Заключение. Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не будет организован процесс преподавания. Так, в процессе занятий со школьниками необходимо выработать и закрепить осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции; формировать представление о престижности высокого уровня здоровья и всестороннего физического совершенства. Также немаловажно содействовать гармоническому физическому развитию, формированию осознанного понимания значения использования физических упражнений, гигиенических факторов и условий внешней среды для упрочнения здоровья, противостояния стрессам, неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Список цитируемых источников

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития / В. К. Бальсевич. — М. : РИО ГЦОЛИФК, 1992. — 21 с.
2. *Барбашов, С. В.* Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников : дис. … д-ра пед. наук / С. В. Барбашов. — Омск : [б. и.], 2000. — 389 л.
3. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2000. — 512 с.
4. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. — М. : Педагогика, 1991. — 479 с.
5. *Кардялис, К. К.* Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности : дис. … д-ра пед. наук / К. К. Кардялис. — Каунас : [б. и.], 1995. — 290 л.
6. *Пономарев, Н. И.* Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. — М. : ФиС, 1996. — 284 с.
7. *Копылов, Ю. А.* Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: состояние, перспективы и пути реорганизации / Ю. А. Копылов, В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 9. — С. 49—51.

Материал поступил в редакцию 24.02.2015 г.

УДК 796.01:612.63

Д. А. Венскович
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Введение. Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима.

Двигательная активность — это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья людей, их физическое и общее развитие [1, с. 131].

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют: систематические занятия физическими упражнениями и спортом, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений [2, с. 63]. При этом физическая культура выступают как важнейшее средство воспитания. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё — начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у активного человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно для такой группы, как студенты.

В результате двигательной активности в организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, как умственные, так и физические. Это особенно актуально для студентов, так как в период обучения человек максимально реализовывает свои способности [3, с. 56].

Трудно переоценить значение двигательной активности для человека. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем [4, с. 24].

Развитие двигательной активности крайне необходимо организму для предупреждения старения мышц. Двигательная активность является таким видом деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Физическая активность является одним из важных компонентов здорового образа жизни [5, с. 116].

Понятие «двигательная активность» не следует соотносить только с физическими упражнениями, так как последние являются одной из подкатегорий двигательной активности, охватывающей плановую, структурированную и повторяющуюся двигательную активность [6, с. 307]. Понятие «двигательная активность» в широком смысле характеризует любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой и приводящую к затратам энергии [7, с. 241].

Основная часть. При изучении вопроса о двигательной активности в период беременности, мы установили, что в Республике Беларусь беременная женщина получает в законодательном порядке целый ряд льгот в социальном и физическом отношениях, которые должны помочь ей подготовиться к рождению здорового ребёнка. Однако при этом чаще всего (с учётом щадящего отношения к ней в семье) игнорируются созданные эволюцией механизмы обеспечения оптимальных условий для развития плода, и женщина следует лишь режиму физических ограничений и избыточных удовольствий. Эволюционные же предпосылки требуют от беременной постоянной борьбы за выживание. Вот почему, например, для нормального развития плода в крови беременной периодически должно происходить снижение концентрации питательных веществ, соответствующее физиологическим критериям голода, и кислорода, свойственного, например, напряжённой мышечной работе. Именно напряжённой: содержание кислорода в крови беременной периодически должно опускаться до уровня, соответствующего пребыванию человека на высоте Джомолунгмы. Эти требования для нормального развития эмбриона очень важны. Оказывается, в условиях дефицита кислорода и питательных веществ он начинает проявлять активность, двигаться (хорошо известный матерям факт). При этом происходит интенсификация кровообращения плода, увеличивается кровоток в пуповине, и через плаценту в единицу времени протекает больше крови плода, чем при его покое. Естественно, что это позволяет ему получать и большее количество необходимых для обеспечения жизнедеятельности и развития веществ. Такое учащение шевелений плода отмечается при физических нагрузках и при длительных перерывах в еде. Исследованиями ряда специалистов (Т. А. Евдокимова, В. А. Епифанов, И. В. Милюкова, Б. В. Сермеев доказано, что через 1,5—2,0 часа после плотного обеда матери плод делает лишь 3—4 движения в час, а через 10 часов воздержания от пищи — 50—90 движений [8, с. 61].

Заслуживает внимания и другое обстоятельство. Исследованиями установлено, что ребёнок, родившийся у двигательно-активной в период беременности матери, вырабатывает условные рефлексы при меньшем количестве повторений комбинаций условного раздражителя с безусловным подкреплением, чем у двигательно-ленивой. Это связывают с тем, что при движениях плода от проприорецепторов, заложенных в мышцах и суставно-связочном аппарате, в мозг направляется мощный поток импульсов, стимулирующих развитие мозга зародыша [9, с. 29; 10, с. 34].

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объёма движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу.

На базе учреждения образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова» нами проводилось анкетирование беременных студенток. В исследовании приняли участие 54 студентки. Использовалась анкета открытого типа. В качестве методов исследования применялись анкетирование, методы сравнения, анализа, синтеза и обобщения.

В процессе опроса студенток удалось определить уровень еженедельной двигательной активности и выявить, каким видом самостоятельных физических упражнений занимаются студентки в период беременности. Таким образом, мы выявили, что фитнесом и аэробикой занимаются 5% студенток, остальные 95% не занимаются никаким видом физических упражнений, 53% опрошенных в течение дня проходят менее одного километра, 34% респондентов в течение дня проходят от одного до трёх километров, и лишь 13% беременных достигают отметки от трёх до пяти километров. Из результатов анкетного опроса, следует, что у большинства беременных студенток двигательная активность находится на достаточно низком уровне, уровень самостоятельной двигательной активности также невелик.

Согласно общим рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по двигательной активности для беременных женщин, минимальный рекомендуемый уровень двигательной активности для поддержания здоровья составляет выполнение физических упражнений низкой интенсивности с участием основных мышечных групп не менее 250 минут в неделю.

Заключение. Результаты проведённого исследования дают основания сделать вывод о том, что необходимо повышать уровень двигательной активности беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования, организовывая специальные занятия физическими упражнениями, как факультативные занятия по дисциплине «Физическая культура» с применением специальных комплексов физических упражнений с учётом различных триместров беременности.

Список цитируемых источников

1. *Виленский, М. Я.* Основы здорового образа жизни студента / М. Я. Виленский. — М. : ФиС, 2001. — С. 131—174.
2. *Виленский, М. Я.* Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физ. культуры. — 1973. — № 3. — С. 60—64.
3. *Виленский, М. Я.* Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физ. культуры. — 1975. — № 4. — С. 54—57.
4. *Гриненко, М. Ф.* Сколько же надо двигаться? / М. Ф. Гриненко, Т. Я. Ефимова. — М. : Знание, 1985. — 63 с.
5. *Панчишна, О. К.* Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / О. К. Панчишна, С. Г. Жестков // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. — 2009. — № 9. — С. 115—117.
6. *Милюкова, И. В.* Лечебная и профилактическая гимнастика : практ. энцикл. / И. В. Милюкова, Т. А Евдокимова. — М. : ЭКСМО, 2004. — 495 с.
7. *Епифанов, В. А.* Лечебная физическая культура : справ. / В. А. Епифанов. — М. : Медицина, 1987. — 528 с.
8. *Сермеев, Б. В.* Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. — Киев : Здоровья, 1991. — 94 с.
9. *Хоули, Э. Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. — Киев : Олимп. лит., 2004. — 375 с.
10. *Ширер, И. В.* Гимнастика женщины / И. В. Ширер. — М. : ФиС, 1984. — 76 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2015 г.

УДК 613.2:613.954

К. А. Вишневская, А. А. Литвинович, В. Е. Романчук
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. Учёными установлено, что состояние здоровья человека и продолжительность его жизни зависят от его мотивации на здоровый образ жизни. Изучение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей и молодёжи — важная и актуальная задача государства. А. М. Давыдок приводит пять основных поведенческих факторов риска для здоровья: нерациональное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем и неумение управлять собой при психологических стрессах. Особое значение имеют исследования организации рационального питания детей [1; 2].

Государственная система охраны здоровья населения Республики Беларусь открывает человеку возможности для сохранения здоровья, однако население не в полной мере использует методы профилактики заболеваний из-за недостаточной информированности о методах или отсутствия мотивации к их применению [3].

Первым из девяти пунктов «Ливерпульской декларации Всемирной организации здравоохранения по дальнейшему развитию стоматологической помощи в странах на период до 2020 года» обозначена безопасная для зубов пища и отмечена важнейшая роль характера питания для сохранения здоровья [4]. Учитывая роль рационального питания как важнейшего фактора сохранения здоровья, изучение взаимодействия семьи и учреждения дошкольного образования в организации питания детей дошкольного возраста является актуальной проблемой [5].

Основная часть. Во всех продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Десятую часть веса организма человека составляют белки, которые относятся к метаболически незаменимым компонентам пищи. Белки должны постоянно поступать извне с продуктами питания, так как не могут синтезироваться в организме. Они необходимы для построения тканей организма. Большое количество белка содержат все виды мяса, рыба, яйца, икра рыб, бобовые, молочные продукты, хлеб и картофель.

В качестве источника энергии с пищей поступают углеводы, которые в своей структуре содержат различные сахара. Углеводы содержатся в сахаре, конфетах, кондитерских изделиях, фруктах. Важным источником углеводов являются хлебобулочные изделия, крупы, мёд, картофель, овощи и фрукты. Интересен обмен углеводов в организме: при недостаточном их поступлении организм синтезирует их из белков и жиров, а при обильном поступлении углеводов в организм они откладываются в печени и мышцах и превращаются в жиры.

Жиры также являются источником энергии — в одном грамме жира содержится энергии в два раза больше, чем в грамме углеводов. Оптимальное содержание жиров в организме обеспечивает сохранение постоянной температуры тела. К животным жирам относятся сливочное масло, сыры, сало, мясо, молочные продукты. К растительным жирам относятся растительные масла, орехи, семена льна, рапса, кукурузы и маслины. Потребность в жирах выше у детей, чем у взрослых. В возрасте от одного до трёх лет она составляет — 4 г / кг / сутки, в дошкольном возрасте — 3,0—3,5, в школьном возрасте — 2—2,5 г / кг / сутки [6].