

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Боровик Жанна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Щур Мария (ГУО «Средняя школа № 1 г. Мозыря», Беларусь)

Научный руководитель – И. Н. Крикало

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы ребенка является одним из основных показателей индивидуального развития и может служить индикатором состояния здоровья растущего организма. В современных условиях жизни отмечается тенденция к снижению физической активности. Двигательная активность благоприятно влияет развитие системы кровообращения и, в целом, на детский организм. Цель работы – определение у школьников младшего возраста реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В исследовании принимали участие 140 учащихся 4–5 классов (10–11 лет) ГУО «Средняя школа № 1 г. Лельчицы», в том числе – 70 девочек, 70 мальчиков. Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку школьников младшего возраста использована функциональная проба Мартине-Кушелевского [1].

По результатам функциональной нагрузочной пробы установлено отличное восстановление сердечно-сосудистой системы (ССС) после физической нагрузки только у 5,0 % детей 10–11 лет (таблица 1). Данная реакция свидетельствует о высоких резервных возможностях системы кровообращения детей и типична для школьников, дополнительно занимающихся в спортивных секциях.

Таблица 1 – Результаты исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей 10–11 лет по пробе Мартине-Кушелевского

Оценка	Количество человек	
	Девочки n = 70 (%)	Мальчики n = 70 (%)
Отлично	2,1	2,9
Хорошо	17,9	20,7
Удовольствительно	21,4	22,1
Неудовольствительно	8,6	4,3

Достаточная кардиовыносливость подтверждается хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у 38,6 % учащихся и напрямую связана с их физическим развитием (таблица 1).

Удовольствительная реакция ССС по нагрузочной пробе выявлена у 43,5 % учащихся и может являться признаком их недостаточного физического развития и функциональной незрелости системы кровообращения.

Неудовольствительная оценка системы кровообращения на физическую нагрузку определена у 12,9 % школьников (таблица 1). Данная

реакция возможна при различных функциональных отклонениях в состоянии здоровья, наличии хронической патологии системы кровообращения, вегетативных дисфункциях, эндокринных нарушениях.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста напрямую зависят от их образа жизни (двигательная активность; рациональное и сбалансированное питание; соблюдение режима сна; достаточное пребывание на свежем воздухе и др.).

Полученные результаты дают возможность физиологического обоснования для разработки и применения программы валеологических мероприятий. Систематическое валеологическое просвещение и воспитание в учреждениях образования сформируют у школьников установки на ценностное отношение к своему здоровью, соблюдение принципов здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Буйкова, О. М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре : учеб. пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с.

## **ВИДОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ДЕНДРОФЛОРЫ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ МОЗЫРСКОГО РАЙОНА**

**Бычковская Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – А. П. Пехота, канд. с.-х. наук, доцент**

Зеленые насаждения не только являются частью архитектурно-планировочной структуры городов, но и способствуют повышению комфортабельности и оздоровлению населения. Флора обновляет кислородный бассейн, оздоравливает микроклимат и создает условия для комфортного отдыха. Решением данной задачи является озеленение участков города, наиболее подверженных антропогенному действию. Например, высадка насаждений вокруг предприятий и дорог. Все работы по озеленению выполняются на основании Закона Республики Беларусь «О растительном мире» [1, 2]. Цель работы – определить и проанализировать видовое разнообразие дендрофлоры Мозырского района на примере агрогородка Козенки Мозырского района.

Исследование проводилось на территории агрогородка Козенки Мозырского района в летний период 2022 г. маршрутным методом на улицах Ленина и Спортивная.

На исследованной территории было зарегистрировано 191 дерево 27 видов, представленных 10 семействами и 16 родами. В их числе Розовые (*Rosaceae*), Сапиндовые (*Sapindaceae*), Ивовые (*Salicaceae*), Берёзовые (*Betulaceae*) и др. (рисунок 1). Наиболее широко представлено семейство Розовые (*Rosaceae*) – 72 дерева (37 %) 9 видов. Традиционные семейства населенных пунктов Березовые и Кипарисовые занимают 19 и 17 % соответственно.