

как правило, несчастен, потому что имеет много неудовлетворенных потребностей.

8. Способность доброжелательно и доверительно относиться к другим людям. Отсутствие зависти к успехам коллег, родственников, друзей и знакомых.

9. Способность эффективно действовать и получать удовольствие от проделанной работы.

*Н.М. Федулова, Е.Е. Канавалова, Д.А. Шмаргунов, Г.И. Дулькина*  
БГЭУ (Минск)

### **ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ БГЭУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в современных экономических условиях становится первостепенной. Снижение двигательной активности отражается на здоровье студентов, на состоянии системы дыхания и кровообращения. В последнее время в Белорусском государственном экономическом университете наметился рост количества студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению. Следует отметить, что заболевания стали разнообразнее, многие студенты имеют по 2—3 заболевания.

В этих условиях возрастает роль физических упражнений. Плавание — один из оптимальных видов спорта для занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Цель исследования — оценить динамику изменений функциональных показателей дыхательной системы у студентов СУО, занимающихся и не занимающихся плаванием.

Нами были обследованы 220 студенток, которые разделены на две группы:

1-я группа — студенты, у которых занятия физической культурой проводились в бассейне;

2-я группа — студенты, у которых занятия проводились по обычной программе (в зале).

Изучение функциональных показателей дыхательной системы и уровня физического развития студентов проводилось осенью и весной 2003—2005 гг. Для улучшения функционального состояния органов дыхания проведены пробы: ЖЕЛ, Штанге, Генчи.

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

В первой и второй группах средние значения данных показателя 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-