

сти (на 13 %), настойчивости (на 13%), самостоятельности (на 20%) и выдержки (на 13%) по выраженности и генерализованности (методики Н.Е. Стамбуловой и Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова). По физической подготовленности после эксперимента выявлены различия между группами по показателям силы и выносливости. В экспериментальной группе выявлена наиболее значимая динамика по показателям силы, быстроты, гибкости и выносливости (таблица 1). С контрольными упражнениями учащиеся контрольной и экспериментальной группы справились одинаково хорошо.

Таблица 1 – Результаты диагностики физической подготовленности учащихся до и после эксперимента

Тест	До эксперимента			После эксперимента			Внутри	
	Контр.	Экспер.	t	Контр.	Экспер.	t	t к	t э
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (сила)	10,3±0,5	9,7±0,6	0,7	10,8±0,43	12,1±0,38	2,3	0,7	2,7
Бег 30 метров (быстрота)	4,6±0,08	4,5±0,07	0,9	4,4±0,07	4,3±0,08	1,0	1,8	1,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с (скор.-сил. качества)	40,1±2,8	41,3±2,5	0,3	42,5±1,6	45,8±1,4	1,5	0,7	1,5
Челночный бег (ловкость)	9,6±0,3	9,8±0,5	0,3	9,5±0,4	9,4±0,1	0,2	0,2	0,7
Наклон вперед на гим. скамейке (гибкость)	4,4±0,4	4,2±0,3	0,4	4,7±0,38	5,1±0,34	0,8	0,5	1,9
Бег 12 минут (выносливость)	1890±33,3	1910±31,1	0,4	1905±22,1	1970±20,3	2,1	0,4	1,8

Примечание: при $t=2,04$ ($p < 0,05$); при $t=2,75$ ($p < 0,01$); при $t = 3,65$ ($p < 0,001$)

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод о позитивном влиянии и эффективности реализации в ходе эксперимента педагогических условий, положенных в основу гипотезы исследования.

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учеб.для ин-тов и фак-тов физ.культуры / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАЛОТЕРАПИИ (СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ) ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Тишутина А.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шацкий Г.Б., канд. пед. наук, доцент

В современном спорте, характеризующемся ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, постоянно актуальной проблемой является необходимость обеспечения состояния компенсации энергоресурсов, при недопустимости, истощения резервов функций систем организма спортсмена, и сохранении его психологического и физического здоровья [1].

На протяжении всей истории человечества ведется поиск методов восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Увеличение количества острых и хронических заболеваний является одной из основных проблем в ходе подготовки спортсменов. Ужесточение процедуры антидопингового контроля в спорте существенно ограничивает возможность применения фарма-

кологических и биологически активных препаратов для этих целей. Поэтому актуальны эффективные немедикаментозные методы воздействия на организм спортсмена.

Соляная пещера (галокамера, соляная комната) – это помещение с искусственно созданным микроклиматом, максимально приближенным к климату в природных соляных пещерах, а также в карстовых шахтах.

Соль имеет антибактериальные, противовоспалительные свойства. Муколитическое действие вещества высвобождает скопление слизи, ускоряет отход мокроты. Пребывание в пещере способствует удалению патогенных агентов, помогает значительно снизить гиперчувствительность иммунной системы [3].

В течение многих лет, профессиональные спортсмены, нагружают свой организм многочасовыми тренировками, тем самым поддерживая большие объемы дыхания. Как правило, основная часть тренировок проходит в городах, которые являются зонами с загрязненным воздухом. Это может нанести реальный вред органам дыхания. При переходе на ротовое дыхание, во время физических нагрузок, проникновение в легкие примесей вредных газов и частиц пыли увеличивается в 500 раз. Оздоровительные занятия на свежем воздухе – продолжительный бег трусцой, который пользуется большой популярностью, систематические длительные упражнения на открытом воздухе в условиях загазованности далеко не безопасны.

Цель исследования – изучение влияния соляной пещеры для восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 10 спортсменов-легкоатлетов СДЮСШОР ППОР ВГУ имени П.М. Машерова. Курс процедур состоял из 10 посещений, сеанс длился по 40 минут.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение практического опыта, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. С целью подтверждения эффективности использования галотерапии для восстановления и повышения работоспособности спортсменов было проведено педагогическое наблюдение. Главная цель любого спортсмена – достичь максимального результата. Возможность достижения максимального потенциала зависит не в последнюю очередь от улучшения функции дыхания.

У спортсменов имеется высокий риск возникновения проблем со здоровьем. Особенно трудно полноценно восстановиться после интенсивных тренировок и тяжелых соревнований. У спортсменов, выступающих в залах, часто имеется аллергия организма, заболевания кожи, вследствие неизбежной повышенной запыленности залов во время тренировочного процесса. Спортсмены, выступающие на улице подвержены меняющимся погодным условиям, что часто приводит к простудам и заболеваниям органов дыхания, которые снижают уровень тренированности из-за длительного периода восстановления. Все спортсмены испытывают повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки в период заболеваний. Использование галотерапии позволяет проводить коррекцию вышеуказанных состояний и оптимизировать период восстановления.

У 9 из 10 спортсменов, участвовавших в исследовании по изучению эффективности соляной пещеры наблюдался положительный эффект в виде улучшения спортивных результатов за счет улучшения деятельности легких. Для эффективности курс лучше повторять 2 раза в год.

Сеансы галотерапии подходят для спортсменов, ведь лечение солью уравнивает и поддерживает естественную сопротивляемость легких к вирусам. Галотерапия, нужна спортсменам в случаях, когда нужно:

- уменьшить потребность в ингаляторах и антибиотиках;
- существенно облегчить дыхание;
- улучшить работу легких;

- устранить мокроту из легких;
- повысить сопротивляемость к вирусам в дыхательных путях;
- укрепить иммунитет и нервную систему;
- улучшить общее состояние здоровья;
- увеличить спортивные результаты [3].

После посещения соляной пещеры может усилиться кашель, насморк, слегка повысится температура. Это нормальная реакция организма на частицы соли. При помощи кашля легкие и бронхи быстрее очистятся от мокроты и слизи. Ускорение кровообращения поможет вывести из органов токсины, отрицательные ионы мешают вредным бактериям размножаться и помогут в борьбе с вирусами. Посещение галокамеры в сезон ОРВИ, помогут укрепить иммунитет и избежать инфекции.

Заключение. Исследования показали, что у 85% детей после 10 сеансов терапии однозначно улучшились результаты. Подтвердилось стимулирующее влияние на функциональные системы организма спортсмена. Неспецифическое действие, проявляющееся повышением защитных, иммунных сил организма, дает тренировочный и закаливающий эффект. Таким образом, немедикаментозные методы воздействия на организм спортсменов на основе использования соляной пещеры в условиях тренировочного процесса приводит к восстановлению, сохранению и существенному повышению работоспособности спортсменов и может явиться фактором улучшения подготовки спортсменов для достижения ими высокой спортивной формы.

1. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М: Медицина, 1993. – 432 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Соляная пещера: показания и противопоказания. URL: <https://salon-arlekino.ru> (дата обращения 16.08.21)

К ВОПРОСУ О РОЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

Шкиреева Я.С.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Слепцова Л.Ю., канд. пед. наук, доцент

Целью исследования является изучение особенностей воспитания здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Актуальность исследования состоит в том, что сегодня вопросам состояния здоровья подрастающего поколения уделяется особое внимание государством и обществом. Исследованиями в области изучения формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни занимались такие учёные как: А.А. Бодалева, А.Л. Венгер, М.И. Лисина и др. Проанализировав работы В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой и др., можно сделать вывод, что уже в дошкольном возрасте у ребёнка появляется активный интерес к своему здоровью [2, 1].

Здоровье человека, исходя из данных кардиолога, академика С.В. Попова, зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от экологии, на 10% – от системы здравоохранения, на 50% – от того, какой образ жизни ведет или вёл человек [1, с. 15]. Можно сделать вывод, что человек сам для себя определяет будущее состояние своего здоровья и организма в целом. Фундаментом является отношения самого ребёнка к своему здоровью, на котором можно выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Именно в старшем дошкольном возрасте возникает соподчинение мотивов, формирование свободного поведения, развитие самосознания, формирование внеситуатив-