

## НЕКОТОРЫЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОРТРЕТА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

### SOME MEDICAL AND SOCIAL FEATURES OF THE PORTRAIT OF TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE FROM SINGLE-PARENT FAMILIES

*Редькин Д. А., Пац О. В.*

*Научный руководитель: к. мед. н., доц. Пац Н. В.*

*Redkin D. A. Pats N. V., Pats O. V.*

*Scientific adviser: Assoc. prof. Pats N. V., PhD*

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»,*

*г. Гродно, Беларусь*

*Кафедра общей гигиены и экологии*

*ФГБУ ВО Калужский институт Всероссийского государственного университета юстиции*

*г. Калуга, Россия*

**Актуальность.** В настоящее время у славян каждая третья семья является неполной. Исследования причин подростковой преступности показали, что большая часть таких подростков - из неблагополучных или распавшихся семей. Утрата одного из родителей способствует возникновению болезненных переживаний, влияющих на психологический климат в семье и отражающихся на их физическом и эмоциональном благополучии.

**Цель работы.** Выявить отличия в состоянии здоровья подростков и молодежи из полных и неполных семей, их приобщенность к вредным привычкам (табакокурению и употреблению алкогольных напитков) и сравнить в обеих группах переключаемость структур коры и подкорковых ядер головного мозга.

**Материалы и методы.** Объектом исследования были подростки и молодежь (620 человек), проживающие в Беларуси и России. Выборка – случайная.

Использован анкетный метод. Статус здоровья оценен по медицинским картам. Использован способ оценки переключаемости внимания. Переключаемость структур коры и подкорковых ядер головного мозга оценена по методике Векслера.

**Результаты.** Выявлено, что количество подростков и молодых людей, стоящих на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний, выше среди лиц из неполных семей. Количество курящих подростков и молодых людей из неполных семей в два раза выше, чем из полных семей. Приобщение к спиртным напиткам более раннее у лиц из неполных семей. Количество подростков, употребляющих алкогольные напитки с частотой 1-3 раза в месяц преобладает среди лиц из неполных семей. В обеих группах семей выделена одинаковая подгруппа, употребляющая спиртные напитки с частотой 1-3 раза в неделю.

У молодежи и подростков из неполных семей достоверно ( $p < 0,05$ ) преобладает средний уровень переключаемости внимания, в то время как у подростков и молодых людей из полных семей – высокий. Для лиц неполных семей характерна более низкая умственная работоспособность и более высокая степень утомления по сравнению с подростками и молодежью из полных семей.

**Вывод.** Подростки и молодые люди из неполных семей в сравнении с сверстниками, воспитывающимися в полных семьях, чаще страдают хроническими заболеваниями, среди них в 2 раза больше курящих, они раньше приобщаются к спиртным напиткам, причем среди них больше тех, кто потребляет спиртное 1-3 раза в месяц, у них преобладает средний уровень переключаемости внимания, для них характерна более низкая умственная работоспособность и более высокая степень утомления.

## РАЗРАБОТКА ЭТАПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

### THE DEVELOPMENT OF THE STAGES OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY

*Резников А. С., Дылкина Т. В.*

*Научный руководитель: к. пед. н., доц. Ульянова Н. А.*

*Reznikov A. S., Dylkina T. V.*

*Scientific adviser: assoc. prof. Ulianova N. A., PhD*

*Алтайский государственный университет,*

*г. Барнаул, Россия.*

**Актуальность.** Физическая активность в пожилом возрасте – это фактор укрепления здоровья человека и увеличения продолжительности его жизни. Людям регулярная двигательная активность предупреждает развитие ожирения, уменьшают риск появления избыточной массы тела и появления заболеваний, связанных с ней, снижает артериальное давление в среднем на 10%.

Научные исследования показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у людей старшей возрастной категории ускоряет процессы старения, а так же может стать причиной развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), таких как, сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет и различные хронические респираторные заболевания и заболевания дыхательной системы.

Организм человека в пожилом возрасте уже не имеет такого запаса компенсаторных возможностей, в отличие от молодого поколения. Поэтому, наличие ошибок в организации физической активности в старшем возрасте крайне небезопасно. Исходя из этого, любому человеку, но в особенности пожилому, важно быть таким, же педантичным и аккуратным в использовании таких сильных средств поддержания здоровья, как физические упражнения, каким требовательным бывает врач, который хочет добиться строгого следования его рекомендациям при приеме лекарств. Важно постоянно помнить, что в ряду средств воздействия на организм двигательная активность является таким же сильнодействующим методом, как и медикаментозное лечение.

**Цель работы** - выделить основные этапы физической нагрузки для пожилых людей.

**Материалы и методы.** Анализ 56 источников методической литературы с глубиной научного поиска 5 лет.

**Результаты.** Обоснована основополагающая роль физической активности для человека старшей возрастной группы. Перечислены факторы, негативно влияющие на здоровье человеческого организма в пожилом возрасте.

Даны рекомендации по поддержанию оптимального уровня здоровья и предупреждению преждевременного старения пожилого человека.

Выделены этапы физической нагрузки для пожилых людей, включающие: разминку в течение 5-10 минут, состоящую из лёгких упражнений, физические нагрузки низкой интенсивности; активную фазу, продолжительностью от 10 минут до 1 часа, называемую сердечно-сосудистой или аэробной фазой; период восстановления – 5-10 минут с упражнениями, подобными разминочным. Этот период особо значим для предупреждения снижения давления при резком прерывании физической активности.

**Вывод.** Физические нагрузки, особенно в пожилом возрасте, могут положительно сказываться на здоровье при условии системности, при выборе физических занятий с положительным эмоциональным контентом, максимально доступной и носить аэробный характер.

#### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МУСУЛЬМАНСКОГО ПРАЗДНИЧНОГО ПРОДУКТА «СЕМЕНЕ» HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE ISLAMIC NATIONAL HOLIDAY PRODUCT " SEMENE»**

*Ходжиева С. М.*

*Научный руководитель: к. мед. н., доц. Пац Н. В.*

*Hojiyeva S. M.*

*Scientific adviser: assoc. prof. Pats N. V., PhD*

*Гродненский государственный медицинский университет,*

*г. Гродно, Беларусь*

*Кафедра общей гигиены и экологии*

**Актуальность.** Традиционным национальным праздничным блюдом Праздника Новруз уже на протяжении многих столетий является приготовленное из ростков пшеницы «семене». Исходными продуктами для блюда так же служат мука пшеничная, грецкие орехи, хлопковое масло в следующих пропорциях: 0,5 кг зёрен пшеницы, 2 кг муки (пшеничной), 10-20 орехов, обычно грецких, 1 литр хлопкового масла. Готовое блюдо «семене» карамельного цвета, сладкое и густое. Для приготовления берут отборные зерна пшеницы, промывают и замачивают. Через 2-3 суток сливают воду, а саму пшеницу рассыпают на чистой и гладкой поверхности. Слой россыпи, не превышающий двух сантиметров, накрывают влажной материей и оставляют на 10-12 дней без доступа прямых солнечных лучей, регулярно обрызгивая водой. После появления ростков, зернышки пшеницы перемалывают, мелко крошат, затем промывают в воде не менее трёх раз, процеживают через марлю или ситечко и отжимают. Выжимку снова заливают водой, дают настояться и повторяют процедуру 3-4 раза. Готовые отжатые порции снова процеживают и разделяют на три части. Затем в горячую посуду наливают масло, доводят его до кипения, но не кипятят, а затем в слегка остуженное хлопковое масло всыпают муку, постоянно перемешивая и постепенно вливая первую порцию отжима. В процессе кипения и зазустевания продукта при помешивании добавляют вторую часть, а затем - третью. В блюдо добавляют грецкие орехи. Готовое блюдо снимают с огня, закрыв крышкой, дают ему немного потомиться. Рекомендуемая праздничная порция «семене» составляет 100 граммов.

**Цель работы** - дать гигиеническую характеристику мусульманского праздничного блюда «семене» по основным пищевыми ингредиентам (белкам, жирам, углеводам), оценить качество блюда по витаминному составу и калорийности.

**Материалы и методы.** Использован расчетный и аналитический метод. Взята за основу стандартная порция, в которой определено содержание основных ингредиентов на 100 грамм продукта по оценочным таблицам пищевой ценности сырья для продуктов питания.

**Результаты и обсуждение.** Проведенные расчеты показали, что в 100 граммах продукта «семене» содержится 38 грамм пищевых волокон, 10 граммов воды, белки представлены белками растительного происхождения и составляют 6,3 г на 100 грамм продукта, жиры - 29,4 г на 100 грамм и представлены растительными маслами, углеводы – 48,7 г на 100 грамм продукта. В состав продукта «семене» входят жирорастворимые витамины А, Д, Е, на 100 грамм продукта в количестве 0,6 мг. Содержание витамина РР - составляет 0,10 мг, витамина С – 0,8 мг на 100 гр. продукта. Калорийность порции весом 100 грамм составляет 480,6 ккал.

**Выводы.** 1. Гигиеническая ценность «семене» по основным пищевыми ингредиентам на сто грамм продукта: белки – 6,3 г, жиры - 29,4 г, углеводы - 48,7 г.

2. Витаминную ценность блюда «семене» определяют комплекс витаминов А, Д, Е, РР и С, в 100 граммах продукта содержится: РР - 0,10 мг, С – 0,8 мг.

3. Калорийность праздничной порции «семене» – составляет 480,6 ккал.

#### **ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ PSYCHOFUNCTIONAL STATE OF STUDENT SKIERS WHEN DOING PILATES**

*Шептицкая А. В.*

*Научный руководитель: к. пед. н., доц. Звягина Е. В.*

*Sheptickaya A. V.*

*Scientific adviser: assoc. prof. Zvyagina E. V., PhD*

*ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,*

*г. Челябинск, Россия*

*Кафедра анатомии*

**Актуальность.** Снижение спортивных результатов студентов-лыжников характеризуется возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что определяет поиск новых, экспериментальных путей стабилизации и формирования адаптированности функциональных резервов.

**Цель работы.** Изучить влияние занятий пилатесом на психофункциональное состояние студентов-лыжников, разработать программу тренировок с использованием техники пилатес для корректировки предстартовых состояний.