

ВЛИЯНИЕ НАГРУЗОК АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
НА ОРГАНИЗМ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ,
ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИЯХ
РАДИАЦИОННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОТ 1 ДО 5 КИ/КМ²

Т.В. Алексухина

Научный руководитель - к.п.н. С.В. Севдалев
(факультет физической культуры)

Изменение экологической обстановки вследствие аварии на Чернобыльской АЭС обусловило необходимость решения вопросов, связанных с использованием средств физической культуры, людьми, проживающими в зонах радиоактивного загрязнения.

Экологическая обстановка заставляет искать резервы здоровья растущего организма, осуществлять практическое оздоровление детей, в том числе средствами физической культуры.

Исследованиями последних лет доказано, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению резистентности организма человека, совершенствованию адаптации, снижению отрицательного воздействия повышенной радиоактивности.

Многообразие физических упражнений весьма значительно. Они существенно различаются по форме, содержанию, направленности и воздействию на организм человека.

К сожалению, в доступной нам отечественной и зарубежной литературе обнаружено лишь несколько исследований и рекомендаций, характеризующих особенности физического воспитания детей, проживающих в условиях радиоактивного загрязнения.

Авторами подчеркивается, что особо тщательной разработки требуют упражнения аэробного характера, которые, по сравнению с упражнениями

другой направленности, в большей степени способствуют общей неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому важным моментом является изучение особенностей физического состояния организма, изыскание эффективных путей развития аэробных возможностей, рациональный подбор средств аэробной направленности, строгое нормирование нагрузок в упражнениях аэробного характера.

Целью наших исследований являлось исследование влияния физических нагрузок аэробной направленности на организм девочек 12-13 лет, проживающих в условиях радиационного загрязнения от 1 до 5 Ки/км².

В эксперименте принимали участие девочки 6-х классов СШ №28.

Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 5 раз в неделю. Отличие состояло в том, что в контрольной группе было 3 урока физической культуры, согласно комплексной программе по физическому воспитанию для учащихся шестых классов и 2 занятия, которые проводились во внеурочное время в секции общей физической подготовки. В экспериментальной группе также проводилось 3 обязательных урока, с той лишь разницей, что вариативная часть была полностью посвящена упражнениям аэробной направленности. Основным содержанием двух дополнительных занятий были циклические упражнения, развивающие аэробные способности занимающихся.

Исследования показали, что школьницы экспериментальной группы превзошли своих сверстниц из контрольной, которая занималась по общепринятой программе, по ряду функциональных показателей, таких, как ЧСС в покое ($t = 3,50$; $p < 0,01$), ЖЕЛ ($t = 2,42$; $p < 0,05$), ИГСТ ($t = 4,68$; $p < 0,01$), а также по показателям физической подготовленности: гибкости позвоночного столба ($t = 3,04$; $p < 0,05$), общей выносливости ($t = 3,20$; $p < 0,01$), скоростно-силовых качеств ($t = 2,27$; $p < 0,05$), координационных способностей ($t = 2,76$; $p < 0,05$). Следствием этого явилось значительное улучшение состояния их здоровья.