



**КОНГРЕС-2000**

**ЧЕТВЕРТИЙ  
МІЖНАРОДНИЙ  
НАУКОВИЙ  
КОНГРЕС**

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ  
І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ:  
ПРОБЛЕМИ  
ЗДОРОВ'Я,  
РЕКРЕАЦІЇ,  
СПОРТИВНОЇ  
МЕДИЦИНИ  
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Тези доповідей**

**16—19 травня 2000 р.**

**Київ, Україна**



Ронч Я., 420, 421  
Рощина Л., 154  
Рубис Л.Г., 680  
Рудина М.Д., 105, 317  
Рутенбург Д.А., 681  
Рутковская И., 617  
Рухляда Н., 542  
Рыбак В., 399  
Рыбаков В., 62  
Рыбковский А., 114  
Рыжковский Э., 422  
Рыжковски В., 422  
Рышняк Б., 434  
Рябокони В., 72

**С**

Савельева С., 347, 373, 423  
Савенков В., 116  
Савка И., 305  
Савчин С., 115  
Садовников Е., 543  
Садовски Е., 73, 117  
Сак А., 249, 320  
Сак Н., 319, 320  
Сакаль Л., 101  
Салямин Ю., 424  
Самоленко-Доровских, 250  
Самсонкин В., 80  
Самуйленко В., 251  
Санжарова Н., 320  
Сасин М., 118  
Сафонов В.А., 116  
Сафронова Г., 252  
Сахновский К.П., 119  
Сбитнева Л., 425  
Свечников Г., 671  
Свистунов С., 508  
Селуянов В., 426  
Семенов В., 359  
Семенова О., 570  
Сергиенко К., 427  
Сергиенко Л., 120, 121  
Серный О., 243  
Сечникова Н., 671  
Сибиль М., 122  
Сивко Ф., 419  
Силин Г., 252  
Синица С., 430  
Синицкий И., 83  
Синютин А., 618  
Сиренко Н., 585  
Сиренко Р., 252  
Синяговская Л., 326

Скаржинская Е., 544  
Скернавичюне Б., 648  
Скернавичюс Ю., 85, 100, 653  
Скок А., 431  
Скурвидас А., 276  
Следзевски Д., 253  
Смирнов М.В., 690  
Смирнова Г.Ф., 545  
Смирнова З., 126, 648  
Смоляр И., 127  
Смульский Л., 254  
Снастин Э., 682  
Созаньски Х., 255  
Соколова О., 393  
Соколовская Г., 518  
Соколовский В.С., 256, 257, 321  
Соловцов Н., 683, 684  
Стещенко Т., 666  
Стещенко Т., 546, 547, 548  
Стещенко Ю., 546, 547, 548  
Столяров В.И., 509  
Страшинский В., 40  
Стрекаленко Е., 396  
Стрелец В.С., 258  
Стрельченко А., 384  
Субботина Т., 345  
Судиловская Л., 644  
Сутула В., 549  
Сухановский А., 89  
Сухарев А., 432  
Сушак Л.Н., 619, 620  
Сушак Н.И., 619, 620  
Сущенко Л., 550  
Сыч С., 408

**Т**

Тадеева И., 622  
Тайболина Л.А., 263  
Танянский С., 395, 444  
Тарусина В., 241, 243, 244  
Татарова Н., 200  
Татарчук Т.Ф., 590  
Телия А., 12, 341  
Терентьева Н., 450  
Терешина Е., 264  
Терещенко И.А., 11  
Тетерин С., 221  
Тимакова Т., 135  
Тимошенко А., 433  
Титов Д., 265

Ткаченко Л., 551  
Ткаченко Н., 466  
Ткачук В., 76, 77, 136  
Товт В., 322  
Токарева Л., 361  
Толкунова И.В., 552  
Толмачев П., 434  
Томашевский В., 266  
Томилин Ю., 200  
Тофан Н., 285  
Трач В., 122  
Троценко В., 435  
Тугуши Г., 436  
Тузинец С., 553  
Тупчий Н., 437  
Тучак А., 480  
Тышлик Е., 551  
Тьорло Е., 571

**У**

Уголькова И., 510  
Удалов Ю., 184  
Усачев Ю.А., 355, 372, 379, 504  
Усков В., 138  
Ушакова М., 625

**Ф**

Фалес И., 252  
Фандикова Л., 626  
Фауаз Аль Табаа, 134  
Федорова-Зенковская Т., 628  
Федотов А., 189  
Федотова В.Г., 184  
Федотова Е., 591  
Фесенко С., 685  
Филимонов В., 218  
Филинков В., 418  
Филиппов М., 267, 627  
Филиппов Н., 438  
Фискалов В., 394  
Фисько И., 80  
Фомин С.К., 592, 593, 653, 686  
Фомин Ю., 92, 93, 140, 684  
Фомина-Евтушенко О., 648  
Фомиченко Т., 439, 440  
Фролова Н., 406, 441



## Методи підвищення адаптації організму младших школьників к резким перепадам температурних режимов

Елена ДАВИДЕНКО, Вячеслав СЕМЕНЕНКО

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

Одним из эффективных немедикаментозных средств, которое может противостоять патологическим изменениям в организме ребенка, является закаливание, поскольку оно способствует тренировке и совершенствованию защитных механизмов человеческого организма, повышению его устойчивости к неблагоприятным изменениям внешней среды. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменения погоды: снижение работоспособности, недомогания, приступы бронхиальной астмы и т.д. Проблема защиты от внешних температурных воздействий и физиологическая адаптация к ним является актуальной в настоящее время, особенно в детском возрасте.

Целью работы является изучение особенностей проявления оздоровительного эффекта при использовании сауны и бассейна в сочетании с занятиями физическими упражнениями в младшем школьном возрасте.

Для достижения поставленной цели использовали кроме общепринятых методик методику оценки соматического здоровья (Апанасенко Г.Л., 1992); показатели заболеваемости; методику термометрии для изучения иммунологической устойчивости организма (Бутов М.А., 1984) и методику определения степени закаленности организма (Подшибякин А.К., 1971).

В исследовании участвовали 65 детей в возрасте 7—10 лет на базе детского оздоровительного комплекса средней школы № 108 г. Киева. Комплекс оснащен современной исследовательской, медицинской аппаратурой, сауной, душем, плескательным бассейном (8 метров). Все дети, кроме обязательных уроков физкультуры в школе посещали дополнительные занятия в оздоровительном центре. В четырех экспериментальных группах исследовались различные сочетания средств закаливания.

Все испытуемые имели статус часто болеющих ОРЗ (более 4 раз в год переносили ОРЗ), однако уровень соматического здоровья у них был различным: от низкого до выше среднего. Среди школьников не выявлено учащихся с высоким уровнем здоровья.

В результате пятимесячного эксперимента (октябрь 1998 — март 1999 гг.):

- выявлена корреляционная зависимость между уровнем соматического здоровья и степенью закаленности. Чем выше уровень соматического здоровья, тем меньше разброс показателей локальной температуры;
- определено, что оздоровительная эффективность использования различных средств закаливания в младшем школьном возрасте зависит от исходного уровня соматического здоровья:
- для младших школьников с низким уровнем соматического здоровья наиболее эффективным оказалось сочетание занятий в бассейне с контрастным душем 1 раз в неделю и еженедельно 2-х разовое занятие в спортивном зале; и как вариант — занятия в бассейне и сауне 1 раз в две недели в сочетании с ежедневным закаливанием носоглотки в качестве домашнего задания;
- для школьников с ниже среднего уровнем соматического здоровья рациональным оказалось сочетание чередования сауны с занятиями в бассейне 1 раз в неделю; или чередование занятий в бассейне с сауной 1 раз в 2 недели с ежедневным закаливанием носоглотки.

Для учащихся со средним уровнем соматического здоровья наиболее эффективными являются сочетания чередования сауны с занятиями в бассейне 1 раз в 2 недели с ежедневным закаливанием носоглотки.

Об оздоровительной эффективности различных сочетаний закаливающих процедур свидетельствует положительная динамика показателей соматического здоровья и термометрии. Данные таблицы иллюстрируют изменения в уровне соматического здоровья испытуемых в конце курса по сравнению с его началом.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. — СПб.: МПП "Петрополис", 1992. — 123 с.
2. Бутов М.А. Термометрия как метод врачебного контроля в физкультурных секциях закаливания. Сб. науч. тр. Рязанского мед. ин-та. — Рязань, 1984. — Т. 81. — С. 38—41.
3. Подшибякин А.К. Некоторые данные об использовании статических электрических потенциалов кожи в качестве критерия закаленности организма человека. — Мед. проблемы физической культуры. Вып 1. — К., 1971. — С. 45—48.