

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
БЕЛОРУССКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

**Материалы
XI Международного научного конгресса**

10–12 октября 2007 г., Минск

В 4 частях

Часть 3

СЕКЦИЯ

**«МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Минск
БГУФК
2007

Лаврик Н.Г. Особенности достижения максимальных показателей гибкости у мальчиков 11–13 лет на уроках физической культуры	354
Нагорная В.О. Бильярд (пул) как средство профилактики снижения остроты зрения.....	356
Питын М.П. Силовая подготовка баскетболистов на колясках.....	358
Романенко Е.А., Широканов А.Б. Способность к управлению движениями у детей школьного возраста.....	361
Руденок О.Е. Организация физкультурного образования и проблемы формирования физического здоровья школьников, проживающих на территории радионуклидного загрязнения	365
Семененко В.П. Закаливание как фактор, влияющий на уровень развития двигательных качеств младших школьников.....	367
Семина О.С. Особенности профессии, которые необходимо учитывать при построении программы занятий послетрудовой реабилитацией работников группы умственного труда.....	369
Скиндер Л.А., Чайчиц А.И., Нелипович С.С. Проблемы методического обеспечения занятий в СМГ с позиции учителя физической культуры.....	372
Слуцкая Р.В. Оздоровительная эффективность занятий легкоатлетическими упражнениями скоростно-силового характера с учащимися старших классов.....	375
Соронович И.М. Организационные аспекты социализации и приобщения к занятиям спортивными танцами людей с пораженным опорно-двигательным аппаратом	378
Трачук С.В. Двигательная активность и здоровье населения Украины.....	380
Фатхи Интат, Пономарчук В.А. Спорт в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями.....	383

Одиннадцатый класс:

1. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической культуре – 2 часа.
2. Физкультурное занятие: общее понятие и структура – 2 часа.
3. Оказание доврачебной помощи при спортивных и бытовых травмах – 2 часа.

Двенадцатый класс:

1. Проблемы здоровья человека – 2 часа.
2. Современные физкультурно-оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика – 2 часа.
3. ВИЧ/СПИД и наркотики. Наркотики и закон – 1 час.
4. Вредные привычки и влияние их на здоровье человека – 2 часа.

1. Барков, В.А. Сравнительный анализ подготовленности школьников, в разное время проживающих в экоррадиационных условиях / В.А. Барков // Международная научно-практическая конференция: тезисы докладов. – Минск, 1997. – С. 155–157.

2. Белоокая, Т.В. Динамика состояния здоровья детского населения Беларуси в современной экологической ситуации / Т.В. Белоокая // Экологическая антропология. – Минск, 1996. – С. 9–21.

3. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Тонпик, 2005. – С. 48–239.

Закаливание как фактор, влияющий на уровень развития двигательных качеств младших школьников

В.П. Семененко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Введение. Укрепление здоровья и снижение заболеваемости в младшем школьном возрасте является одной из приоритетных задач, которая может быть решена, в определенной степени, при помощи средств физического воспитания, в том числе за счет использования различных сочетаний закаливающих процедур с рациональным двигательным режимом [1, 3 и др.].

Закаливание способствует повышению адаптационных возможностей организма и может вызывать в нем два вида эффекта: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект проявляется в укреплении организма, повышении его устойчивости и к некоторым другим воздействиям, в том числе физическим упражнениям, что в свою очередь повышает возможности педагогического воздействия на функциональные системы организма, обеспечивающие проявление двигательных качеств [3, 5]. По принципу перекрестной адаптации эффективность закаливающих процедур на фоне укрепления функциональных систем организма может способствовать повышению уровня развития двигательных качеств.

Актуальным является изучение вопросов воздействия закаливающих процедур на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение данных специальной литературы, а также антропометрические, физиологические, педагогические, статистические. Уровень физического состояния определяли по методике экспресс –

скрининга уровня соматического здоровья, а уровень физической подготовленности по данным пробы Руфье [2].

94 школьника средней школы № 108 г. Киева в возрасте 7–10 лет в составе 4 групп участвовали в эксперименте:

I экспериментальная группа (20 школьников) – 1 раз в 2 недели вместо урока физической культуры посещала занятия аквааэробикой (температура воды в бассейне 26–27 °С);

II экспериментальная группа (26 школьников) – в качестве закаливающей процедуры использовали сауну 1 раз в неделю (где перепады температур в помещении от 27 °С до 80 °С).

III экспериментальная группа (33 школьников) – использовала комфортную процедуру занятия аквааэробикой (с температурой воды в аквабассейне 26–27 °С) и сауну 1 раз в неделю.

IV экспериментальная группа (15 школьников) – использовала контрастную закаливающую процедуру – сауну и охлаждение в аквабассейне с элементами аквааэробики (с температурой воды в аквабассейне 19–20 °С) 1 раз в неделю.

Результаты. Выявлено, что низкий уровень физического состояния имел почти каждый второй ученик, ниже среднего уровень – каждый третий ученик, средний уровень – каждый четвертый ученик и только двое школьников имели показатель выше среднего уровня физического состояния.

Результаты в проявлении отдельных двигательных качеств обследованных школьников соответствовали возрастно-половой норме. В зависимости от уровня физического состояния находились и результаты в отдельных тестах: чем выше уровень физического состояния, тем лучше развиты двигательные качества у наблюдаемых детей.

Обсуждение. Под влиянием 6-месячного курса закаливающих процедур была определена динамика физической подготовленности и показателей терморегуляции:

– в I экспериментальной группе улучшились значения во всех тестах. При этом достоверным был прирост результатов в тесте «бег 1000 м» и в уровне физической работоспособности ($p < 0,05$), выявлена тенденция к улучшению результатов в тесте «подъем в сед из положения лежа»;

– во II экспериментальной группе улучшились значения показателей во всех тестах. При этом достоверным был прирост результатов в уровне физической работоспособности ($p < 0,01$) и в тестах «челночный бег 4 × 9 м» и «подъем в сед из положения лежа» ($p < 0,05$), выявлена тенденция к улучшению результатов в тестах «бег 30 м» и «бег 1000 м»;

– в III экспериментальной группе наблюдался прирост результатов физической подготовленности, при этом достоверным он был в тестах: «подъем в сед из положения лежа» ($p < 0,01$), «бег 1000 м», «челночный бег 4 × 9 м», «бег 30 м». В уровне физической работоспособности ($p < 0,05$) выявлена тенденция к улучшению результатов в тестах «наклон вперед из положения сидя» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;

– в IV экспериментальной группе повысились показатели во всех тестах. При этом достоверными были приросты результатов в тестах: «подъем в сед из положения лежа» ($p < 0,01$) и в уровне физической работоспособности ($p < 0,05$), выявлена тенденция к улучшению результатов в тестах «бег 30 м», «бег 1000 м», «челночный бег 4 × 9 м».

В результате проведения закаливающих процедур было выявлено прямая зависимость между уровнями физического состояния и степенью закаленности по показателям термометрии. При этом в группе детей с низким уровнем физического состояния наблюдалось сужение диапазона разброса температуры кожи в локальных точках измерения и приближение к индифферентному уровню, что свидетельствует о последовательном

повышении устойчивости организма младших школьников к перепадам температуры окружающей среды.

Повышение уровня неспецифической резистентности выражает общее оздоровительное и воспитательное действие закаливания, что отчасти подтверждают данные исследований В.В. Гориневского (1900), А.В. Зотова (1942), А. Humphrey, W. Ferinden (1948) [4], а также проявляется в снижении количества и тяжести заболеваний у детей младшего школьного возраста.

Выводы. Выявлена значимая взаимосвязь между степенью закаленности и уровнем проявления двигательных качеств в зависимости от степени закаленности и вида закаливающих процедур.

Систематические занятия с использованием отдельных и комплексных закаливающих процедур по принципу перекрестной адаптации улучшили физическое состояние организма младших школьников, повысили уровень их физической подготовленности и перевели в новый уровень функционирования системы их организма, что обеспечило прирост результатов в тестах на проявление двигательных качеств.

Наибольшее влияние закаливающие процедуры оказывают на повышение общей выносливости как ведущее двигательное качество, обеспечивающее оздоровительную эффективность занятий физическими упражнениями.

В группе детей, использующих комфортную процедуру особенно повысился уровень аэробных способностей детей, т.е. резистентность детского организма как результат повышения их сопротивляемости внешним воздействиям.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
2. Давиденко, О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
3. Давиденко, О.В. Закаливание детей младшего школьного возраста / О.В. Давиденко, В.П. Семененко. – К: Научный мир, 2005. – 33 с.
4. Минх, А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.А. Минх. – М.: Медицина, 1976. – 386 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

Особенности профессии, которые необходимо учитывать при построении программы занятий послетрудовой реабилитацией работников группы умственного труда

О.С. Семина

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

В эпоху научно-технического прогресса, когда возрастают требования к физиологическим возможностям трудящихся, человеку сложно поддерживать на необходимом уровне психофизиологические механизмы, обеспечивающие оптимальную работоспособность. Под работоспособностью понимается способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы. В повседневной