

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 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-