

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

**XII МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС
«СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ
И ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ
И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

Материалы конгресса

ТОМ 2



Издательство «Физическая культура»
Москва
2008



Т.Е. Шевченко, С.Н. Попов. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ	273
Л.А. Акимова, С.Н. Попов. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ГЕНИТАЛЬНОМ ПРОЛАПСЕ	274
М.М. Василенко. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА АГАШИНА В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП В ПОЗДНЕМ РЕЗИДУАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	275
Д.Ю. Гугушкин, В.И. Игнатъева. ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАТЕРАПИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭФИРНОГО МАСЛА СОСНЫ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ У БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ БРОНХИТОМ.....	276
Е.В. Дворянинова, М.Д. Панкова. СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА САМОЧУВСТВИЯ БОЛЬНЫХ ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	278
Е. Лазарева, Франсуаза Фаваз. ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ВЕРТЕБРОГЕННОЙ ПАТОЛОГИИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	279
В.Н. Манжуковский. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У ЖЕНЩИН С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ	280
Л.М. Перминов, В.М. Тарасенко, М.Н. Мурзин. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.....	281
И.Ю. Шалаева. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	283
Д.В. Эрденко, С.Н. Попов, О.В. Козырева. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И МЯЧЕЙ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА.....	284
Darwin M. Semotiuk. CANADIAN SPORTS TOURISM STRATEGIES	285
ПИТАНИЕ И ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ	286
Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская, А.А. Топанова, Н.В. Макарова. РОЛЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	286
Л.М. Гунина, С.А. Конюшок. МЕМБРАННЫЙ МЕХАНИЗМ ВЛИЯНИЯ ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО НА ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	287
Е.В. Давиденко, В.П. Семененко. ОСОБЕННОСТИ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К КОМФОРТНЫМ И КОНТРАСТНЫМ ПЕРЕПАДАМ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	288
И.В. Коваль, Н.В. Вдовенко, В.В. Сазонов. НОВЫЕ ПОДХОДЫ К СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	289
Ю.П. Корнилов, Н.В. Серединцева, Е.А. Писаренко. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЧЕЛИНОЙ ПЕРГИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	290
А.П. Лаптев. АВАНГАРДНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.....	291
А.А. Осипенко, Л.М. Путро, В.Н. Ильин. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ПРИ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	292



выполнения упражнений. В основной группе высота прыжка, сравнительно с данными до начала микроцикла, возрастает на 14,3%, а время выполнения упражнения уменьшается в среднем на 9,1%. Это свидетельствует о том, что позитивный эффект от применения лимонника в значительной мере базируется на нормализации ПАР в клеточных мембранах, что подтверждается и данными проведенного корреляционного анализа.

Литература:

1. Karolkiewicz, J., Szczesniak, L., Deskur-Smielecka, E. et al. Oxidative stress and antioxidant defense system in healthy, elderly men : relationship to physical activity // Aging Male. – 2003. – V. 6, № 2. – P. 100-105.

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

Е.В. Давиденко, В.П. Семененко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина

Введение. Одним из путей снижения негативных воздействий окружающей среды на организм ребенка является внедрение в качестве оздоровительных технологий закаливающих процедур, которые должны способствовать профилактике и укреплению здоровья младших школьников. В специальной литературе фрагментарно освещены вопросы, касающиеся характера изменений в организме младших школьников с разным типом телосложения под влиянием холодовых и тепловых закаливающих процедур [3 и др.]. Остается актуальным поиск и обоснование эффективных методик закаливания, направленных на повышение общей резистентности организма детей к резким перепадам температурных режимов окружающей среды.

Цель исследований заключалась в изучении срочной реакции функциональных систем организма младших школьников с разным типом телосложения на закаливающие процедуры различного характера.

Использовались следующие методы исследований: антропометрические, физиологические, педагогические, статистические и метод термометрии [2 и др.].

Ученики в возрасте 7-10 лет использовали тепловую процедуру в сауне (n=88), занятия аквааэробикой (n=48), комплексные комфортную (n=51) и контрастную (n=15) процедуры (сауну - бассейн) на базе средней школы № 108 г. Киева.

Результаты. Оценка типа телосложения [1] позволила определить, что: 43,6% школьников имели дигестивный тип; 32,2% – мышечный, 24,2% – торакальный тип телосложения.

Положительный ответ показателей сердечно-сосудистой системы на одноразовую процедуру наблюдался: в сауне – у детей с дигестивным типом телосложения; на занятие аквааэробикой – у детей с мышечным типом телосложения; после комфортной и контрастной процедур – у детей с торакальным типом телосложения. В реакциях дыхательной и терморегуляторной систем наблюдался меньший диапазон снижения значений ее показателей у детей с мышечным типом телосложения в ответ на все закаливающие процедуры [3 и др.].

Обсуждения. При определении срочной реакции на предложенные закаливающие процедуры было выявлено, что дети с мышечным типом телосложения легче адаптируются к изменениям температуры внешней среды. Более резкие, но относительно однонаправленные изменениями диапазона значений показателей характерны для организма школьников с

торакальным типом телосложения. Школьники с дигестивным типом телосложения по разному реагируют на закаливающие процедуры, однако у них диапазон изменений показателей функциональных систем менее выражен, чем у детей с торакальным типом телосложения.

Выводы. Подтверждены данные литературы о срочной реакции закаливающих процедур на организм детей в зависимости от типа телосложения [1]. Получены данные о влиянии комфортной и контрастной закаливающих процедур на организм детей в зависимости от типа телосложения.

Литература:

1. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка) : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
2. Давиденко, О. В., Семененко, В. П., Фандікова, Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
3. Гончарова, Т. А. Полная энциклопедия закаливания. – М. : Изд. дом МСП, 2002. – 592 с.
4. Корниенко, И. А. Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции. – М. : Наука, 1979. – 160 с.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.В. Коваль, Н.В. Вдовенко, В.В. Сазонов

*Государственный научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта Украины, Украина*

Введение. В последнее время все больше внимания уделяется поиску и внедрению в практику подготовки спортсменов высокого уровня БАДов, продуктов спортивного питания и других, которые, кроме пополнения депо энергетических ресурсов, витаминов и минеральных веществ, имеют биостимулирующее, антиоксидантное и общеукрепляющее действие на организм в целом. В связи с этим, специалистами Государственного научно-исследовательского института физической культуры и спорта, Киевского национального торгово-экономического университета, Донецкого национального университета экономики и торговли им. Туган-Барановского были разработаны серии топпингов специального назначения с учетом процессов, происходящих в организме спортсмена в зависимости от направленности загрузки, времени суток, периода подготовки "Утреннее пробуждение", "Дневная энергия", "Вечернее восстановление" из серии продуктов питания для спортсменов "ТАЙМ-АУТ".

Каждый из этих топпингов необходимо принимать в определенный период суток, что обусловлено биоритмами спортсмена и соответствующим составом топпинга. Так, топпинг "Утреннее пробуждение", в состав которого входит L-карнитин, янтарная кислота, кофеин, сироп стевии, витамин С, рекомендовано употреблять утром перед тренировочным занятием. Благодаря своим составляющим он повышает выносливость, тонус нервной системы, способствует регенерации тканей, имеет антигипоксические и антиоксидантные свойства. Топпинг "Дневная энергия", составляющими которого являются экстракт левзеи, креатин, фолиевая кислота, глюкоза, Na, K, Ca, Cl, Mn, Mg, лучше употреблять днем в перерыве между тренировками, что обусловлено способностью повышать адаптационные