картинками на сигаретных пачках (из общего числа опрошенных курящих лиц мотивация к прекращению курения выявлена в 23 % случаев).

Во всех остальных, включая стендовую информацию, СМИ, воспитательные мероприятия, ценовую политику, ограничение мест для курения — стойкой мотивации отказа от табакокурения и переходу к формированию здоровых привычек не возникало.

Выводы

1. Наибольшее значение для снижения распространенности табакокурения имеет семейное воспитание.
2. Использование зрительно-ассоциативных изображений на упаковках сигарет позволяет более активно формировать мотивацию к отказу от курения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ванина, А. Д.* Математика о вреде курения / А. Д. Ванина // Вестник МИЭП. — 2015. — № 1. — С. 244–248.
2. *Геппе, Н. А.* Курение табака у детей и подростков: влияние на состояние здоровья и профилактики / Н. А. Геппе // Практическая пульмонология. — 2007. — № 3. — С. 15–19.
3. *Ягодинский, В. Н.* Уберечь от дурмана / В. Н. Ягодинский. — М.: Просвещение, 1989. — 96 с.

УДК 618.3-06

ВЛИЯНИЕ ОЖИРЕНИЯ НА ТЕЧЕНИЕ ГЕСТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

Давудова А. В., Захарова А. Н., Надеева О. В.

**Научные руководители: к.м.н., доцент Н. Б. Чабанова,
д.м.н, профессор Т. Н. Василькова**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тюменский государственный медицинский университет»
г. Тюмень, Российская Федерация**

Введение

Ожирение — одно из самых социально значимых хронических заболеваний, принявшее масштабы эпидемии (по данным ВОЗ). Постоянно растущие темпы распространения ожирения во всем мире, а также связанная с ожирением повышенная заболеваемость и смертность, сделали его одной из наиболее актуальных проблем современного здравоохранения. Ожирение является одной из наиболее серьезных проблем у беременных женщин, по-