

школярів зі зрівноваженим типом, кількість хлопців з гальмівним типом незначно відрізняється.

**Висновки:**

1. Швидкість простої реакції переробки інформації та сила нервових процесів хлопців середнього шкільного віку м. Києва значно зростає у порівнянні із однолітками дочорнобильського періоду.

2. Показники усіх параметрів, що досліджувались у школярів м. Києва вищі за однолітків з м. Фастова.

3. Кількість школярів 11-14 років зі збуджувальним типом нервової системи, що мешкають у Києві більша за однолітків попередніх років та м. Фастова.

**PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL PECULIARITIES  
OF SCHOOLCHILDREN (11-14 AGE) LIVING IN «CLEAN»  
ZONE AND ZONES OF RADIOACTIVE POLLUTION**

VICTORIA VESELOVA, BOHDAN PROCOPOVYCH  
UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORT

*The changes of the main features of a higher nervous activity (strength, movability and balance of nervous processes) have vacillational character. As a result of it together with the process of an age development of the organism we can observe the decrease of some nervous processes. Along with growing strength of teenagers the movability of nervous processes is improve and vice verse.*

**ЗАХВОРЮВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ  
ПРОЖИВАЮТЬ В РІЗНИХ ЗОНАХ  
РАДІАЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ В  
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

МАРИНА КУРОЧКІНА

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Проблема профілактики захворюваності та покращання стану здоров'я студентської молоді, яка піддавалась

радіаційному впливу, може бути успішно розв'язана на основі проведення комплексу профілактичних заходів, однією із складових якого можна вважати використання засобів фізичного виховання. Багаторічний досвід використання фізичних вправ свідчить про їхню високу ефективність в підвищенні функційних резервів організму та резистентності до різних факторів зовнішнього середовища. Як показали дослідження, проведені з великим контингентом людей, у осіб з високим рівнем фізичної підготовленості нижче показники захворювань та кількості звернень за допомогою в медичні заклади, більш легке перенесення хвороби, тоді ж як у людей з низьким рівнем фізичної підготовленості спостерігається протилежний зв'язок. Останні дані, отримані в результаті обстеження студентів, які навчаються в Переяслав-Хмельницькому державному педагогічному інституті, при проведенні аналізу захворювань і педагогічних досліджень, це підтверджують.

З великого спектру захворювань визначено чотири основні: захворювання органів дихання, нервової системи, органів травлення, сечостатевої системи.

Узгоджуючи показники захворювань з рівнями фізичної підготовленості (ФП) у представників 2-4 зони радіаційного забруднення (ЗРЗ) з низьким рівнем ФП реєструється 99% хворих з хворобами верхніх дихальних шляхів, причому 33% хворі частіше (2-3 рази на рік), тоді як у студентів «чистої» зони рівень захворювань нижче, причому повторних рецидивів майже в 2 рази менше. Хвороби нервової системи реєструються у 17%, тоді як у представників «чистої» зони - в 3 рази менше. Хвороб органів травлення у студентів ЗРЗ - 33%, тоді як у студентів з «чистої» зони в 2,5 рази менше - 11,7%; хвороб сечостатевої системи - 11%, тоді як у представників «чистої» зони в 3 рази менше - 3,5%. У студентів з середнім рівнем ФП для ЗРЗ 73% хвороб становлять хвороби органів дихання, повторно хворіють 26%



студентів; у студентів «чистої» зони подібні захворювання становлять 75,7%, повторні випадки захворювань реєструються лише у 3,6% студентів (майже в 6 разів менше); хвороби нервової системи у представників ЗРЗ становлять 27,3% від загальної кількості, у студентів «чистої» зони - 11% (в 2,5 рази менше); хвороби органів травлення для ЗРЗ - 18,2%, «чистої» зони - 13,5%, сечостатевої системи для ЗРЗ - 27,3%, «чистої» зони - 5,4% (майже в 5 разів менше).

У представників з високим рівнем ФП нижче показники захворювань, хоча в тій же групі студентів ЗРЗ наявні усі спектри захворювань крім захворювань органів травлення, тоді як у студентів «чистої» зони реєструються лише захворювання верхніх дихальних шляхів, які переносяться легко навіть у осіб, що мешкають в зонах радіаційного забруднення (табл.1).

Співставлення показників захворювань студентів з різними рівнями ФП дає нам можливість розробити оптимальну модель фізичної підготовленості високого рівня, а також забезпечити стабільний рівень здоров'я з низьким рівнем ФП.

Табл.1. Захворюваність студентів в залежності від рівня фізичної підготовленості

Рівні ФП	Захворюваність				
	Верхні дихальні шляхи	Повторно хворіли	Нервова система	Органи травлення	Сечостатева система
Низький «чиста»	88	14,6	6	11,7	3,5
«ЗРЗ»	99	33	17	33	11
Середній «чиста»	75,7	3,6	11	13,5	5,4
«ЗРЗ»	73	26	27,3	18,2	27,3
Високий «чиста»	70	-	-	-	-
«ЗРЗ»	82	11	18,2	-	9

**ILLNESS OF STUDENTS LIVING IN DIFFERENT  
ZONES OF RADIOACTIVE CONTROL IN  
DEPENDENCE OF LEVEL OF THE PHYSICAL  
FITNESS**

MARYNA KUROCHKINA

UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL  
CULTURE AND SPORT

Well-trained students with good physical fitness have lower sick rate and easier recovery course even when they live on the territories polluted by Chernobyl.

**ВПЛИВ РІЗНИХ РУХОВИХ РЕЖИМІВ НА  
ДИНАМІКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ,  
ЯКІ ПРОЖИВАЛИ В УМОВАХ РАДІАЦІЙНОГО  
ЗАБРУДНЕННЯ**

ТАМАРА КУТЕК

*Вінницький педагогічний інститут*

В наш час, досить актуальним питанням є вивчення впливу малих доз радіації на організм людини. Особливого значення це набуває для дітей, підлітків та молоді, які є майбутнім українського суспільства. Однак, сьогодні, практично відсутні дані про раціональне використання засобів і методів фізичної культури в програмі фізичного виховання студентів вузів, які проживають на територіях Чорнобильського сліду. Це виявляється в масовому погіршенні здоров'я, зниженні фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, зниженні захисно-адаптаційних можливостей організму студентів.



Як свідчать результати багатьох досліджень, саме фізичні навантаження підвищують стійкість організму до радіаційного впливу. В зв'язку з цим закономірно постає питання про підвищення рухової активності, ефективності фізкультурно-оздоровчих занять з студентами в ситуації, яка склалась на території радіонуклідного забруднення.

#### МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашого дослідження було вивчення впливу різних рухових режимів на динаміку фізичної підготовленості студенток педагогічного вузу, які проживали на територіях, що відносяться до 1V- категорії забруднення радіоактивними речовинами. В дослідженні брали участь 20 студенток перших курсів факультетів : підготовки вчителів початкових класів, фізико-математичного, природничо-географічного, Вінницького педагогічного інституту. Дослідження проводилось протягом 1996- 1997 н.р. в режимі 2- разового тижневого навантаження (2- РТН) і 3- разового тижневого навантаження (3- РТН). До 2-РТН відносились заняття загально-розвиваючими вправами (ЗРВ) та оздоровчою ходьбою і також заняття ритмічною гімнастикою. Заняття проводились протягом 2-х місяців. До 3-х разового фізичного навантаження відносились заняття ЗРВ та оздоровчою ходьбою, ритмічною гімнастикою і плаванням. Заняття тривали також 2 місяці. Після закінчення занять студентам були запропоновані випробування, передбачені, державними тестами і тестами різних наукових дослідників.

#### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В результаті дослідження було отримано такі дані (Т.1). Між початковим та кінцевим обстеженнями при 2-РТН приріст результатів з бігу на 2000 м. , становить 6,2 % . При 3-РТН знижується до 2,5 %.

За результатами стрибка у довжину з місця приріст складає 1,2 % при 2-РТН і 3,7 % при 3-РТН.