

ских факторов. В основе метода дыхательные упражнения, дозированные голодом, закаливание, массаж применяется дополнительно для воздействия на точки соответствия. Благодаря этому уменьшается дефицит углекислоты в организме, улучшается обмен веществ, восстанавливается кислотно-щелочное равновесие, снимается спазм гладкой мускулатуры сосудов мозга, сердца, кишечника.

Метод доступен взрослым и детям. Несмотря на некоторые спорные вопросы, объясняющие теорию метода, практика свидетельствует о его высокой эффективности.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ ЗАГРЯЗНЁННОЙ РАДИОНУКЛИДАМИ

К.Ю. Романов, В.А. Медведев

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

Одной из основных задач физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является укрепление и повышение уровня физического здоровья (УФЗ), что особенно актуально для территорий загрязненных радионуклидами.

Для определения УФЗ нами были обследованы по методике Г.Л. Апанасенко (1987) учащиеся 4-х классов СШ № 12 города Гомеля в количестве 142 человек.

Результаты тестирования были обработаны на ПЭВМ по специальной программе, позволившей определить среднее распределение школьников по уровням физического здоровья (табл. 1).

Таблица 1.

УФЗ учащихся 4-х классов СШ №12 города Гомеля, 1997 г. (в %)

УФЗ	Мальчики	Девочки
Очень низкий	52,1	32,4
Низкий	39,4	57,7
Удовлетворительный	8,5	9,9
хороший	—	—
отличный	—	—
средний УФЗ	3,9	5,3

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что у 90% учащихся неудовлетворительный УФЗ, и только 10% получили удовлетворительную оценку. Также выявлен ряд негативных отклонений функциональных систем учащихся: дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательного аппарата.

Полученные средние показатели УФЗ учащихся 4-х классов СШ № 12 города Гомеля за 1997 год мы сравнили с данными по УФЗ учащихся 4-х классов (532 чел.) Гомельского региона за 1992 год (табл. 2).

Таблица 2.

УФЗ учащихся 4-х классов Гомельского региона (1992 г.) и
СШ №12 города Гомеля (1997 г.), %.

УФЗ	Учащиеся 4-х классов Гомельского региона, 1992 год		Учащиеся 4-х классов СШ № 12, города Гомеля 1997 год	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Очень низкий	19,8	23,4	52,1	32,4
Низкий	43,7	34,9	39,4	57,5
Удовлетворительный	28,1	30,1	8,5	9,9
Хороший	7,6	11,2	-	-
Отличный	0,8	0,4	-	-
Средний УФЗ	7,6	8,0	3,9	5,3

Расчёт по данному критерию позволил определить наличие достоверных статистических различий ($P < 0,01$) между УФЗ учащихся Гомельского региона, 1992 года и учащихся СШ №12 города Гомеля.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что УФЗ детей, родившихся до аварии на ЧАЭС, гораздо выше, чем у детей, родившихся непосредственно после аварии. Это свидетельствует о необходимости определения и использования оптимальных форм, средств и методов физического воспитания для повышения УФЗ школьников, проживающих на территориях, загрязнённых радионуклидами.