

Уровень физической подготовленности анализировался на основе показателей 6-минутного бега.

В первой и второй группах средние значения данных показателей по пробе Генчи составили 34,6 и 36,6. Показатель ЖЕЛ практически не отличался у студентов первой и второй групп (2,9 и 3,01).

Проба Штанге выразилась результатом:

1-я группа: осень 2003 г. — 44,66; весна 2004 г. — 48,66; осень — 47,0;

2-я группа: осень 2003 г. — 46,33; весна 2004 г. — 46,66; осень — 46.

У студенток 1-й группы по показателю 6-минутный бег: осень 2003 г. — 890 м, весна 2004 г. — 1033 м, осень — 1060 м.

У студенток 2-й группы показатели 6-минутного бега: осень 2003 г. — 880 м, весна 2004 г. — 959 м, осень — 946 м.

У студенток, которые не посещают бассейн, показатель Штанге, масса тела выше, чем у посещающих.

При занятиях в бассейне упражнения выполняются с акцентом на выдохе — удлиненный выдох, о чем свидетельствуют показатели проб Генчи (54,88; 54,45 %, осень 2005 г. — 5 баллов).

Плавание рекомендуется при заболеваниях, независимо от физической подготовленности. Также оно является эффективным средством профилактики и лечения.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели проб Штанге, Генчи, ЖЕЛ, 6-минутный бег в результате систематических занятий физическими упражнениями возрастают к весне, а к осени возвращаются к начальному результату.

Функциональные показатели лучше в тех группах, которые посещают бассейн.

Д.Л. Федулов
БГЭУ (Минск)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РЕШЕНИЯ ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В оздоровлении населения существует много проблем. В частности, изменения экологических, социальных и экономических условий жизни привели к ухудшению здоровья нации. Как отмечает Ю.Л. Сиваков, средняя продолжительность жизни мужчин сократилась на 8—13 лет, женщин — на 5—8 лет. Происходит процесс старения нации, сейчас пятая часть населения — люди старше трудо-

способного возраста. Если демографическая ситуация не изменится, то к 2050 г. в стране может остаться не более 4,5 млн жителей.

В Республике Беларусь за последние 10 лет наблюдается снижение рождаемости (на 8%), физической подготовленности населения, особенно подрастающего поколения. Сегодня 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В первые классы поступает только 47% здоровых детей, а к моменту их перехода в пятый класс этот показатель снижается почти в два раза.

Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 14%. В основном это дети, живущие на территориях, пострадавших от Чернобыльской катастрофы. Количество здоровых детей на загрязненных радионуклидами территориях за последние 12 лет уменьшилось с 60,5 до 20,3%.

Результаты социологических опросов показывают, что лишь 10—15% населения республики используют рекомендации специалистов по вопросам здорового образа жизни. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, это низкий показатель.

Полностью здоровые дети составляют только 15% из 1,5 млн учащихся общеобразовательных школ.

При решении указанных проблем велика роль здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, быту, общении.

Р.И. Фидельская, А.Н. Дударев
ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бурные и кардинальные перемены, переживаемые в нашей стране за последние годы в области политики и экономики, привели к формированию новых мировоззренческих и ценностных ориентаций молодежи.

Нами было проведено исследование представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и мотивов, побуждающих к его осуществлению, у учителей и учащихся школ г. Витебска. Исследование позволило выявить стереотипные, связанные в основном с отсутствием вредных привычек, занятиями спортом, рациональным питанием, представления о здоровом образе жизни у учащихся и большей части учителей.

Несмотря на то, что декларативно здоровье в системе ценностей у всех испытуемых ставилось на первое место, реальные компонен-