

стали опережать школьников из группы сравнения. В основной группе отмечена положительная динамика по показателям умственной работоспособности и успеваемости (средний балл по результатам ответа или контрольной работы повысился с 3,2 до 4,3). Школьники старшей школы, по свидетельствам педагогов, получающие повторные курсы витаминотерапии, были лучше подготовлены к сдаче тестов и экзаменационных работ.

Заключение. Применение витаминных препаратов как составной части комплексных оздоровительных программ для детей школьного возраста необходимо в практике школьной медицины как с профилактической, так и с лечебной целью. При своевременном проведении профилактических и оздоровительных мероприятий по индивидуальным программам большинство школьников со 2 группой здоровья (функциональные нарушения) имеют возможность перейти в 1 группу здоровья.

Литература

1. Баранов, А.А. Здоровье детей на пороге 21 века: пути решения проблемы / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Педиатрия. – 2001. – Т.8, №18. – С. 737-740.
2. Витамины и минералы для здоровья детей (учебное пособие). – М.: СПР-ОФ «Здоровый ребенок» – НЦЗД РАМН, 2003. – 28 с.
3. Захарова, И.Н. Дефицит витаминов и микроэлементов у детей и их коррекция / И.Н. Захарова, Е.В. Скоробогатова, Е.Г. Обычная, Н.А. Коровина // Педиатрия. – 2007. – № 3. – С. 113-118.
4. Спиричев, Б.В. Витамины, витаминоподобные и минеральные вещества / Б.В. Спиричев. – М.: МЦФЭР, 2004. – 230 с.
5. Щеплягина, Л.А. Факторы риска и формирование здоровья детей / Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2002. – №2. – С. 4-6.

Ключевые слова: школьники, диспансеризация, состояние здоровья, оздоровительные программы, витаминотерапия

MODERN APPROACHES TO CREATION AND INTRODUCTION OF NEW COMPLEX IMPROVING PROGRAMS ON THE BASIS OF SCHOOL

NAMAZOVA-BARANOVA L.S., PEREDERIY E.E., MOROZOVA N.A., GEVORKYAN A.K., MITINA N.V., NIKULINA A.S.

Key words: schoolboys, prophylactic medical examination, a state of health, improving programs, a vitamin therapy

© М.А. Никитина, 2010
УДК 613.954:796:338.28

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.А. Никитина

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, Москва

Функциональные резервы (ФР) организма ребенка определяют уровень активности физиологических систем организма, особенности его жизнедеятельности и работоспособности. От уровня ФР и состояния здоровья во многом зависит успешность обучения и адаптации детей к систематическим нагрузкам в школе [1]. В связи с этим поиск эффективных путей повышения функциональных резервов организма дошкольников является одной из важных задач гигиены детей и подростков. Резервы повышения профилактический и оздоровительный эффективности двигательного режима (ДР) в дошкольном образовательном учреждении связаны, в первую очередь, с использованием современных инновационных средств физического воспитания [2].

Цель исследования – оценить влияние средств физического воспитания старших дошкольников на формирование функциональных резервов их организма.

Материал и методы. Проведено обследование 146 детей 5-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с инновационным и традиционным двигательными режимами.

В детском саду с инновационным ДР осуществлялись вариативные формы физического воспитания детей: утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями и сюжетно-игровыми упражнениями, занятия с тренажерами сложного типа, занятия в бассейне, интеграция образовательных и оздоровительных программ, занятия с элементами спортивных игр в блоке дополнительного образования (баскетбол, бадминтон, настольный теннис, гольф, волейбол, футбол, боулинг, бейсбол, городки, хоккей, катание на велосипедах, самокатах, на санках, ледянках, ходьба на лыжах и др.), дни и недели здоровья и др.

Оценка влияния инновационного двигательного режима на функциональные возможности организма дошкольников проводилась в соответствии с методикой, разработанной Н.Г. Чекаловой с соавт. [3]. В процессе обследования регистрировались гемодинамические показатели покоя (ЧСС, АД), координаторные пробы четырех степеней сложности (I ст. – испытуемый стоит прямо, носки и пятки вместе, руки вытянуты вперед, пальцы рук разведены, глаза закрыты; II ст. – одна нога находится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой; III ст. – стопа одной ноги опирается в колено другой ноги; IV ст. – опора на одну ногу, другая поднята под углом не менее 45°), проба Мартинэ-Кушелевского, дыхательные пробы (Штанге, Генчи).

Никитина Мария Александровна, аспирант НЦЗД РАМН, тел.: 8(903)599-57-91; e-mail: pikhr@rambler.ru.

Таблица 1

Уровень функциональных резервов организма дошкольников при разных двигательных режимах

Уровень ФР	Двигательный режим			
	Инновационный, n=100		Традиционный, n=46	
	абс.	%	абс.	%
Высокий	39	39,0	8	17,4*
Средний	40	40,0	24	52,2*
Низкий	21	21,0	14	30,4*

* – различия достоверны при $p < 0,05$

Результаты и обсуждение. Установлено, что при инновационном ДР количество детей с высоким уровнем ФР было в 2,4 раза больше, чем при традиционном и составляло 39,0% и 17,4%, соответственно, а с низким уровнем, наоборот, в 1,4 раза меньше, 21,0% и 30,4% соответственно (табл. 1).

Количество детей с высоким уровнем ФР в старших группах было в 1,4 раза больше, чем в подготовительных, и составляло 44,1% и 31,7%. Низкий уровень ФР отмечался у детей сравниваемых групп с одинаковой частотой, соответственно, у 20,3% и 22,0% дошкольников (табл. 2).

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют о более высоких уровнях ФР организма дошкольников при инновационном ДР по сравнению с детьми при традиционном. Установлено также, что у детей подготовительных групп реже выявляется высокий уровень ФР, чем у детей старших групп, что может быть связано с дополнительными нагрузками при подготовке к школе.

Литература

1. Рапопорт, И.К. Состояние здоровья воспитанников детских дошкольных учреждений Москвы

© Коллектив авторов, 2010
УДК 613.956:614.8

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

М.А. Поленова, Т.В. Шумкова, Л.А. Лапонов
Научный центр здоровья детей РАМН, Москва

К числу ведущих причин неблагополучия в состоянии здоровья детской и подростковой популяций относят интенсификацию школьного обучения, увеличение объема образовательных нагрузок, дефицит времени для усвоения учебной информации, в связи с чем в структуре функциональных нарушений и хронической патологии школьников прогрессирует доля школьно-

Поленова Марина Альбертовна, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории гигиены обучения и воспитания НЦЗД РАМН, тел.: 917-10-60, 89165000614; e-mail: m.polenova@mail.ru.

Таблица 2

Уровень функциональных резервов организма дошкольников старших и подготовительных групп при инновационном двигательном режиме

Уровень ФР	Дошкольники			
	старшие группы, n=59		подготовительные группы, n=41	
	абс.	%	абс.	%
Высокий	26	44,1	13	31,7*
Средний	21	35,6	19	46,3*
Низкий	12	20,3	9	22,0

* – различия достоверны при $p < 0,05$

/ И.К. Рапопорт, П.И. Храмцов, И.В. Звездина, Е.Н. Сотникова // Российский педиатрический журнал. – 2009. – №1. – С. 49-52.

2. Рунова, М.А. Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / М.А. Рунова, П.И. Храмцов // Здоровьесберегающее образование. – 2009. – №1. – С. 39-41.
3. Чекалова, Н.Г. Методы исследования и оценки функциональных резервов организма детей и подростков / Н.Г. Чекалова, Н.А. Матвеева, Ю.Р. Силкин [и др.]. – Н.Новгород, 2009. – 88 с.

Ключевые слова: двигательная активность, функциональные резервы, старшие дошкольники

INCREASING OF THE ORGANISM'S FUNCTIONAL RESOURCES IN PRESCHOOL CHILDREN BY PHYSICAL EDUCATION
NIKITINA M.A.

Key words: a motor activity, functional resources, the senior preschool children

обусловленных нарушений здоровья [1,2,3]. К общей перегруженности и значительному изменению режима жизнедеятельности детей и подростков в современной школе может приводить расширение спектра дополнительных образовательных услуг, создавая серьезные препятствия для реализации их возрастных биологических потребностей в двигательной активности, пребывании на воздухе, сне [4,5]. Для своевременной профилактики указанных нарушений здоровья детей и подростков становится актуальной оценка распределения суточного бюджета времени современных школьников.