

4. Вправи, які поліпшують процеси метаболізму, призводять до виведення інкорпорованого радіонукліда цезія-137 разом з гігієнічно-медичними заходами, що свідчить про зменшення захворювань, покращення життєво важливих функцій організму, поліпшення настрою та показників з фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завацький В.І., Грейда Б.П., Зіновін А.І., Павлів Л.В., Чижик В.В. Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності дітей і дорослого населення, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС. -Луцьк: - 1994, -152 с.
2. Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет проживающих в зоне повышенной радиоактивности. – Москва, - 1993. –195 с.
3. Козлова К.П., Иваськевич М.Я., Крикунова В.Д. Динамика физического развития и функционального состояния учащихся 7-10 лет, которые проживают в условиях с повышенным радиоактивным фоном, - 1994р.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація –Київ: Олімпійська література. – 2000р.

IMPRUVEMENT OF THE HEALTH STATE AND PHYSICAL PREPAREDNESS IN MIDDLE – AGE CHILDREN, THAT WERE EXPOSED TO IONIZING RADIATION ZHANNA SOTNIK

Inspire of the fact that many years had passed after damage in Chernobyl, the radiation situation stays to be intense. As is well known, that the main contribution in dose's forming of internal irradiation the territories polluted by radiation provides the expense of consumption local food-stuffs.

Physical exercises assists faster biology way-out of radionuclides from the organism. mobilization organism's protective possibilities and appearance unspecific adaptations effect.

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ СОМАТОТИПУ

Т.В.СТЕБЛЯНКА

Горлівський державний педагогічний інститут іноземних мов

Управління фізичним станом студентів передбачає вирішення, як мінімум двох завдань: 1) вивчення особливостей антропометричного статусу; 2) визначення оптимального поєднання тренувальних навантажень в процесі фізичного виховання. У зв'язку з цим, на етапі попередніх досліджень 283 студентам і 418 студентам 1 курсу гуманітарного вузу реєстрували показники антропометричного статусу - масу і довжину тіла, ОГК, ЖЕЛ, силу м'язів кисті і спини. На основі емпіричних даних розраховували: індекси Пін'є, Ерісмана, Кетле, силовий і життєвий показник. Фактичний матеріал оброблявся методом фактичного аналізу.

В результаті першого етапу досліджень встановлено: фактор антропометричного профілю на 26,1% (41,1%) визначає фізичний стан дівчат (юнаків) і є домінуючим для обох груп. Оцінка змінних складових факторів свідчить, що значення відносної та абсолютної сили, індексу Кетле у студентів гуманітарного вузу відповідає належним віковим нормам. Росто-ваговий індекс Ерісмана у жінок відповідно нижчий (7,0 і 4,5%), а в чоловіків вищий (8 і 9%), ніж рекомендують. Суттєво (на 15 і 20%) знижені в обох групах величини життєвого показника, що мабуть є наслідком недостатньої рухової активності студентів на попередньому, до вступу у ВНЗ, етапі онтогенезу. В цілому, для студентів 1 курсу гуманітарного вузу характерний "середній", близький до нормотонічного типу фізичний розвиток з деякою функціональною недостатністю апарату зовнішнього дихання.

В результаті вирішення другого завдання встановлено, що з чотирьох апробованих семестрових програм, оптимальною виявилась програма, яка вибирає навчальні заняття в такому порядку та обсязі: вправи для розвитку швидкості - 16, сили - 16, аеробної

продуктивності - 12, аеробної витривалості - 16 годин. Використання цієї тренувальної програми сприяло зміні ієрархії компонентів структури рухової підготовленості студентів. Суттєво (особливо у жінок), збільшилась питома вага фактору швидкісно-силової підготовленості і зменшилась значимість фактору тотальних розмірів тіла. У чоловіків визначається та ж, хоча і менш виражена тенденція. Аналіз рівнів змінних складових факторів показав суттєве (15-20%) покращення силової, аеробно-анаеробної і швидкісно-координаційної підготовленості студентів. У зв'язку з відсутністю глибоких структурних перетворень енергозабезпечених систем, можна вважати, що прогрес рухових функцій забезпечується завдяки удосконаленню центральних механізмів регуляції і покращенню внутрішньо- і міжнародних зв'язків на рівні вегетативного забезпечення м'язевої діяльності.

SOME PECULIARITIES OF CORRECTION OF THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THE PARTICULARITIES OF THEIR SOMATICAL TYPE

T.V. STEBLYANKA

Horlivka State Pedagogical Institute of Foreign Languages

The work presents data on the somatic peculiarities of higher school students at the postpubertatic stage of the ontogenesis.

The facts discovered in the research are used as one of the prognostic components while working out the semester programmes for correction of the students' physical condition.

ВРАХУВАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ ДІВЧАТ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЇХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ТЕТЯНА СУВОРОВА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Пубертатний період – інакше період статевого дозрівання – один з найважливіших у житті людини. Особливе значення він має для осіб жіночої статі. Дівчина вступає в цей період дитиною, є впродовж нього підлітком, а після завершення статевого дозрівання стає дорослою. Це період підготовки дівчат до майбутнього природного призначення – материнства. Народження здорового і міцного покоління вимагає вже сьогодні піклування про стан здоров'я і фізичний розвиток майбутніх матерів.

Перехід до дорослого стану, як в соціально-психологічному, так і в біологічному відношенні потребує впровадження нових ефективних методів навчання і виховання дітей і молоді.

На жаль, сьогодні фізичне виховання у школі, в силу своїх організаційних та методичних особливостей, не в змозі забезпечити школярам потрібного оздоровчого і фізичного ефекту. Аналіз ситуації, яка склалась у шкільному фізичному вихованні, свідчить на причини, які заважають досягненню поставленої мети – зміцнення здоров'я української молоді. До таких причин можна віднести: недосконалість сучасних шкільних програм з фізичного виховання. Їх цільова спрямованість передбачає лише підготовку до проходження нормативів державних тестів, містить перелік видів рухової активності без врахування потреб, мотивів та інтересів учнів. Не враховується також рівень біологічної зрілості школярів, є недостатнім обсяг добової і тижневої рухової активності. Дворазові заняття фізкультури на тиждень не задовольняють "рухового голоду", є недостатньою кількістю проведення спортивно-масових заходів та кількість їх учасників. Не відповідають вимогам матеріально-спортивна база шкіл, фінансування вчителів та ін. Всі ці фактори заважають ефективній організації роботи, негативно відбиваються на фізичному розвитку і стані здоров'я школярів.

Таким чином, досягнення головної мети фізичного виховання – покращення стану здоров'я дітей – на сьогоднішній день залишається проблематичним.