

ниями сколиозов и остеохондрозов (грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника), практически 60—70 % имеют различные дефекты осанки.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств профилактики и лечения этих и других заболеваний являются силовые физические упражнения, выполняемые в тренажерных залах.

Однако для того, чтобы добиться многообразных положительных эффектов, такие занятия должны иметь ярко выраженную оздоровительную направленность. Задачами здесь являются: профилактика и лечение заболеваний (опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и др.); коррекция осанки и телосложения; снятие стрессов, увеличение работоспособности (физической, умственной); повышение уровня функциональной подготовленности и показателей физического развития.

Следует отметить, что, хотя оздоровительное направление занятий силовыми упражнениями базируется на основных принципах, средствах и методах спортивного бодибилдинга, оно имеет свою специфику и отличительные особенности.

В связи с вышеизложенным была сформулирована цель настоящего исследования: разработать методические рекомендации по использованию тренажерных устройств в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Разработаны специализированные программы, направленные на исправление дефектов осанки, профилактику и лечение сколиозов и остеохондрозов — грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника.

Применение в учебном процессе основного и специального учебных отделений показало их высокую эффективность. Разработанные комплексы упражнений могут использоваться студентами разных возрастных групп и специализаций.

*Е.Д. Смоленко*  
ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

## **ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА В ВУЗЕ**

Ухудшение здоровья населения Республики Беларусь на фоне снижения рождаемости и старения населения неизбежно повлечет за собой демографический кризис, приведет к депопуляции на государственном уровне. Особенно тревожным фактом сегодняшнего дня, подтверждающим эти пессимистические прогнозы, являются

данные медицинской статистики о значительном ухудшении репродуктивного здоровья лиц детородного возраста и увеличении количества бесплодных браков в нашей стране.

Здоровье человека определяется условиями его развития во внутриутробном и неонатальном периодах, в детстве и подростковом возрасте. Взрослея и вступая в мир взрослых, молодые люди нередко уже имеют ряд серьезных заболеваний и эндокринных нарушений. В связи с этим особую значимость приобретают сохранение и укрепление фертильности подрастающего поколения. Улучшение репродуктивного здоровья народонаселения Республики Беларусь как основной составляющей здоровья нации является приоритетным направлением деятельности Правительства, систем образования и здравоохранения.

Снижение среднего возраста первого полового контакта, повышенная сексуальная активность молодежи и увеличение количества партнеров — вот тревожные реалии настоящего дня, создающие предпосылки для распространения венерических заболеваний, стыдливо именуемых “инфекциями, передающимися преимущественно половым путем”. В среде подростков-школьников и студентов высока степень вероятности нежелательной беременности и аборт. Нередко на этом фоне утрачивается способность молодых людей к деторождению.

В таких условиях возрастает роль педагога, способного предотвратить трагический исход в жизни юношей и девушек.

Проблеме сохранения репродуктивного здоровья человека в процессе университетского образования посвящены крупные разделы таких учебных курсов, как “Валсология”, “Профилактика СПИДа и наркомании”, “Основы медицинских знаний”, “Здоровый образ жизни”, изучаемых студентами всех факультетов. В процессе подготовки специалистов биологических специальностей детально изучаются анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов, основные этапы формирования и развития организмов будущих родителей, влияния вредных факторов и загрязнения окружающей среды на человека, причины и формы генетических нарушений и наследственных заболеваний, правила личной и интимной гигиены.

Вопросы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья обсуждаются не только в ходе учебного процесса. Студентами биологического факультета под руководством сотрудников кафедры проводится научно-исследовательская работа по изучению состояния репродуктивного здоровья молодежи. Нами подготовлены и изданы учебно-методические материалы для кураторов студенческих групп “Репродуктивное здоровье женщины”, “Репродуктивное

здоровье мужчины”, “СПИД и его профилактика”. Создан и функционирует кабинет “Здорового образа жизни”, оснащенный фильмотеккой, наглядными пособиями и современной учебно-методической литературой.

*Л.М. Судиловская, И.П. Ковган*  
БГЭУ (Минск)

## **СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В нашей стране немало делается для укрепления здоровья населения, а в особенности — детей и молодежи как будущего нации.

В республике функционирует 228 стадионов, 31 спортивный манеж, 238 плавательных бассейнов, 4825 спортивных залов, более 730 мини-бассейнов в детских дошкольных учреждениях, базы олимпийской подготовки “Стайки”, “Раубичи”, “Ратомка”, ледовые дворцы многофункционального назначения, почти 10 тысяч открытых спортивных площадок.

Основная нагрузка в привитии навыков сохранения своего здоровья, в том числе и посредством спортивных занятий, ложится на учреждения образования.

Забота государства о подрастающем поколении имеет серьезную правовую основу: в стране действуют законы Республики Беларусь “О физической культуре и спорте”, “О туризме”, реализуются Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003—2006 годы, Государственная программа формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002—2006 годы.

Популяризации здорового, активного образа жизни способствует туризм. Особое место среди туристских увлечений молодежи занимает краеведение. Более 35 тысяч подростков во время занятий в кружках туристическо-краеведческого направления открывают для себя новые страницы белорусской истории, знакомятся с природными ландшафтами и культурными памятниками своей страны.

Организационно-методическим центром туризма и краеведения стал Республиканский центр туризма и краеведения учащейся молодежи, который является лауреатом I Республиканского туристского конкурса “Познай Беларусь” (организатор — Министерство спорта и туризма) в номинации “За большой вклад в развитие туристских программ для детей и юношества”.

Все направления государственной молодежной политики в Республике Беларусь служат единой цели — воспитать патриотов сво-