

О. С. ДЕРКАЧ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент
Брест, БрГТУ

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЁЖИ 17-18 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АВАРИИ**

Крупнейшая, за всю мировую историю использования атомной энергии, авария на Чернобыльской АЭС по своей сложности и масштабам носит беспрецедентный характер, вызывая до сих пор большой и тревожный интерес со стороны международных, национальных организаций, специалистов и общественности. Эффект влияния радиационного заражения зависит не только от типа излучения и пространственно-временного распределения его энергии, но и от индивидуальной радиочувствительности организма человека, особенностей питания, жилья, профессиональной деятельности и т.д.

Предполагается вероятность тонизирующего влияния длительного воздействию малых доз радиационного заражения на некоторые адаптационные качества и свойства организма, что необходимо учитывать при выборе средств и методов компенсации хронического дефицита двигательной активности у студентов. Как показали отдельные исследования, систематические занятия физическими упражнениями способствуют укреплению защитных сил и адаптационных свойств организма к изменяющимся условиям внешней, в том числе к воздействию малых доз радиации.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий. Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. Именно к таким упражнениям относится передвижение на лыжах. Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Разработанная и внедренная в учебную практику программа физической подготовки студентов, на основе преимущественного использования наиболее энергоёмких физических упражнений циклических видов спорта и спортивных игр, способствует значительному повышению уровней их физического развития, двигательной подготовленности и здоровья, т.е. обеспечивает достижение практически полной компенсации отрицательных последствий воздействия малых доз радиационного заражения на здоровье студентов.