

8	77	25,1±0,40	15,5±0,17	21,5±0,17	6,0±0,10	3,6±0,39
9	110	26,3±0,33	16,6±0,15	23,0±0,21	6,4±0,06	3,3±0,17
10	108	29,6±0,37	18,2±0,18	25,0±0,23	6,8±0,05	4,6±0,17
11	101	33,6±0,50	20,2±0,20	28,0±0,30	7,8±0,05	5,6±0,24
12	122	39,7±0,61	23,0±0,27	31,5±0,37	8,5±0,10	8,2±0,35
13	130	41,7±0,60	23,2±0,22	32,2±0,30	9,0±0,10	9,5±0,33
14	140	48,8±0,57	26,3±0,48	36,5±0,50	10,2±0,15	12,3±0,30
15	108	51,9±0,67	27,5±0,23	37,8±0,32	10,3±0,09	14,1±0,41

Изучение состава тела у детей особенно важно в период полового созревания (Л.И. Тегако с соавт., 1996; Е.И. Балахонова, 1991). Доля наиболее важного компонента состава тела до полового созревания - ОБЖ у 12-летних девочек школ-интернатов составила 79,5%, к 13 годам доля этого компонента снизилась до 77,15%. У мальчиков процент ОБЖ и в 12 лет, и в 13 лет существенно не изменялся (81,85% и 81,34%). Примерно аналогичную тенденцию наблюдали в первой половине 90-х годов Л.И. Тегако с соавт. (1996) в других регионах Республики Беларусь.

В составе обезжиренной массы тела основная доля приходится на общее количество воды, остальная (около 21-24%) - на "сухой остаток". Доля воды в составе тела у девочек интернатов в 12 лет составила около 58%, у мальчиков на 1% выше. К 13 годам содержание ОВ у девочек снизилось на 2,22%, а у мальчиков только на 0,44%. Следует подчеркнуть, что увеличение общей массы тела у детей интернатов происходит более всего за счет обезжиренной массы тела [3].

Заключение. Таким образом, в период полового созревания наблюдается перераспределение компонентов состава тела. Наблюдаемые возрастно-половые различия в темпах увеличения содержания ОЖ, по нашему мнению, связаны с более ранним половым созреванием девочек, а также, вероятно, это связано с нарастанием напряженности адаптационных процессов в организме детей и подростков в период функциональных изменений эндокринной системы.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А., Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: «Знание», 1990. – 137 с.
2. Василенко, С.Г. Валеология. Учебно-методическое пособие / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.
3. Василенко, С.Г. Здоровье детей и подростков Белорусского Поозерья: Монография / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 133 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 185 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Д.А. Венкович
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Спортивное ориентирование является массовым, доступным средством оздоровления населения, не требующих больших капитальных вложений. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, лесном массиве, парке или живописной зоне отдыха. Занятия спортивным ориентированием удачно сочетают физическую и умственную деятельность [1, 2, 3]. На сегодняшний день одним из актуальнейших вопросов является количество проводимых соревнований по

спортивному ориентированию в Витебской области среди взрослого населения, детей и подростков.

Целью – является исследование работы по внедрению спортивного ориентирования в физкультурно-оздоровительную работу в Витебской области.

Задачи исследования: Определить влияние спортивного ориентирования на организм занимающихся; выявить роль спортивного ориентирования в физкультурно-оздоровительной работе Витебской области среди взрослого населения детей и подростков.

Материал и методы. Объектом исследования является физкультурно-оздоровительная работа в Витебской области. Предметом исследования – спортивное ориентирование в физкультурно-оздоровительной работе населения в Витебской области. В качестве методов исследования применялись изучение и анализ научно-методической литературы; опрос; изучение нормативных документов, положений и протоколов соревнований и метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований нами было выявлено, что одной из эффективных форм привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, повышения интереса и оздоровительного влияния является спортивное ориентирование. Вместе с тем в соревнованиях могут участвовать лица молодого, среднего и зрелого возраста при условии соответствующего подбора длины дистанции, интенсивности и характера взятия контрольных пунктов.

В связи с тем, что в основе физических нагрузок, при занятиях спортивным ориентированием лежат ходьба и бег, то, следовательно, оздоровительное воздействие на организм занимающихся такое же, как и в ходьбе и беге, которые, по мнению многих исследователей, являются одними из эффективных и доступных средств комплексного оздоровительного воздействия на системы организма (Бойко А.Ф., Волков В.М., Мильнер Е.Г., Гилмор Г., Донской Д.Д., Суслов Ф.П., и др.).

Опираясь на мнения многих авторов (Аронов Д.М., Юшкевич Т.П., 1985; Волков В.М., Мильнер Е.Г., 1987 и др.) можно смело утверждать, что регулярные занятия спортивным ориентированием, в отличие от других средств, наиболее эффективно влияют на укрепление и развитие всех систем организма, физических и психических качеств. Эффективность таких занятий влияют на сердечно-сосудистую систему: благоприятные морфологические сдвиги, экономизация работы в покое и при умеренной нагрузке, расширяются функциональные возможности; дыхательный аппарат: возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится более редкими глубокими, улучшается газообмен и снабжение кислородом; опорно-двигательный аппарат: занятия препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией; обмен веществ: в организме увеличиваются запасы углеводов, усиливается способность к их быстрой мобилизации из печени, что ведет к повышению работоспособности; выделительные процессы улучшаются через систему потоотделения.

Наши исследования проводились в отделе физической культуры, спорта и туризма Витебского горисполкома и в учреждении образования «Городского отдела по внешкольной работе».

При обработке данных взятых из журнала учета проведения спортивно-массовых мероприятий ГорСпортОтдела и протоколов проведения спортивно-массовых мероприятий нами было выявлено количество проводимых соревнований и участников по спортивному ориентированию в Витебской области среди взрослого населения с 2006 по 2011 год (табл. 1).

Таблица 1

Количество проводимых соревнований и участников по спортивному ориентированию в Витебской области среди взрослого населения с 2006 по 2011 год

Год	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Количество соревнований	5	3	5	4	2	1
Количество стартов	5	3	5	4	2	1
Количество участников	460	340	300	300	70	60
Количество команд	12 17 7 11 19	10 19 15	18 7 12 11 12	16 7 14 8	7 9	6
Всего команд	66	44	60	45	16	6

Также, нами были обработаны заявки участников и протоколы соревнований, по спортивному ориентированию проводимые городским отделом по внешкольной работе. Исследованием было установлено количество проводимых соревнований и участников по спортивному ориентированию в Витебской области среди детей и подростков с 2006 по 2011 год (табл. 2).

Таблица 2

Количество проводимых соревнований и участников по спортивному ориентированию в Витебской области среди детей и подростков с 2006 по 2011 год

Год	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Количество соревнований	4	5	6	7	8	7
Количество стартов	4	5	6	25	26	19
Количество участников	300	318	372	912	1016	724
Количество команд	6 9 10 11	6 7 8 11 5	7 7 9 10 8 5	10 6 10 10 8 5 100	10 6 10 10 8 4 100 3	9 7 11 9 5 5 72
Всего команд	36	37	46	149	151	118

Исследование показало, что на протяжении последних лет среди взрослого населения Витебской области наблюдается тревожная тенденция снижения уровня проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Это значит, явное отставание от требований сегодняшнего дня пропаганды соревнований по ориентированию. К оттоку от занятий спортивным ориентированием приводит и увеличение новыми информационными технологиями, популяризация радио и телевизионных развлекательных программ, а также не уменьшается потребление табачных и алкогольных изделий. Недостаточное внимание к спортивному ориентированию со стороны средств массовой информации, отсутствие стимулов для привлечения занимающихся. Для изменения ситуации необходимы скоординированные и целенаправленные действия со стороны отдела физической культуры, спорта и туризма Витебского горисполкома, администрацией районов города Витебска и средств массовой информации.

Среди детей и подростков, очевиден явный рост проводимых соревнований и участия в них. Это говорит лишь о том, что в первую очередь необходимо развивать детский спорт и возрождать общественный интерес к соревнованиям по спортивному ориентированию с детства. Все это возможно лишь при нашем общем согласии и объединении усилий.

Заключение. В результате проведенных исследований впервые получены историко-хронологические данные о проведении соревнований по спортивному ориентированию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе Витебской области среди взрослого населения, детей и подростков.

Список литературы

1. Вяткин, Е.В. Туризм спортивное ориентирование / Е.В. Вяткин., Д.Н. Сидарчук., А.Н. Немытов – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 176 с.
2. Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентировании / С.Ф. Зубович. – Мн.: Польша, 1983. – 111 с.
3. Зубович, С.Ф. Первые шаги в ориентировании / С.Ф. Зубович. – Мн.: Польша, 1990. – 146 с.
4. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева – Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮКиК, 2005. – 328 с.

ПОКАЗАТЕЛИ УГЛЕВОДНОГО И ЛИПИДНОГО ОБМЕНА У ФУТБОЛИСТОВ И ХОККЕИСТОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

Ю.В. Гапоненок, И.Н. Деркач, Н.А. Степанова
Витебск, УО «ВГУиМ П.М. Машиерова», *ВОДСМ*

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к параметрам физического развития и способностям спортсменов. Для одних видов спорта необходима сила, для других быстрота и пр. При значительных нагрузках, особенном питании биохимические процессы могут нарушаться, что приводит к отклонению в здоровье. Важно заметить эти отклонения и откорректировать поведение спортсменов. Энергетические характеристики в спорте имеют большое значение, поэтому целью работы является оценка влияния вида спорта и спортивных достижений на показатели углеводного и липидного обменов.

Материал и методы. Для первого этапа нами были выбраны близкие вида спорта: футбол и хоккей. В исследовании участвовали спортсмены, проходившие обследование (биохимический анализ крови) в Витебском областном диспансере спортивной медицины, 58 футболистов и 28 хоккеистов. Каждая группа была разделена на подгруппы в соответствии со спортивными достижениями – спортсменов-разрядников и спортсменов – кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС). Чтобы определить влияние возрастного фактора они сравнивались с лицами, находящимися в состоянии практического здоровья, значения лабораторных тестов которых соответствуют физиологическим нормам возрастных групп населения Витебской области республики Беларусь [1]. Показатели обрабатывались в программе EXEL. Статистически значимыми считали результаты с вероятностью $p < 0,05$. Результаты представлены в таблицах.

Результаты и их обсуждение. Обнаружено, что у 9 футболистов и 6 хоккеистов имеются отклонения от нормы от 1 до 4-х исследуемых показателей обмена веществ.

Из таблицы 1 следует, что индекс массы тела у хоккеистов больше, чем у футболистов, причем в группе КМС и МС хоккеистов показатель превышает принятый норматив (25). По всей видимости, это связано с необходимостью большой массы тела для занятий хоккеем. Это не повлияло на увеличение индекса атерогенности, что говорит о нормальном липидном обмене. ИМТ больше у футболистов с высокими спортивными достижениями, но, это может объясняться возрастом.