

**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 IV- 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.

Показники вису на зігнутих руках також покращені. Після занять фізичними вправами 2 рази в тиждень, приріст становить 1,3 %, а після 3-разових занять 6,4 %.

За результатами піднімання в сід за 1хв., приріст рівний 22,2 % при 2-РТН і 23,7 % при 3-РТН. Піднімання в сід на кількість виконання разів має приріст 13,6 % при 2-РТН та 32 % при 3-РТН.

2-РТН покращили результати з бігу на 100 м., на 5,2 %, а 3-РТН на 7,9 %.

Показники човникового бігу 4x9 м., не змінилися і становлять 1% приросту при обох режимах фізичного навантаження.

Приріст результатів гнучкості, що визначалась нахилом тулуба вперед з положення сидячи, становить 1,1 % при 2-РТН і 1,3 % при 3-РТН.

Показники динамометрії свідчать про приріст результатів лише при 3-РТН, що становить 7,1 % сили правої кисті та 3,7 % сили лівої кисті.

За результатами тесту 2-км., ходьби, який розроблений фінськими вченими, зокрема Пекко Оя, приріст становить 13,9 % при 2-РТН та 16,9% при 3-РТН. Також за допомогою тесту оздоровчої ходьби на 2000 м., було визначено рівень фізичної підготовленості (РФП) студенток (Т.2).

Так після 2-РТН було зафіксовано 45% студенток з низьким РФП, 25% з нижче середнього РФП, 25 % з середнім та 5% з вище середнього РФП.

Після 3-РТН зменшилось студенток з низьким РФП до 5%, з нижче середнього РФП також до 5%, з середнім РФП відмічено 45% і значно підвищився вище середнього РФП до 45%.

У порівнянні з результатами тесту оздоровчої ходьби, результати випробувань державного тесту вказують на значно знижену фізичну підготовленість. Студентки першого курсу педагогічного вузу мають нижчий за середній РФП і становить 100%.

Якісна ж оцінка РФП незадовільна.

ТАБЛИЦЯ 1

Темпи приросту результатів між початковим та кінцевим обстеженням різних режимів тижневого навантаження

ТЕСТИ	2-РТН			3-РТН		
	початковий результат	кінцевий результат	приріст %	початковий результат	кінцевий результат	приріст %
Біг на 2000 м. (хв.)	15.30	13.20	6,2	13.20	13.00	2,5
Стрибок у довжину з місця (см.)	157	159	1,2	159	165	3,7
Вис на зігнутих руках (с)	5.2	6.8	1,3	6.8	8.6	6,4
Піднімання в сід за 1хв., (р)	18	22	22,2	22	27	23,7
Піднімання в сід на кіль-ть разів	22	25	13,6	25	33	32
Біг на 100 м., (с)	19.2	19.1	5,2	19.1	16.2	7,9
Човниковий біг 4х9 м. (с)	10.3	10.2	1,0	10.2	10.1	1,0
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	9	10	1,1	10	13	1,3
Динамометрія правої кисті ,	28	28	0	28	30	7,1
лівої кисті	27	27	0	27	28	3,7
Оздоровча ходьба на 2000 м.,(хв)	17.20	19.20	13,9	19.20	16.38	16,9

ТАБЛИЦЯ 2

Рівень фізичної підготовленості за результатами ходьби на 2000 м (%)

ТЕСТ	2-РТН					3-РТН				
	Н	Н/С	С	В/С	В	Н	Н/С	С	В/С	В
Ходьба на 2000 м	45	25	25	5	-	5	5	45	45	-

ВИСНОВКИ

Вивчення впливу різних рухових режимів на динаміку фізичної підготовленості студенток, які проживали на екологічно забруднених територіях показало, що результативність фізичної діяльності студентської молоді значно знижена. Це вказує на низький рівень розвитку фізичних здібностей молоді виконувати різну за інтенсивністю і тривалістю фізичну роботу. Відомо, що визначаються такі здібності рівнем розвитку рухових якостей.

Збільшення об'єму занять в тижневому циклі призводить до покращання фактично всіх досліджуваних показників, а в результаті – підвищення рівня фізичної підготовленості.

В зв'язку з цим, необхідно розвивати організм різними формами, методами і засобами фізичного виховання, що позитивно впливає на фізичну працездатність, підвищує фізичну підготовленість, сприяє підвищенню протидії організму радіаційному впливові, в чому впевнені багато наукових дослідників (Храмов В.В., 1997 ; Бондаренко А.Е., Нарскін Г.И., и др., 1997 ; Бочкова Н.Л., 1994, та ін.).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко А.Е., Нарскін Г.И., Морозова Л.М., Бондаренко К.К. Влияние сезонных периодов годичного цикла на физическую работоспособность детей 9- 10 лет, проживающих в регионе с повышенной радиацией // Материалы 2-й Междунар. конф. «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». - Гомель, 1997.- с. 9- 10.
2. Бочкова Н.Л. Дифференция физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях применительно к отдельным факторам риска сердечно- сосудистых заболеваний // Диссерт. канд. пед. наук, - К., 1994. - 219 с.
3. Храмов В.В. Оздоровительный механизм занятий физическими упражнениями в условиях воздействия факторов Чернобыльской катастрофы // Материалы 2-й Междунар. конф. «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». - Гомель, 1997.- с. 57- 59.

INFLUENCE OF DIFFERENT MOVABLE REGIMES ON PHYSICAL FITNESS DYNAMICS OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL INSTITUTE HAVING LIVED IN CONDITIONS OF RADIOACTIVE POLLUTION

TAMARA KUTEK

VINNYTSYA PEDAGOGICAL INSTITUTE

Physical fitness of the students of the pedagogical institute, who living on the radioactively polluted territory has been evaluated in our investigation. The influence of different motor regimes on physical state of female students has been studied with the purpose of increasing their physical fitness, ability for physical work and resistance of their organisms to the influence of radiation.