

на 15%, а пищевой или лекарственной аллергии – на 21%. И особую тревогу у исследователей вызвали случаи, когда и до беременности вес у женщины был далеко за пределами нормы [5]. Популяционные исследования о распространенности патологического ГУМТ в РБ не проводились, однако отдельные научные публикации и практический опыт свидетельствуют о его значительной частоте [6].

Выводы. Патологическое увеличение массы тела во время беременности обусловлено неадекватным пищевым поведением женщины. Профилактические мероприятия должны включать нормализацию массы тела, адекватное восстановление веса после родов, информирование беременных о величине физиологической прибавки массы тела, а также обязательную корректировку пищевого поведения при беременности.

Литература:

1. Акушерство и гинекология : пособие для обучающихся на второй ступени высшего образования (магистратура) / Л. В. Гутикова [и др.] – Гродно : ГрГМУ, 2017.– 364 с.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ФАКТОРОВ РИСКА ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Игнатюк К.Е., Селезнева Е.И.,

студентки 6 курса медико-профилактического факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Борисова Т.С.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Среди актуальных проблем 21 века следует отметить рост гиподинамии, причем во всех возрастных группах населения, включая детей и подростков [3]. Вследствие недостаточного объема двигательной активности возникает комплекс изменений в функциональном состоянии ряда органов и систем. У малоподвижных детей, как правило, отмечается слабость мышечной системы и патологические изменения осанки, нарушения нервно-рефлекторных связей, обмена веществ и уровня практически всех жизненно важных функций с развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшением гомеостаза и реактивности, снижением сопротивляемости и неспецифической резистентности организма [5]. На этом фоне легко возникают и другие нарушения органов и систем, запуская тем самым механизм развития широкого круга неинфек-

ционных заболеваний [4]. Поэтому гиподинамия подлежит своевременной диагностике и коррекции. В контексте изложенного было предпринято исследование по изучению актуальности гиподинамии и факторов риска ее формирования среди учащихся общеобразовательных учреждений г. Минска.

Цель. На основе анализа факторов риска обосновать приоритетные направления профилактики гиподинамии среди учащихся общеобразовательных учреждений.

Материалы и методы исследования. В работе использованы социологический и антропометрический методы исследования с участием 46 учащихся в возрасте 12-13 лет. Данные о состоянии здоровья школьников получены методом выкопировки из медицинской документации [2]. Гармоничность физического развития оценивалась по индексу Кетле. Для построения и оценки профиля физического развития детей был использован метод сигмальных отклонений [1]. Измерение показателя вместимости легких осуществлялось с помощью спирометра, мышечной силы – кистевого динамометра. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с применением компьютерной программы MS Excel.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования установлено, что абсолютно здоровые учащиеся составляют только 10,87%. Из каждых 10 обследованных 9 имеет функциональные нарушения в тех или иных системах организма, в том числе каждые 4 в виде патологических изменений различной степени компенсации. Индекс нездоровья (интегральный количественный показатель, показывающий степень утраты ресурсов здоровья с учетом как собственно заболеваемости, так и донозологических функциональных отклонений и их возможной полиэтиологичности) по обобщенной группе наблюдения составил 10,4%. При этом среди школьников степень утраты ресурсов здоровья в 1,85 раза выше, чем среди гимназистов, особенно лиц мужского пола. В структуре заболеваний лидирует школьнообусловленная патология, одним из наиболее выраженных факторов риска формирования которой считается гиподинамия. У 30,43% детей отмечается наличие функциональных изменений опорно-двигательного аппарата, среди которых наиболее распространенными являются нарушения осанки (195,65 ‰). Такое же количество обследованных школьников (30,43%) имеет нарушения зрения, в структуре которых превалирует миопия (391,30‰).

Среди современных школьников широко распространены разнообразные факторы риска развития гиподинамии. Осуществленный социологический опрос показал, что наиболее значимыми из них являются малоподвижный образ жизни, пренебрежение занятиями физкультурой, снижение двигательной инициативы, комфорт в быту, недостаток свободного времени вследствие учебной перегрузки. Так, в режиме дня учащихся вне зависимости от типа учреждения образования, имеет место выраженная гипокinezия: сидячий образ жизни (69,51%), при организации досуга пред-

почтение работы с различного рода гаджетами (80,68%), просиживание за экраном монитора (iPhone, телефона, телевизора и др.) более 4-х часов в день (27,01%), отсутствие ежедневных занятий физическими упражнениями (51,89%) и прогулок на свежем воздухе (65,15%). Основу двигательной активности учащихся составляют организованные формы физического воспитания, длительность которых зачастую сокращается или производится замена другими уроками. При этом каждый пятый школьник не владеет информацией о своей принадлежности к медицинской группе для занятий физическим воспитанием.

Следствием гипокинезии является гиподинамия, что подтверждается показателями ряда функциональных систем организма. Систематический дефицит двигательной активности в период школьного обучения является одной из весомых причин снижения силы мышц и их выносливости, ухудшения адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, снижения показателей жизненной емкости легких, появления избыточной массы тела, повышения уровня холестерина в крови.

Исследование профиля физического развития учащихся (рис. 1) выявило смещение нормального распределения с тенденцией увеличения числа лиц с резко дисгармоничным физическим развитием за счет избыточной массы тела ($R^2=0,3951$). Дисгармоничность физического развития за счет избытка массы тел имеет место у 19,57% школьников.

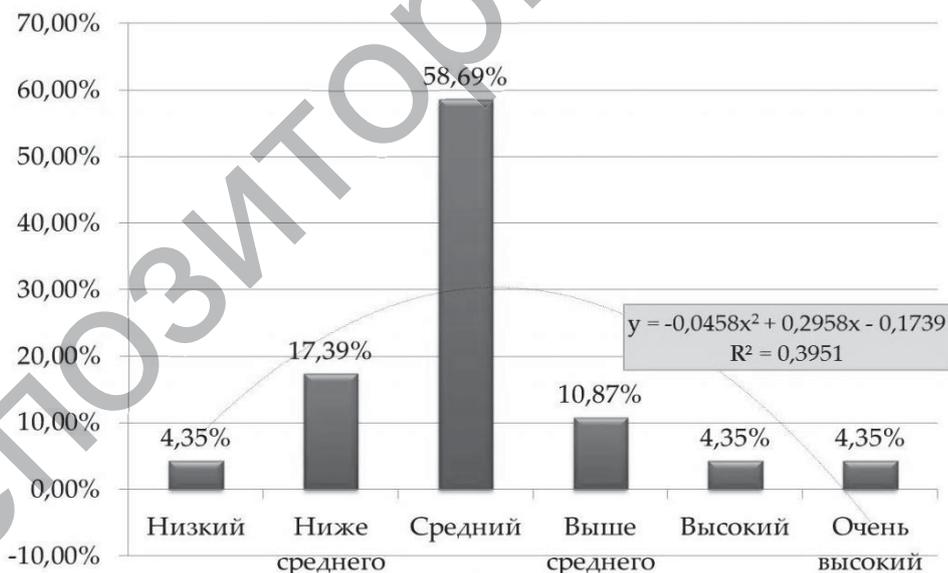


Рисунок 1. – Распределение учащихся в зависимости от их ИМТ

Жизненный индекс (среднее значение по все совокупности) составил $5,0 \pm 1,33$ л/кг, что несколько ниже физиологической нормы для учащихся 12-13 лет, так как недостаточные (ниже возрастных нормативов) резервы дыхательной системы характерны для преобладающего количества (54,34%) учащихся (рис. 2).

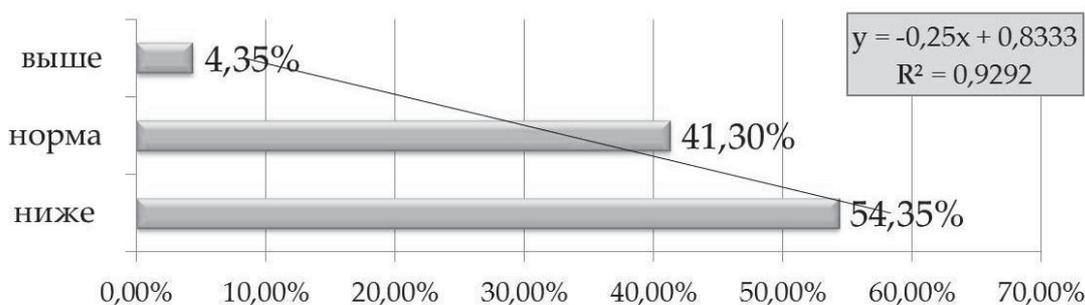


Рисунок 2. – Распределение учащихся в зависимости от состояния их ЖЕЛ

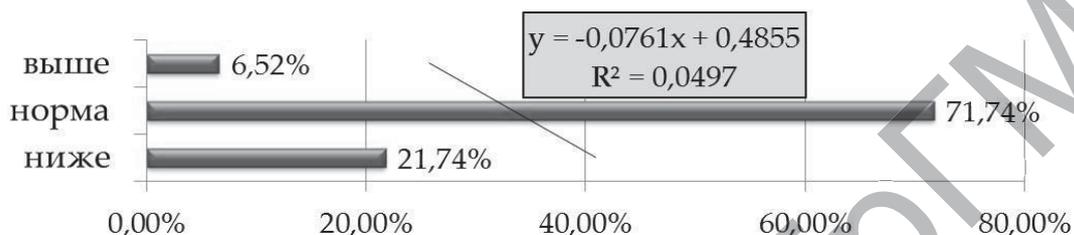


Рисунок 3. – Распределение учащихся в зависимости от силы их мышц

Выводы. Гиподинамия является актуальной проблемой для современных детей школьного возраста (на примере 12-13-летних), что подтверждается:

1. Смещением нормального распределения профиля физического развития учащихся в сторону появления лиц с резко дисгармоничным физическим развитием за счет избыточной массы тела.

2. Дефицитом функциональных резервов жизнеобеспечивающих систем организма у значительного числа учащихся (ЖИ ниже возрастных нормативов, сниженной ЖЕЛ у 54,34%, мышечной слабостью у 21,74%).

3. Широкой распространенностью функциональных нарушений, характерных для 89,13% обследованных, в том числе в виде хронической патологии ряда органов и систем (у 39,13%).

4. Высоким уровнем школьно-обусловленной патологии: болезни костно-мышечной системы, а также глаза и его придатков, общая заболеваемость которыми составляет по 608,69%.

5. Наиболее значимыми факторами риска развития гиподинамии являются: поведенческие факторы и недостаточный уровень валеограмотности, в большей степени выраженные среди школьников, чем гимназистов, а также нерациональное (без учета функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма) распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, сочетающееся с несоблюдением, в ряде случаев, санитарно-гигиенических требований к организации и условиям проведения уроков физической культуры и здоровья.

6. Установленные факторы риска могут служить основой для разработки действенных мер профилактики гиподинамии среди современных школьников.

Литература:

1. Борисова, Т.С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков / Т.С. Борисова, Ж.П. Лабодаева; Белорус. гос. мед. ун-т, каф. гигиены детей и подростков. – Минск: БГМУ, 2017. – 50 с.
2. Борисова, Т.С. Социально-гигиенический мониторинг в области гигиены детей и подростков: учебно-методическое пособие / Т.С. Борисова. – Минск: БГМУ, 2017. – 68 с.
3. Гиподинамия: как переломить ситуацию. Современные рекомендации по планированию физической активности (обзор) / К.Р. Амлаев, С.М. Койчуева, А.А. Койчуев и др. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14. – № 5 (2). – С. 518-521.
4. Гришан, М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М.А. Гришан // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20. – № 12. – С. 70-73.
5. Основы гигиены детей и подростков: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.] ; под. ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – С. 172-174.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИКТ

Камерцель И. А.,

студентка 4 курса факультета дошкольного образования

Научный руководитель – к.п.н., доцент Терещенко М. Н.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
г. Челябинск, Россия

Введение. Прогресс не стоит на месте. Технологии – это базис современного мира. На сегодняшний день оборудование XXI века окружает нас повсюду: промышленность, транспорт, сельское хозяйство – все эти сферы напрямую зависят от ИКТ, исключением не стала и образовательная сфера.

Внедрение компьютерного программирования в дошкольное образование продолжает расти на международном уровне. В последнее десятилетие основное внимание уделяется интеграции программных мероприятий в дошкольных группах, где понятие «цифровая грамотность» является частью многих программ политики в области образования. Эта тенденция обусловлена как политическим акцентом на необходимости грамотных граждан, так и необходимостью адаптации образовательных практик в обществе, которое становится все более зависимым от цифровых технологий. В связи с этим, следует отметить что, чем раньше ребенок начнет осваивать основы работы в цифровой среде, тем проще ему будет освоить все тонко-