

Дети, которые занимаются акробатикой, развиваются быстрее сверстников и раньше избавляются от младенческой неуклюжести, поскольку такие занятия отлично развивают вестибулярный аппарат. Внимательность, ловкость, скорость реакции – все это пригодится и в повседневной жизни.

Таким образом, правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 6 лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

1. Глазырина, Л. Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких / Л. Д. Глазырина. – Минск: Бестпринт, 1997. – 126 с.

2. Глазырина, Л. Д. От двух до трех (занятия по физической культуре для детей) / Л. Д. Глазырина. – Минск: ФилСерв плюс, 1998. – 80 с.

3. Мугинова, Е. Л. Гимнастика для детей преддошкольного возраста / Е. Л. Мугинова. – Л.: Медицина, 1973. – 112 с.

4. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев: Здоров'я, 1982. – 160 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ

Шинкарук О.А., Денисова Л.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
(Киев, Украина)

Качество жизни является многогранным явлением и определяется как степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека. Оценка качества жизни является важным инструментом социально-экономической политики любого государства. Определение компонентов оценки качества жизни подчеркивают многомерный характер этого понятия, которое зависит как от объективных факторов (прежде всего, возможности удовлетворения человеческих потребностей и интересов в данных социально-экономических условиях), так и от различных субъективных факторов (социально-психологических, социокультурных и т. д.) [1].

Высокое качество жизни невозможно без улучшения здоровья населения, обеспечения интеграции в общество, формирования благоприятной окружающей среды. Двигательная и физическая активность является исключительно важным, фундаментальным фактором формирования, сохранения, укрепления здоровья и развития человека [2].

Цель исследования – анализ существующих подходов к оценке качества жизни человека и обобщение накопленного международного опыта.

Для оценки качества жизни населения используют два подхода: в первом используются международные сравнения с различными странами мира; при втором оценивается качество жизни населения на уровне страны для принятия правительством решений по планированию ее социально-экономического развития [9]. Различают несколько международных систем оценки качества жизни: Общеметодологическая концепция стандартов и качества жизни (Standard of Living and Quality of Life), Методология Economist Intelligence Unit (подразделения The Economist Group), Новая европейская стратегия развития на ближайшие 10 лет – «Европа 2020», методология International Living (Ирландия), методология ЕС, методология ОЭСР (Организации экономического сотрудничества и развития) на инновационной платформе Better Life Initiative. Указанные методологии в направлении «здоровье» рассматривают физическую активность как основной индикатор качества жизни человека [3, 4, 5].

Повышение качества жизни людей в сочетании с созданием условий для реализации инновационной модели экономического роста, достижения и преобразования высоких стандартов качества жизни в мощный фактор глобальной конкурентоспособности государства являются стратегическими управленческими задачами.

Определение основных компонентов и факторов влияния на качество жизни населения, формирования стратегии управления качеством жизни позволит обеспечить гармонизацию целей экономического роста, развития человека и сохранения окружающей среды. Физическая активность занимает ведущее место в направлении «здоровье» в системе оценки качества жизни человека в различных международных методологиях и подходах и требует дальнейших исследований.

1. Вимірювання якості життя в Україні, Аналітична доповідь/ Е. М. Лібанова [та ін.] – К.: 2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.idss.org.ua/monografii/UNDP_QoL_2013_ukr.pdf.

2. Жеребин, В. М. Индикаторы качества жизни населения / В. М. Жеребин // Вопросы статистики. – 2012. – № 3. – 88 с.

3. Измерение прогресса в развитии обществ: доклад Организации экономического сотрудничества и развития [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.unescap.org/stat/cst/1/CST1-8R.pdf>.

4. Официальный сайт издания International Living [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://internationalliving.com/2010/12/quality-of-life-2011>.

5. Istanbul OECD World Forum on Statistics, Knowledge and Policy / «Measuring and Fostering the Progress of Societies» [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.oecd.org/site/worldforum06/istanbulworldforum-measuringandfosteringtheprogressofsocieties.htm>.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ С НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Шить Р.И., Приходько В.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Нейроциркуляторная дистония (НЦД) является наиболее распространенной функциональной патологией детского и молодого возраста с частотой встречаемости по данным разных авторов от 4,8 % до 78 %. У лиц с НЦД отмечается низкий уровень развития двигательных способностей, причем особенно – силовых. Построить достаточно эффективные тренировочные занятия, направленные на развитие этой способности позволяет использование портативного фрикционного тренажера «Бизон». Это обусловлено рядом преимуществ его конструкции, создающих условия для низкой инерционности и большого количества степеней свободы, установления необходимых параметров нагрузки.

В связи с вышеизложенным поставлена цель исследования: изучить эффективность разработанной методики развития силовых способностей юношей с нейроциркуляторной дистонией на основе использования тренажера «Бизон».

Исследование проводилось в средних школах № 184, № 223 и в архитектурно-строительном колледже г. Минска в течение 5 месяцев. В нем приняли участие 105 юношей с диагнозом «нейроциркуляторная дистония». Их средний возраст составил 16 лет ($16,6 \pm 0,71$).

Юноши экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) занимались в соответствии с учебными программами по предмету «Физическая культура и здоровье» для вышеуказанных учреждений. Особенностью методики развития силовых способностей у юношей КГ являлось использование упражнений с отягощением весом собственного тела. У лиц ЭГ – сгибание-разгибание рук с тренажером «Бизон» во фронтальной плоскости. Мощность нагрузки для лиц КГ составила 70 % от максимально возможного темпа. У юношей ЭГ мощность определялась в зависимости от формы НЦД: у лиц с гипотонической – 60 % от физической работоспособности, определенной при помощи тренажера «Бизон»; с кардиальной и гипертонической – 50 % [1].

После применения разработанной нами методики развития силовых способностей у всех юношей была оценена динамика показателей, характеризующих физическую подготовленность. Оказалось, что у юношей ЭГ практически во всех тестах, оценивающих двигательные способности, произошло увеличение результатов на 4–23 %. У лиц КГ значения тестов свидетельствовали о снижении уровня развития скоростных и координационных способностей ($p < 0,05$). Результаты тестов, оценивающих развитие выносливости и силовых способностей ($p > 0,05$) продемонстрировали незначительную положительную динамику.