

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Валерий Медведев, Кирилл Романов
(Гомельский государственный медицинский институт)

Одной из актуальных проблем здорового образа жизни является программирование параметров двигательной активности особенно, когда это касается детей и подростков.

Исследование различных форм двигательной активности школьников Республики Беларусь, проводившиеся, как в течение учебного года [2], так и в каникулярное время [1], показали, что их средний уровень физического здоровья (УФЗ) неудовлетворительный. Главным образом это является следствием низкого функционального состояния сердечно-сосудистой, респираторной и мышечной систем организма. Основная причина сложившейся ситуации в недостаточном объеме двигательной активности, слагаемыми которой являются физическая нагрузка, получаемая школьниками на уроках физкультуры и в свободное от занятий время.

Проведенные экспериментальные исследования показали, что параметры двигательной активности – объем и интенсивность физической нагрузки, реализуемой на уроках физкультуры (3 урока в неделю по 45) могут привести к достоверному улучшению функционального состояния организма. Для этого параметры физических нагрузок необходимо соотносить с индивидуальными УФЗ школьников и рассчитывать по уравнениям множественной линейной регрессии [2].

Применение кратковременных физкультурно-оздоровительных программ комплексного содержания, как в процессе учебного года, так и во время летних каникул (в оздоровительном лагере) приводит к положительным достоверным ($P < 0,05-0,01$) сдвигам функциональных показателей мышечной и кардиореспираторной систем организма младших школьников.

Сопоставление результатов физкультурно-оздоровительных программ, проводившихся в летнем оздоровительном лагере и в процессе учебного года в оздоровительно-реабилитационном центре, показало их более выраженный характер у детей, отдохнувших в летнем оздоровительном лагере. Отмеченный факт свидетельствует о том, что сочетание физкультурно-оздоровительных программ с двигательнo-активным образом жизни во время летних каникул позволяет улучшать состояние функциональных систем организма в большей мере, чем применение этих же программ во время учебного года.

Анализ результатов УФЗ школьников, отдохнувших в летнем оздоровительном лагере в сравнении с результатами школьников, отдохнувших в домашних условиях, однозначно свидетельствует о преимуществе организованных формы отдыха в сочетании с реализацией физкультурно-оздоровительных программ.

1. Медведев В.А. Эффективность применения физкультурно-оздоровительных программ в летнем оздоровительном лагере с младшими школьниками // Временные детские объединения в системе летнего обучения и оздоровления: Материалы науч.-практ. конф. – Гродно, 1998. – С.139–143.

2. Медведев В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях. – Гомель: ГТУ, 2000. – 130 с.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Андрей Мойсеенок, Михаил Омелянчик, Евгений Мойсеенок, Инна Евкович,
Татьяна Пеховская

(Институт биохимии НАН Беларуси, Гродненский государственный медуниверситет Минздрава РБ)

Ухудшение показателей демографии и здоровья населения РБ является следствием нескольких факторов и причин, среди которых недостаток эссенциальных (незаменимых) компонентов питания приобретают критический характер. В значительной мере это обусловлено изменением структуры питания населения, устойчиво приобретающей негативный характер в последнее десятилетие. Как показывают исследования фактического питания, выполнение действующих норм питания для различных возрастных групп не превышает 60-70%. Основными причинами снижения нормы потребления пищевых изделий, свежих фруктов и овощей, молочных продуктов...