

Владение практическими навыками применения различных средств и форм физической культуры в режиме учебы, труда и отдыха;

Особенность применения гигиенических и закаляющих процедур, средств самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел требований к двигательному режиму определяет минимальный недельный объем физических упражнений, который рекомендуется выполнять при подготовке к выполнению норм и обеспечит достижение физического совершенства по уровням качественных групп.

Раздел видов испытаний и норм состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить разностороннее развитие физических качеств инвалидов и степень овладения ими прикладными бытовыми и трудовыми навыками, а также из нормативов, с помощью которых оценивается фонд жизненно важных двигательных навыков и умений, уровень развития физических качеств инвалида (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) в соответствии с его возрастом, полом, уровнем и степенью поражения позвоночника и спинного мозга.

Литература

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
- 2) Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Сов.спорт, 1989. – 32 с.
- 3) Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.

Подригало Л.В., Ажиппо А.Ю.

Харьковская государственная академия физической культуры,
Харьков, Украина

ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА СБЕРЕЖЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Ухудшение здоровья детского населения обуславливает необходимость разработки и внедрения здоровьесберегающих программ. Важное место в них занимают вопросы пищевого поведения, как составной части образа жизни человека. Обоснованы гигиенические принципы исследования пищевого поведения детей, подростков и молодежи, предложена методология его оценки, пригодная для мониторинга здоровья.

Ключевые слова: школьники, здоровьесбережение, пищевое поведение.

Podrigalo L.V., Agippo A.Y.
Kharkov State Academy of Physical Culture,
Kharkov, Ukraine

RATIONALE FOR THE STUDY OF EATING BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS AS A FACTOR IN THEIR HEALTH SAVINGS

Abstract. Deterioration in children's health necessitates the development and implementation saving health programs. Important places in there are questions of behaviors take, as part of a person's lifestyle. Justified hygienic principles study of eating behavior of children, adolescents and youth, offered his assessment methodology suitable for health monitoring.

Keywords: schoolchildren, health preservation, eating behavior.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка обуславливает ухудшение состояния здоровья детского населения, возрастание влияния на него факторов риска, приводящих к формированию донозологических состояний [1, с.11-12]. В разрабатываемых профилактических программах важное место занимает оптимизация питания, позволяющая существенно повысить потенциал адаптационных возможностей, обеспечить организм необходимыми биологически активными веществами [2, с.12-14].

Это обуславливает необходимость изучения особенностей питания. Традиционно такая оценка включает исследование рациона, определение влияния алиментарного фактора на организм и выяснение его эффективности за счет изменения состояния здоровья [3, с.56-67].

Сложность и трудоемкость полного исследования питания, обязательность объединения методик, оценивающих рацион, с методами, изучающими его воздействие на здоровье, являются основанием для проведения более простых, но в тоже время длительных исследований в этой области, сочетающих в себе элементы мониторинга и скрининг – оценки [4, с. 103-107].

Формулируя причины недостаточности питания в детском возрасте, Мартинчик А.Н. и соавт. [3, с.122-128] включают в этот комплекс стереотипы культуры и неправильные привычки, т.е. составляющие поведения, связанного с употреблением пищи. Ими же сформулированы основные особенности пищевого поведения (ПП) подростков, оказывающие влияние на характер питания и пищевой статус. Однако до настоящего времени отсутствуют гигиенические принципы исследования ПП, недостаточно обоснованы методологические особенности его исследования.

Исходя из изложенного, целью работы явилось обоснование гигиенических принципов исследования пищевого поведения школьников и методологических особенностей проведения исследований.

Анализ результатов собственных исследований [4, с. 103-107; 5, с. 83-87; 6, с. 78-82] позволяет говорить о донозологическом характере нарушений питания детей, подростков и молодежи, что должно быть учтено в организации мониторинга здоровья и разработке необходимых профилактических мероприятий. Однако необходимо четко сформулировать основные термины, используемые в данном контексте, что позволит избежать погрешностей и нарушений.

Анализ литературных данных и собственные результаты дали основания для следующей формулировки: ПП – это составная часть образа жизни человека, комплексный фактор, включающий особенности его питания и влияние рациона на здоровье посредством реализации стиля питания и пищевых привычек. Данная категория может иметь как позитивное, так и негативное влияние на организм в зависимости от преобладающих факторов риска или оздоровительных факторов. В рассматриваемом контексте стиль должен трактоваться как разновидность, индивидуальная манера питания, включающая совокупность особенностей, присущих конкретному человеку в определенном периоде и конкретной ситуации. Пищевая привычка определяется как сложившийся способ поведения, связанного с питанием, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые побуждают употреблять, или отказываться от тех или иных продуктов, блюд и т.п.

В качестве гигиенических принципов оценки ПП предлагаются следующие:

- учет анатомо-физиологических особенностей детского организма – в данном контексте особое значение имеют повышенные энергетические затраты детей и подростков, обусловленные ростом и развитием, а также особенности развития пищеварительной системы;
- соответствие принципам рационального питания, под которым подразумевается адекватность основным видам деятельности в повседневной жизни, обеспечивающая поддержание баланса энергии, соблюдение режима питания;
- учет социальных, этнических, психологических факторов, влияющих на ПП, к которым относятся влияние СМИ, ровесников, семьи и т.п.;

- простота и легкость выполнения методик в условиях натурального эксперимента, позволяющая использовать результаты в мониторинге здоровья, прогностический характер оценки;
- достаточная репрезентативность, объективность, количественная выраженность получаемых результатов;
- безболезненность применяемых методик;
- возможность анонимности в связи с учетом психологических особенностей детского организма.

Методология изучения ПП предполагает объединение его отдельных компонентов, пригодных для осуществления мониторинга. Применяемые методики оценки ПП должны базироваться на использовании как объективных, так и субъективных подходов, соединении популяционных и индивидуальных уровней, в рамках используемого алгоритма мониторинга здоровья. Одним из наиболее удобных для выделения факторов риска и оздоровительных факторов ПП является использование анкетного метода. В состав анкет должны включаться вопросы о режиме питания, условиях приема пищи, культурно-воспитательных особенностях питания, наличии реакции на накрытый стол, заедании стресса, уровне знаний о здоровом питании и их практической реализации у респондентов. Учитывая предлагаемые принципы, схема исследования ПП может быть подразделена на стиль питания, пищевые привычки и пристрастия, для оценки которых изучаются режим питания, возможные пищевые зависимости, наличие продуктов, исключаемых из рациона и т.п.

Для определения особенностей рациона, его распределения в суточном цикле оптимально применение дневника питания или опроса, позволяющего оценить присутствие основных видов пищевых продуктов, в том числе суррогатов и «пищевого мусора», частоту встречаемости отдельных продуктов для последующего расчета химического состава и энергетической ценности. Ценным показателем, характеризующим влияние питания на здоровье, является определение направленности рациона, для этого может быть использована разработанная нами методика [7]. Оценка влияния ПП на соматический статус и функциональное состояние производится с использованием скрининг – оценки для чего могут быть использованы лабораторные (языковая проба, уровень витаминов, минералов и их метаболитов в биологических жидкостях, экскреция креатина с мочой и т.д.) и инструментальные методики (динамика массы тела, калиперометрия, определение компонентного состава тела и др.).

Таким образом, анализ литературных и собственных данных позволил сформулировать с гигиенических позиций определение понятия пищевое поведение, обосновать гигиенические принципы его исследования у детей, подростков и молодежи, предложить методологию его оценки, пригодную для использования в мониторинге здоровья. Внедрение предлагаемых подходов будет способствовать оптимизации здоровья детского населения за счет повышения эффективности профилактических мероприятий.

Литература

1. Бердник О.В. Сприяння здоров'ю – сучасний напрямок медико-профілактичного забезпечення населення //Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Харків, 2011. – С.11-12.
2. Подригало Л.В., Даниленко Г.М., Пашкевич С.А. Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу. Харків: ХДМУ, 2008. 24 с.
3. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. М.: МЕД-пресс-информ, 2005. 392 с.
4. Подригало Л.В., Назарян Р.С., Филатова Н.М. Современные приоритеты и перспективы научно-практических исследований в нутрициологии //Врачебная практика, 2007, № 1 (55), С. 103-107.
5. Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Прусик Кр. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья //Физическое воспитание студентов, 2012, № 6. С.83-87.
6. Платонова А.Г., Подригало Л.В., Цеслицка М. Сравнительный анализ витаминного статуса школьников в рекреационном периоде //Физическое воспитание студентов. 2013. №5. С. 78-82.
7. Спосіб діагностики лікувально-профілактичної спрямованості харчування /Кривонос М.В., Назарян Р.С., Подригало Л.В. Патент України, МПК7 А61В5/00 № 2003031958, заявлено 05.03.2003, надруковано 16.02.2004, Бюл. № 2.

Позднякова А.А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина,
Харьков, Украина

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В работе рассматриваются особенности компетентностного подхода для подготовки специалистов в области валеологии. Приведен анализ публикаций российских и украинских ученых о разновидностях реализации компетентностного подхода в высших учебных заведениях. Доказана актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования.