

Выводы:

1. Впервые у мальчиков второго детства ханты, являющихся коренными народностями Севера Тюменской области, получены данные о показателях «золотого сечения» по артериальному давлению и соотношению пульса и температуры тела в покое и после дозированной физической нагрузки.

2. Анализ «золотого сечения» показателей систолического артериального давления, частоты сердечных сокращений и температуры тела мальчиков второго детства ханты свидетельствует о том, что эта величина у значительной части детей еще не стабилизировалась, но, тем не менее, стремится к классическому значению.

3. Дозированная физическая нагрузка не вызывает у мальчиков 8-12 лет ханты сколько-нибудь существенных изменений деятельности функциональных систем.

Проблемы и задачи оптимизации питания учащихся

Л.А. Сарапульцева

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

В последние годы возросло внимание к проблемам питания населения. Структура питания учащихся, как школьного возраста, так и студентов, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных пищевых продуктов, таких, как молоко и молочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи и увеличением потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля (Б.Т.Величковский, 2004; В.А.Тутельян, А.К.Батурин, 2004).

По данным ВОЗ, трудоспособный человек должен потреблять 75-80 кг мясопродуктов в год, а по нормам российской «потребительской корзины» — 31,5 кг. Как следствие нарушения структуры питания, является дефицит животных белков в группах населения с низкими доходами, к которым относятся и студенты. Отмечается выраженный дефицит большинства витаминов, недостаточность микроэлементов и минеральных веществ, особенно кальция, железа и йода, что приводит к резкому снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, особенно в условиях повышенной учебной нагрузки (Б.Т.Величковский, 2004; В.А.Тутельян, А.К.Батурин, 2004).

Для решения проблемы дисбаланса питания учащихся необходим мониторинг питания с использованием многофакторного методического подхода, содержащего несколько этапов.

Первый этап предполагает сбор сведений о пищевых предпочтениях учащихся и фактическом поступлении пищи. У учащихся предпочтительнее собирать данные методом 24-часового воспроизведения питания. Второй этап предполагает исследование энергопродукции организма учащихся, параметров основного обмена, средних и максимальных величин физических и умственных нагрузок, проведение стандартного антропометрического исследования. На третьем этапе проводится анализ полученных данных и выработка рекомендаций по коррекции режима и качества питания, что является достаточно сложным, вследствие возникающей дилеммы — необходимостью, с одной стороны, ограничения объема потребляемой пищи с целью достижения соответствия между калорийностью рациона и энергозатратами, с другой — значительного расширения ассортимента пищевых продуктов для ликвидации дефицита витаминов и микроэлементов. И, на последнем, четвертом этапе, необходимо проведение данных рекомендаций в практику, как путем административного влияния со стороны ВУЗов на ассортимент продуктов, предлагаемых в столовых, проведения специальных курсов среди обучающихся по теме «гигиена питания», так и проведения массовой работы среди студентов путем оформления и распространения среди них рекомендаций по самостоятельной корректировке диеты в домашних, вневузовских условиях.

Из изложенного ясно, что для решения проблемы реальной оценки пищевого статуса и коррекции питания необходимо повысить уровень знания учащихся в области гигиены питания, в первую очередь, путем введения образовательных программ в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Психолого-педагогический аспект здоровьесбережения будущих учителей

А.В. Левченко, Н.В. Сивакова

Самарский государственный педагогический университет,
г. Самара

Исследование проблемы здоровьесбережения студентов педагогического университета обусловлено необходимостью всестороннего развития личности учителя, воспитание его профессионально-педагогической культуры. Особое место в процессе формирования личности учителя принадлежит сохранению и укреплению его здоровья и созданию условий для здорового образа жизни. Крепкое здоровье и способность вести здоровый