

Таким чином, як свідчать результати педагогічного експерименту, диференційований підхід, позитивно впливає на рівень розвитку загальної витривалості дітей 7-8 років, а також на резервні можливості організму дітей. Позитивний ефект досягається при використанні середнього за величиною навантаження.

Pessimism about the human condition in the 1980s stemmed from more than the problems of the present. It derived as well from a fear about the future, the future of the earth's human beings, of the earth itself, and of what is termed its ecology. The word ecology is often used to refer to human beings and their environment, but it is much broader than that. Ecologists think of humans as related to a vast chain of life which extends through mammals, amphibians, invertebrates, and the simplest microorganisms, either plants or animals. In popular usage ecology may be synonymous with pollution problems.

In 1986, a nuclear power station at Chernobyl, exploded, producing highly dangerous radioactive fallout not only in the vicinity of the accident but, because of prevailing winds, across the continent of Europe.

Children suffer from ecological pollution more than any other inhabitants of the world. That's why with the help of physical exercises we are trying to increase the general endurance children at the age of 7-8 years old, who live in Chernobyl catastrophe zone.

ПРО СТАН ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ

ВІКТОРІЯ ВЕСЕЛОВА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Після аварії на Чорнобильській АЕС, яка за масштабами забруднення стала найбільшою екологічною катастрофою

сучасності, спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня здоров'я дітей та підлітків. Це підтверджується численними науковими дослідженнями у сфері медицини, біології, радіології і фізичного виховання.

Найбільші зміни у фізичному розвитку та рівню здоров'я людей особливо виявляються після 10 років з моменту катастрофи.

Дані особистих досліджень (Круцевіч Т.Ю., Веселова В.В., 1997) та досліджень інших авторів (Куц О.С., 1993, 1994; Тупіцин І.О., 1995; Раєвський Р.Т., 1996) свідчать про різке зниження фізичної підготовленості та функціональних можливостей дитячого організму, збільшенню кількості школярів з високим рівнем захворюваності. Несприятливий екологічний стан потребує шукати шляхи збільшення резервних можливостей організму, що зростає. Проблема ця актуальна та потребує докорінної перебудови процесу фізичного виховання школярів.

Раціональний руховий режим, фізичні вправи, загартовуючі процедури - найбільш ефективні міри у зміцненні здоров'я дітей та підлітків не тільки у чистій зоні, але й (особливо) в умовах радіаційного забруднення.

Вплив малих доз радіації на організм, що розвивається - мало вивчений, а дані про зріст захворюваності та смертності серед дітей та підлітків свідчать про негативний вплив радіаційного фону.

В той же час, у матеріалах експертизи радіологічних наслідків та оцінки захисних заходів (МАГАТЕ, 1990), говориться дослівно: "Досліджені діти (в основному 2-, 5-, 10-річного віку) були визнані в цілому здоровими. У населення як забруднених, так і незабруднених досліджених населених пунктів, були виявлені значні зміни здоров'я, що не пов'язані з радіацією, однак, не було виявлено жодних порушень здоров'я, які можливо було віднести безпосередньо до впливу радіації".

Серед питань, що мають науковий та практичний інтерес у теперішній час, особливе значення має проблема

фізичного виховання покоління, що зростає, в умовах високої радіоактивності. Враховуючи те, що радіація смертельно небезпечна та в великій кількості призводить до серйозних пошкоджень тканин, до раку, індукує генетичні дефекти, що можливо виявляться у дітей та внуків людини, що отримала опромінення, спеціалісти фізичного виховання повинні виявити неординарні умови підвищеної радіації та враховувати їх у організації навчально-виховного процесу фізичного виховання школярів.

Метою нашого дослідження було - виявити вплив радіаційного фону навколишнього середовища на захворюваність та фізичну підготовленість дітей м. Києва та м. Фастова для виявлення можливості використання загально-прийнятих методик проведення фізкультурних занять у системі фізичного виховання.

У 1997 році нами було досліджено 426 хлопчиків 11-14 років IV зони радіаційного контролю (м. Фастів, Київська обл.) і так названої "чистої" зони (м. Київ). Було проведено анкетування батьків, що свідчить про однорідність вибірки показників. Діти нормально харчуються, деякі займаються спортом. Практично усі діти знаходились у Києві та Фастові на момент вибуху на ЧАЕС та лише деякі з них мали можливість виїхати на профілактичний відпочинок за кордони зони підвищеного радіаційного впливу.

Досліджувались показники захворюваності та фізичної підготовленості.

В практиці фізичного виховання для оцінки здоров'я широко використовують поняття "фізичне здоров'я" та "фізичний стан". В ці поняття включають дані про наявність чи відсутність хвороб, оцінки фізичного розвитку, рівні рухової активності та ін. показники.

Дані про стан здоров'я дітей та підлітків в останні роки свідчать про збільшення захворюваності. Згідно з нашими дослідженнями можна відмітити такі показники: на першому місці хвороби органів дихання у 98%, внутрішніх органів у 50%, інфекційні у 46%, ССС - 25%, травми - 23%.

Відзначається нервозність, запаморочення, нудота, ламкість суглобів. Причому одна дитина має кілька захворювань одночасно.

В умовах, коли забруднення навколишнього середовища не можна не враховувати як фактор впливу на розвиток та формування людського організму, дуже важливо виявити ступінь цього впливу. Найбільш ефективними для цієї мети є метод тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, найбільш сприятливої до впливу зовнішніх факторів.

При проведенні тестування фізичної підготовленості школярів 11-14 років нами на основі державних тестів були виявлені рівні фізичної підготовленості хлопчиків. Високий рівень фізичної підготовленості не показав жодний школяр. Більше з того, дітей з середнім та нижчим за середній рівнем, що свідчить про недостатній розвиток рухових якостей або про завищені оцінки системи державних тестів.

Багато шкіл, що обмежують роботу з фізичного виховання учнів лише уроками фізичної культури. Можливо, в теперішній час, традиційні уроки, що вирішують виховні, освітні та оздоровчі завдання, повинні зробити акцент на останні.

Це зобов'язує вчених та практиків розробляти та пропонувати школі оптимальні варіанти урочних, позаурочних та самостійних форм занять фізичною культурою.

З урахуванням вищевисловленого можна підсумувати, що для школярів, які мешкають на територіях Чорнобильського забруднення, необхідні спеціальні програми оздоровчої спрямованості з фізичного виховання школярів, котрі б сприяли підвищенню адаптаційного резерву організму дітей, забезпечуючи достатній рівень функціональної підготовленості.

**STATE OF ILLNESS AND PHYSICAL FITNESS OF
BOYS OF MIDDLE AGE IN CONDITIONS OF
RADIOACTIVE POLLUTION**

VICTORIA VESELOVA

UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT

It is necessary to create a special program of health improvement for schoolchildren living on the territories polluted by Chernobyl in Ukraine as well as in Belorus and Russia. The program would help to increase an adaptation reserve of a child's organism, provide sufficient level of functional and physical condition.

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ
11-14 РОКІВ, ЩО МЕШКАЮТЬ В "ЧИСТІЙ" ЗОНІ ТА
ЗОНАХ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ**

ВІКТОРІЯ ВЕСЕЛОВА, БОГДАН ПРОКОПОВИЧ

*Український державний університет фізичного виховання і
спорту*

Виконання фізичних вправ пов'язано з безперервними змінами взаємодії організму та середовища. Вироблення тонких диференційовок, що дозволяють точніше виконувати вправи, - це результат аналітично-синтетичної діяльності мозку. На основі цієї діяльності, що включає постійний аналіз *текучих* аферентних подразників зовнішнього та внутрішнього середовища, а також адаптаційних змін в організмі (Круцевич Т.Ю., 1973).

Фізичні зміни в організмі, що скеровані на пристосування до майбутньої роботи, пов'язані з виконанням вправ, що починаються заздалегідь до їх