

Заключение. Выявляя специфику требований, которым должна отвечать физическая подготовленность работников тех или иных профессий, необходимо исходить из того, что она должна отражать совокупность особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе: особенности преобладающих рабочих операций; особенности режима труда и отдыха; особенности средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных условий.

С целью эффективной подготовки специалистов по программе ППФП необходимо на учебных занятиях решать следующие задачи:

1. Система контроля и проверки ППФП студентов должна включать в себя проверку и оценку её в процессе учебных занятий в начале и конце учебного семестра;
2. В ходе проверки ППФП на учебных занятиях рекомендуется оценивать знания, умения и навыки, уровень физических и психических качеств, необходимых студентам в их будущей профессиональной деятельности;
3. Необходимо широко использовать метод тестирования, направленный на моделирование действий, в которых будут проявляться необходимые качества студентов. С этой целью рекомендуется применять двигательные, моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы;
4. Большое значение для тренировки профессиональных умений и навыков будет иметь место применение в учебном процессе различных тренажёров и спортивного оборудования;

5. Эффективность ППФП студентов в большей мере будет зависеть от методов и средств, применяемых в учебно-тренировочных занятиях.

СПИСОК ЦИТИРУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов/В.И. Ильинич. – М.: ФИС, 1999. – 110 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Н. Кудрицкий. – Брест, 2001. – 110 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов разных профессий: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест, 2003. – 14 с.
4. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. канд. пед. наук / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 27 с.
5. Ордабаев, Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-нефтяников: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.О. Ордабаев. – Алмаата, 1995. – 29 с.
6. Пасичниченко, В.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий // Вестник БрГТУ. – 2002. – № 6: Гуманитарные науки, методика преподавания. – С. 125–129.

Материал поступил в редакцию 28.09.10

KUDRICKIY V.N., KOLYADA V.A., KUDRICKIY Yu.N. Professional-applied physical preparation in system of physical education of the students of high schools

Professional-applied physical preparation PAPP is carried out on educational employment and is one of sections of an obligatory rate of physical education of the students in a higher educational institution.

The further perfection and introduction PAPP in system of formation and sphere of professional work is necessary for defining by some reasons and circumstances, which will influence effectively preparation of the students for labour activity.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Кудрицкий Ю.В.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов [2, 3].

Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности). В процессе учебных занятий осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся.

В процессе занятий физическими упражнениями непрерывно возникают двигательные, познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения.

Опосредованная связь физической культуры с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимую основу в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность.

Занятия физической культурой, как правило, используются как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

Организация исследования. Общими характеристиками понятия «здоровый образ жизни», необходимо считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие, укрепление здоровья и повышение работоспособности студенческой молодежи. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека настолько велико и объёмно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В этом случае роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья имеет главенствующее значение.

Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера [4].

Поэтому традиционный уклад жизни не позволяет находить пути эффективного противостояния природным катаклизмам.

Большую роль в снижении таких заболеваний, как туберкулёз, диарея, энтериты, холера, пневмония, грипп, бронхит сыграло повышение уровня социально-экономического развития и жизненного уровня населения в разных странах.

Однако, несмотря на значительное улучшение жизненного уровня человека на современном этапе развития общества огромное влияние на рост сердечно-сосудистых и раковых заболеваний оказали техногенные катастрофы-аварии на атомных электростанциях, испытания атомного и водородного оружия, экологическое загрязнение природных источников, жизненно важных для человека, выброс в атмосферу большого количества отработанных вредных веществ,

резкое увеличение на дорогах автотранспорта, внедрение в производство оборудования и технических средств, работающих на атомной энергии, загрязнение почвы разными химикатами [1, 5, 6].

Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения существенно влияют на состояние здоровья человека.

Анализ исследований по данному вопросу в разные десятилетия XX века показывает следующую взаимосвязь влияния факторов на состояние здоровья. Так, в 60-е годы XX века влияние факторов было таким: двигательная активность – от 50 до 60%; генетическая предрасположенность – от 30 до 35%; образ жизни – от 5 до 20%. В последующие годы и в настоящее время этот показатель резко поменялся, и преимущество перешло к такому фактору, как вклад образа жизни в сохранение и укрепление здоровья, который составляет от 50 до 55%.

Влияние образа жизни является наиболее значимым при возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и раковые заболевания – 45%.

В разные исторические периоды среди главных причин снижения продолжительности жизни отмечались различные причины летальных исходов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), причины смертности изменялись следующим образом. С 1866–1910 гг. основными причинами смертных случаев были такие заболевания: туберкулез – 19,8% всех смертных случаев; диарея и энтериты – 15%; холера – 6,4%. С 1920–1940 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни: пневмония, грипп, бронхит – 14,4%; туберкулез – 11,3%; диарея и энтериты – 8,1%. В период с 1940–1980 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни сердца – 18,9%; пневмония, грипп, бронхит – 9,4 и раковые заболевания составили 8,6%. С 1980 г. по настоящее время прогрессирующими заболеваниями, влияющими на летальный исход, являются болезни сердца – 38,3%, раковые болезни – 17,2%, инсульты – 10,6% и грипп, пневмония, бронхит – 3,6%.

По данным Всемирной организации здравоохранения, вклад различных факторов на состояние здоровья весьма ощутим (табл. 1).

Так, на уровень здоровья человека в среднем влияние наследственности достигает 19%; окружающей среду – 22%; медицинской помощи – 8%; образа жизни – 50%.

Из этого вытекает, что основой здоровья является здоровый образ жизни, который включает в себя следующие основные компоненты:

рациональный режим труда и отдыха. При правильном и регулярном соблюдении режимов вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха человека, направленные на укрепление здоровья;

личная и общественная гигиена труда и отдыха. Основные требования – регулярное выполнение утренней зарядки и производственной гимнастики в режиме дня, выполнение гигиенических процедур, уход за кожей, одеждой и чистой помещений;

регулярное закаливание организма. Необходимо знать и соблюдать принципы закаливания воздушными и солнечными ваннами, закаливание водными процедурами;

сбалансированное питание. При соблюдении режимов питания необходимо строго придерживаться двух требований. Первое требование – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Второе требование – соответствие химического состава и рациона питания физиологическим потребностям организма в пищевых веществах;

генетический фактор. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому структурные материальные клетки – внешнее сходство, болезни, привычки, поведение характер;

состояние окружающей среды. Доказано, что здоровье, получаемое от природы, на 50% зависит от окружающих человека условий. Систематические или периодические поступления в организм человека в сравнительно небольших количествах токсичных веществ вызывают хронические заболевания. При этом, приспосабливаясь, организм человека испытывает состояние напряжения и утомления, что приводит к частым заболеваниям из-за ослабления иммунной системы организма;

вредные привычки. Искоренение курения – одна из главных задач, так как в табачном дыме содержится большое количество вредных веществ – никотин, угарный газ, синильная кислота, аммиак, формальдегид, бензопирен. Бензопирен обладает канцерогенным эффектом, который вызывает раковые заболевания. Курящие заболевают раком легких, гортани в 10 раз, пищеводов в 6 раз чаще, чем некурящие. У курящих женщин смертность новорожденных в 40 раз больше, чем у некурящих. Искоренение алкоголя главная задача общества. Алкоголь ослабляет процессы торможения ЦНС, приводит к деградации личности, поражению клеток печени, общему отравлению организма. Искоренение наркомании как главного зла человечества. Постоянное употребление любых наркотических веществ разрушает не только психику, но отравляет различные органы и системы организма, приводит их к истощению и летальному исходу человека;

оптимальный двигательный режим. Это основа здорового образа жизни. Его содержание должны составлять систематические занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом. По данным врачебных исследований, подъем на одну ступеньку лестницы дарит человеку 4 секунды жизни, а подъем на 70 ступенек сжигает 28 калорий. Взрослому человеку для поддержания двигательной активности рекомендуется делать минимум 10–15 тысяч шагов в неделю. Студентам вузов рекомендуется не менее 12–14 часов недельного объема физической активности. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, диабета, остеопороза, ожирения и других заболеваний.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья населения, во-

Таблица 1

№	Виды заболеваний	Факторы, влияющие на развитие болезни, %			
		Образ жизни	Генетический риск	Влияние внешней среды	Роль здравоохранения
1	ИБС (ишемическая болезнь сердца)	60	18	12	10
2	Сосудистое поражение мозга	65	17	13	5
3	Раковые заболевания	45	26	19	10
4	Диабет	35	35	20	10
5	Пневмония	19	18	43	20
6	Цирроз печени	70	18	9	3
7	Транспортные травмы	65	3	27	5
8	Самоубийство	55	25	15	5
9	Бронхиальная астма	35	15	40	10

влечение к регулярным занятиям всех слоев населения, использо-

вание средств физической культуры в социальной физической адаптации инвалидов, детей-сирот, развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения. Забота о развитии физической культуры должна стать основополагающим направлением социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идей, дающих широкие возможности для выявления способностей людей с целью удовлетворения их потребностей в организации здорового образа жизни.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. В этой связи необходимо в первую очередь комплексное решение проблем, направленных на эффективное развитие человека с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья, воспроизводства здорового поколения, подготовки молодежи к производственной деятельности и воинской службе, формирования у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам, обеспечения эффективной социальной и физической реабилитации инвалидов, создания совершенной спортивной инфраструктуры, входящей в систему экономического и социального развития общества. Для чего необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжать поиск новых высокоэффективных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом.

Заключение. Делая выводы по данной проблеме, необходимо искать эффективные пути противостояния различным неблагоприятным факторам, влияющим отрицательно на здоровье человека. С этой целью следует активно приобщать все слои населения в том числе и студенческую молодежь к физической культуре как важному слагаемому при формировании здорового образа жизни.

В вузах должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов.

Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности).

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья, вовлечение к регулярным занятиям всех слоев населения.

Забота о развитии физической культуры должна стать основополагающим направлением социальной политики государства. Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратное и наиболее результативное средство, направленное на моральное и физическое оздоровление нации. В этой связи необходимо в первую очередь комплексное решение проблемы, направленной на эффективное развитие человека с целью сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, а также формирование у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дорохова, Ю.О. Здоровый образ жизни – основа здоровья, физической активности, работоспособности и долголетия человека / Ю.О. Дорохова // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 268–270.
2. Кудрицкий, В.Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 279–281.
3. Кудрицкий, В.Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды на здоровье студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II междунар. эколог. симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк, 2005. – С. 114–116.
4. Пасичниченко, В.А. О некоторых аспектах здорового образа жизни / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. – 2005. – № 6: Гуманитарные науки. – С. 124–126.
5. Рыбак, В.А. Оценка влияния факторов среды на здоровье человека / Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II междунар. эколог. симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк, 2005. – С. 141–142.
6. Трегубенко, А.Ф. Некоторые аспекты здорового образа жизни студентов в современных условиях / А.Ф. Трегубенко // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно-практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 315–319.

Материал поступил в редакцию 28.09.10

KUDRICKIY V.N., KOLYADA V.A., KUDRICKIY Yu.N. Orientation of physical culture on formation of a healthy image of life of the students

Familiarizing of student's youth with physical culture - important composed in formation of a healthy image of life. Thus the role of independent employment by physical exercises should grow. The independent employment promote the best mastering of an educational material, allow to increase general time of employment(occupations) by physical exercises, accelerate process of physical perfection, are one of ways of introduction of physical culture, sports both tourism in a life and rest of the students [2, 3].

УДК 321(476)

Бодак М.С.

БССР В 1945-1955 гг.: ГЕОПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Победа антигитлеровской коалиции во Второй мировой войне оказала существенное влияние на развитие отдельных стран и мира в целом. В первое послевоенное десятилетие наиболее весомые перемены происходили на европейском континенте, в непосредственной близости от Беларуси.

В конце Второй мировой войны решениями Ялтинской и Потсдамской конференций США, Англия и СССР по сути разделили Европу на сферы влияния. Советскому Союзу были отданы под контроль страны

Восточной Европы, которые в ходе военных действий были заняты Красной Армией. Пространственное измерение сферы влияния СССР позволяет заявить об очевидном геополитическом реванше России по итогам Второй мировой войны по сравнению с итогами Первой мировой войны. Как станет ясно со временем, Европа и мир решениями Ялтинской и Потсдамской конференций с конца 1940-х годов раскололись на две общественно-политические системы, противоречия между которыми нарастали в течение всего последующего периода мировой

Бодак М.С., доцент кафедры социально-политических и исторических наук Брестского государственного технического университета. Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.