

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ Г ГОМЕЛЯ

А.Г. Нарскин

Научный руководитель - к.п.н. С.В. Севдалев

(факультет физической культуры)

Возникшая в результате аварии на Чернобыльской АЭС экологическая обстановка характеризуется неравномерным уровнем радиационного загрязнения среды в различных регионах Республики Беларусь, где проживает значительная часть населения, в том числе и дети.

Известно, что двигательная активность является одним из главных факторов роста и всестороннего развития детей во всех возрастных периодах.

Целью наших исследований явилось исследование воздействия дополнительных физических нагрузок на уровень физической подготовленности и состояние здоровья школьников 10-12 лет, проживающих на территории с плотностью радиационного загрязнения от 1 до 5 Ки/км.²

В эксперименте приняли участие учащиеся 5-х классов СШ №28 г. Гомеля, где параллельно с контрольной группой был создан экспериментальный класс «Здоровье», занятия в котором проводились 5 раз в неделю по специально разработанной программе, основу которой составили физические упражнения преимущественно циклических видов спорта: легкая атлетика - 50% времени от общего числа затраченного; плавание - 20% , спортивные игры - 20% ; общая физическая подготовка - 10%. Контрольная группа в течение учебного года занималась по общепринятой комплексной программе Республики Беларусь с тремя уроками физической

культуры в неделю и эпизодически занималась общей физической подготовкой.

По исходным данным в начале учебного года между группами не было обнаружено достоверных различий. По результатам тестирования физической подготовленности, проведенного в конце учебного года, было выявлено, что школьники экспериментального класса превзошли своих сверстников в развитии физических качеств в среднем на 25-30%. Достоверные различия были обнаружены у мальчиков в беге на 1300м, прыжке в длину с места и наклоне вперед из положения сидя. У девочек достоверные различия произошли по всем исследуемым параметрам: бег 1100 м., прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, челночный бег 4х9м. и поднимание туловища в минуту из положения лежа.

Исследуя состояние здоровья учащихся, мы анализировали следующие показатели: индекс здоровья, частоту случаев временных пропусков занятий по болезни, продолжительность одного случая заболевания, процент часто болеющих детей.

Анализ данных, полученных по окончании эксперимента, показал, что уровень здоровья как у мальчиков, так и у девочек экспериментального класса оказался значительно выше, чем в контрольном, при $p < 0,05$.

Таким образом, результаты наших исследований показали, что увеличение двигательной активности учащихся 5-х классов, проживающих на территориях с плотностью радиационного загрязнения от 1 до 5 Ки/км.² за счет использования дополнительных физических нагрузок в режиме учебного дня позволило значительно повысить уровень развития физических качеств и улучшить состояние здоровья школьников.