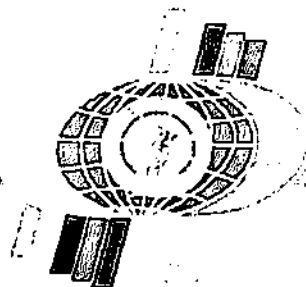


КОНГРЕС 2005



**ІХ
МІЖНАРОДНИЙ
НАУКОВИЙ
КОНГРЕС**

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ
І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ**

Тези доповідей

**ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ
75-РІЧЧЮ НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

**20—23 вересня 2005 р.
Київ, Україна**



В. П. СЕМЕНЕНКО

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К КОМФОРТНЫМ И КОНТРАСТНЫМ ПЕРЕПАДАМ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

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

Введение. Резкие изменения погодных условий требуют значительной мобилизации адаптационных возможностей всех систем организма младших школьников. В последние годы в литературе фрагментарно освещены вопросы, касающиеся характера изменений в организме младших школьников под влиянием холодových и тепловых закаливающих процедур [2 и др.]. Остается актуальным поиск и обоснование эффективных методик закаливания, направленных на повышение общей резистентности организма к резким перепадам температурных режимов окружающей среды. Работа посвящена изучению характера адаптационных реакций кардиореспираторной и терморегуляторной систем организма младших школьников на закаливающие процедуры различного характера.

Методы исследования: антропометрические, физиологические, педагогические, статистические; метод оценки уровня соматического здоровья и метод термометрии [1 и др.]. 102 ученика в возрасте 7—10 лет использовали тепловую процедуру в сауне, занятия аквааэробикой, комфортную и контрастную комплексные процедуры (сауну — бассейн) на базе физкультурно-оздоровительного комплекса средней школы № 108 Киева.

Результаты исследования и их обсуждение. У детей с разным уровнем соматического здоровья выявлена неоднородность реакций на закаливающие процедуры. Чем ниже уровень соматического здоровья, тем шире диапазон изменений показателей кардиореспираторной и терморегуляторной систем, что свидетельствует о неадекватности реакций организма на предлагаемые тепловые и холодovые нагрузки. Нормой реакции системы терморегуляции считается индифферентный уровень каждой температуры в зонах измерения [3 и др.]. 6-месячный экспериментальный курс выявил особенности реакции организма детей с разным уровнем соматического здоровья на закаливающие процедуры. Это выразилось в разной степени адаптации функциональных систем организма и системы терморегуляции, в том числе на "тепловые" и "холодовovые" экспозиции процедур закаливания.

Выводы. Чем выше уровень соматического здоровья, тем эффективнее процедуры закаливания с более широким перепадом температурных режимов, что отражается в снижении ЧСС_п, нормализации АД, снижении показателей заболеваемости и приближении значений каждой температуры к индифферентному уровню в зонах измерения.

1. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. — Тернопіль: Астон, 2003. — 144 с.
2. Гончарова Т.А. Полная энциклопедия закаливания. — М.: МСП, 2002. — 592 с.
3. Hansel H. Thermoreception and temperature regulation. — London: New York, 1981. — 322 p.