

УДК 613.9

## ОЦЕНКА СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 5-ГО КЛАССА

*Гришук А. Н.*

Научный руководитель: ассистент *Ю. В. Бондарева*

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

### ***Введение***

На формирование здоровья школьников оказывает влияние соответствие методик и техник обучения соматическим и функциональным возможностям учащегося. Переход детей из младшего школьного звена в среднее сопровождается для многих из них стрессом от неожиданно возросшей нагрузки и изменения динамики режима дня. Значимость этих факторов определяется деятельностью, систематичностью и непрерывностью их воздействия на организм ребенка [1, 2, 3].

### ***Цель***

Оценить соматическое здоровье учащихся 5-го класса и подготовить рекомендации по физиолого-гигиенической коррекции функционального состояния организма.

### ***Материал и методы исследования***

Экспресс-оценка соматического здоровья 22 учеников 5-го класса с использованием комплекса, состоящего из пяти морфологических и функциональных показателей: индексы Кетле, Робинсона, Скибинского, Шапаловой, Руфье. Каждый показатель оценивали в баллах. Для вычисления индексов использовали соматический и физиометрический методы. Рассчитывали общую сумму баллов и определяли уровень соматического здоровья.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Оценку массово-ростового соответствия организма проводили при помощи индекса Кетле. Количество детей с нормальной и высокой оценкой составило соответственно 41 и 32 %, с низким массово-ростовым показателям — 27 %, что связано с недобором массы тела. Дисбаланс роста и веса у девочек частично объясняется началом пубертата, сопровождающегося перераспределением мышечной и жировой ткани и ростом конечностей под влиянием гормонов эндокринных желез.

Состояние сердечно-сосудистой системы оценивали по индексу Робинсона. По результатам проведенных исследований количество детей с высоким показателем составляет 14 %, средним — 45 %, с низким — 45 %, свидетельствующее о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы, что связано с недостаточной двигательной активностью и напряжением центральной нервной системы в связи с изменениями условий обучения.

Состояние кардиореспираторной системы оценивали по индексу Скибинского. Количество детей с высоким показателем составило 13 %, со средним — 46 %, с низким — 45 %, что может говорить о недостаточности функциональных возможностей дыхания и кровообращения и снижении устойчивости к гипоксии.

Оценку двигательных способностей организма и функциональных возможностей кардиореспираторной системы проводили по индексу Шапаловой. По результатам количество детей с высоким уровнем составило 18 %, средним — 57 %, с низким — 19 %. Такой результат свидетельствует о низкой двигательной активности учащихся в начале года, а также большим количеством респираторных заболеваний в осенний период.

Уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы оценивали по Индексу Руфье. Более 60 % детей имеют средний показатель этого пара-

метра, с высоким — 9 %. Это связано с меньшим количеством времени на дополнительные физические занятия (подвижные игры, спорт), ввиду большей учебной нагрузки. Количество детей с низким показателем — 25 %, что свидетельствует о недостаточном уровне адаптационных резервов кардиореспираторной системы. У детей с низким и средним показателем Индекса Руфье имеется как минимум одно хроническое заболевание, что связано с недостатком физической нагрузки на фоне эмоционального стресса начала учебного года.

После оценки каждого показателя по таблице в баллах была рассчитана общая сумма, которая определяла уровень соматического здоровья школьников, данные приведены на рисунке 1.



Рисунок 1 — Распределение учащихся 5-го класса (%) по уровню соматического здоровья

### Выводы

1. Школьникам с низким массово-ростовым показателям рекомендованы лечебно-оздоровительный комплекс упражнений, рациональное меню, увеличение частоты приемов пищи.

2. Для повышения уровня функционального состояния кардиореспираторной системы рекомендовано использовать физические нагрузки спортивной направленности, путем организации занятий в спортивной секции не менее 2 раз в неделю в дополнение к программным занятиям физической культурой.

3. Детям с низким показателем Индекса Шаповаловой рекомендована общеукрепляющая и закаляющая терапия, а также уделять больше времени физическим упражнениям на открытом воздухе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков. Руководство для врачей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. — М.: ПедиатрЪ, 2008. — 352 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Академия, 2009. — 414 с.
3. Кучма, В. Р. Электронное издание: Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. — 528 с.

УДК 613.2(476.2)

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Демченко А. В., Курьян Д. П.

Научный руководитель: старший преподаватель Л. А. Тирещенко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

### Введение

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма пища человека должна содержать более 600 веществ, 96 % которых обладают лечебным действием.