



# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник наукових праць  
Волинського державного університету  
імені Лесі Українки

Луцьк  
1999  
Підприємство  
"Медіа"

6. Вовченко І.І., Берестецкая І.Ю. ....	602
ОЦЕНКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	
7. Волкова Светлана, Кривошей Юлия Виндюк Ольга .....	605
ВЕГЕТАРИАНСТВО - КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ	
8. Герцик Мирослав .....	609
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ІНСТИТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
9. Грейда Наталія .....	612
НЕОБХІДНІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
10. Гудзевич Анатолій, Поліщук Валерій .....	616
ПРИРОДНІ ПЕРЕДУМОВИ ОЗДОРОВЧОГО ВІДПОЧИНКУ В УМОВАХ "ПОДІЛЬСЬКОЇ ШВЕЙЦАРІЇ"	
11. Давиденко Е.В. Семенов В.П. ....	621
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СОЧЕТАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
12. Демінський Олексій .....	624
ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	
13. Деминский А., Кудинова Т., Токарева Л., Верченко Н., Паргас И..	631
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	
14. Іванова Ганна .....	636
СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я	
15. Іванченко С.Г., Макущенко І.В., Макущенко С.С. ....	640
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПОДВИЖНО- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ	
16. Кисельов А.Ф., Олійник В.П., Татарова Л.Л., Чернозуб А.А., Ємельянова О.Г. ....	647
СТАН ЗДОРОВ'Я УЧНІВ МИКОЛАЄВА ЗА МАТЕРІАЛАМИ СУЦІЛЬНОГО І ВИБІРКОВОГО ДОСЛІДЖЕНЬ	

## АНОТАЦІЯ

Здійснений комплексний аналіз рекреаційного потенціалу території «Подільської Швейцарії». Підкреслюється важливість використання досліджуваної території для здійснення туристично-спортивно-оздоровлюючих заходів.

## ANNOTATION

The complex analysis of recreational potential and territory of «Podilska Switzerland» has been fulfilled. The importance of using of examining territory for holding healthy measures and tourism is emphasized.

Давиденко Е.В. Семененко В.П.

з. Кієв

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СОЧЕТАНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СРЕДСТВАМИ  
ЗАКАЛИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью ребёнка. В настоящее время одной из актуальных проблем физкультурно-оздоровительной работы становится поиск различных средств физического воспитания, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, профилактике простудных заболеваний, поддержанию и улучшению стабильного здоровья учащихся. Одним из таких средств физического воспитания, способствующих профилактике простудных заболеваний является закаливание, имеющее большое социально-экономическое значение (4, 6 и др.)

Повышенные требования учебных программ по разным школьным дисциплинам, снижение двигательной активности младших школьников в течение учебного года и несовершенная организация школьного обучения оказывают неблагоприятные воздействия на состояние здоровья детей. Стабильный уровень здоровья обеспечивает школьникам нормальную успеваемость и жизнедеятельность, а также выполнение ими социальных функций. В современных условиях Украины, когда среди младших школьников наблюдается высокая заболеваемость острыми респираторными инфекциями (ОРВИ) и простудными заболеваниями (60-80%), а также рецидивы хронических заболеваний верхних дыхательных путей (55%), особенно актуален вопрос научного обоснования и использования средств закаливания, которые обеспечивали бы младшим школьникам стабильный уровень здоровья. (1,2 и др.)

Практика фізического воспитания не располагает в достаточной мере сведениями о наиболее эффективных методах организации и проведения закалывающих процедур, в сочетании с урочными и неурочными формами занятий физическими упражнениями, также ещё не определены содержание и соотношение используемых средств закалывания и занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и состояния здоровья детей. Мало известны специалистам по физической культуре, педагогическому персоналу и родителям критерии оценки оздоровительного эффекта от использования средств закалывания, которые представлены в научной литературе (4 и др.).

В специфических условиях школы используются только некоторые из форм закалывания, такие как: проведение занятий на воздухе в облегчённой одежде, проведение уроков физической культуры в зале в холодное время года с открытыми окнами и т.п. (3, 6 и др.). Но эти методы можно отнести к минимуму необходимых средств для поддержания относительно стабильного здоровья и снижения заболеваний ОРВИ и простудных заболеваний.

В практике семьи такие средства закалывания, как обливание стоп и туловища, контрастный душ, посещение плавательного бассейна и сауны используются редко или не используются вообще. Это может быть связано с некомпетентностью родителей в вопросах использования средств закалывания в домашних условиях, а также с отсутствием доступной методической литературы по этим вопросам. (3, 5 и др.) В практической деятельности школьных коллективов редко используются выше перечисленные средства и формы закалывания, так как это связано с определёнными трудностями организации такой физкультурно-оздоровительной работы.

Цель работы - изучить особенности проявления оздоровительного эффекта при использовании средств закалывания в младшем школьном возрасте.

Задачи исследования:

1. Изучить взаимосвязь между степенью закалённости и уровнем соматического здоровья.
2. Изучить особенности проявления оздоровительного эффекта по показателям термометрии и соматического здоровья.
3. Разработать рекомендации по совершенствованию мероприятий для оздоровления школьников в процессе физического воспитания.

В исследовании участвуют 55 детей школьного возраста, учащиеся 1-5 классов общеобразовательной школы №108 г.Киева. Школа имеет соответствующую материально-техническую базу (бассейн, сауну). В исходном состоянии определяли физического развития, физическую

подготовленность, физическую работоспособность, частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп), частоту дыхания в покое (ЧДп), жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), артериальное давление, уровень соматического здоровья (по методике Апанасенко Г.Л., 1992), показатели термометрии (по методике Бутова М.А., 1984).

Из числа обследованных 16 школьников составляли контрольную группу, которая посещала занятия в сауне и бассейне 2 раза в месяц вместе с классом. Экспериментальную группу составляли 33 школьника, которые, кроме этих занятий посещали группы здоровья 2 раза в неделю (одно занятие проводилось в зале, второе с использованием средств закаливания в бассейне и сауне). Занимающиеся экспериментальной группы были разделены на 3 подгруппы, которые использовали различные сочетания средств закаливания и применяли методику закаливания носоглотки в качестве домашнего задания: I группа - 12 детей, занималась 4 раза в месяц с использованием сауны и контрастного душа;

II группа - 15 детей, занималась 4 раза в месяц с использованием сауны и бассейна; III группа - 12 детей, занималась 2 раза в месяц в бассейне и 2 раза в месяц с использованием сауны и контрастного душа. (Табл. 1.)

Таблица 1

## Распределение детей на группы в эксперименте

Содержание	Экспериментальная группа (Кол-во раз в месяц)			Контрольная группа (Кол-во раз в месяц)
	первая	вторая	Третья	
Урок ФК	6	6	6	6
- в зале	2	2	2	2
- в бассейне				
Группа здоровья	4	4	4	-
- в зале	4	4	4	-
- в бассейне				
Средства закаливания				
- сауна	+	+	+	-
- бассейн	-	+	+	-
- контрастный душ				
- закаливание носоглотки	+	-	+	-
Количество занятий в месяц	+	+	+	-
	16	16	16	8

Предполагаем, что выявление значимых взаимосвязей между критериями оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями в сочетании со средствами закаливания и параметрами физического состояния младших школьников позволит определить наиболее эффективные из них для достижения и поддержания стабильного уровня здоровья учеников в течение учебного года.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева М.Н. Роль физической культуры в предупреждении острых респираторных вирусных инфекций у дошкольников. - К.: Здоровье, 1984. - 72с.
2. Копылова О.В. Принципы дозирования физической нагрузки при физическом воспитании детей часто болеющих острыми респираторными инфекциями. В сб.: Медицинские проблемы массовой физической культуры. Тезисы первой всесоюзной конференции (Талин сентябрь 1983г.) - М., 1983. - С.30.
3. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей і підлітків. - К.: Здоров'я, 1989. - 72с.
4. Подшибякин А.К. Закаливание человека. - К.: Здоровья, 1986. - 79с.
5. Сауна. Использование сауны в лечебных и профилактических целях (Под ред. В.М. Богалубова, М Матея) - М.: Медицина, 1984. - 208с.
6. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985. - 128с.

#### АНОТАЦІЯ

У дослідженні вивчалися особливості поєднання фізичних вправ з засобами загартовування учнів у позакласній роботі.

#### ANNOTATION

The peculiarities of joining up physical training exercises with tempering means for schoolchildren during out-of-school hours work are being studied in the investigation.

Олексій Демінський  
м. Тернопіль

### ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Аналіз літератури з означеної проблеми показує, що кожному етапові становлення спортивної майстерності властиві певні особливості. Рівень вищої спортивної майстерності відрізняється своїми принциповими якісними характеристиками. Традиційні погляди на підготовку висококваліфікованих спортсменів з позицій загальної теорії і методики спортивного тренування сьогодні не можна вважати продуктивними. Це спонукає спортивні науки