

Данный вид программы очерчивает наиболее обобщенный, базовый круг знаний, умений, навыков, имеющих определенное воспитательное и познавательное значение, а также в какой последовательности должны овладеть ими студенты. Разъясняется, как пользоваться программным материалом, и даются некоторые методические указания по организации и проведению различных форм занятий. Приводится совокупность времени, которое необходимо для изучения программного материала. Совокупность включает в себя время, не только отводимое на академические занятия, но и дополнительное — на самостоятельную работу студентов. Особое внимание должно уделяться межпредметным связям, не забывая о том, что студент в будущем — это не только узкий специалист, но и социальная личность, которой необходимо взаимодействовать с другими членами общества и полноценно выполнять свои функции в других, неспецифических для его специальности областях деятельности.

Таким образом, типовая программа представляет собой нормативный документ, выражающий стратегию государства в подготовке высококвалифицированных специалистов.

Отсутствие типовых программ в Республике Беларусь по блоку дисциплин специальности П.02.02.00 «Физическая культура и спорт» не позволяет осуществлять единство требований к подготовке специалистов, основанной на принципах централизма, директивности, адресности. Данное положение может привести к стихийности, неуправляемости процесса обучения студентов и, как следствие, к низкому уровню их знаний.

## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В КОНЦЕ XX СТОЛЕТИЯ

*Тимошенко В. В.*

доктор педагогических наук,

Научно-исследовательский институт физической культуры  
и спорта Республики Беларусь (г. Минск, Беларусь)

Общеизвестно, что здоровье человека — богатство нации. Настоящей проблеме за последнее время уделено большое внимание со стороны ученых (геронтологов, экологов и т. д.) всех стран мира, поэтому мы взяли за ее изучение в Республике Беларусь. В связи с вышеизложенным нами была усовершенствована и стандартизирована общеизвестная одномоментная проба Мартинэ и Мартинэ-Кучелевского, которая является интегральным показателем функционального состояния организма, а следовательно, и здоровья человека, т. к. оценивает его потенциальные возможности при выполнении физической нагрузки (В. В. Тимошенко, 1997, 1998, 1999). При выполнении пробы необходимо использовать специальные таблицы, разработанные нами (1998), или компьютерные программы для ПЭВМ, также разработанные нами (1997). Изучение функционального состояния взрослого населения проводилось с учетом принятой в геронтологии возрастной периодизации (А. А. Маркосян, 1969): 8–12 лет для мальчиков и 8–11 лет для девочек (второе детство), 13–16 и 12–15 лет соответственно (подростковый возраст), 17–21 и 16–20 лет (юношеский возраст), 22–35 и 21–35 лет (зрелый возраст, 1-ый период), 36–60 и 36–55 лет (зрелый возраст, 2-ой период), 61–74 и 56–74 (пожилой возраст), 75–89 лет для мужского и женского пола (старческий возраст), 90 и старше лет (долгожители). В исследовании приняли участие практически здоровые представители мужского и женского пола г. Минска и других городов Республики Беларусь.

Полученный цифровой материал выявил, что с увеличением паспортного возраста увеличивается разница между паспортным и «биологическим» возрастом, что свидетельствует о ведении недостаточно здорового образа жизни обследованными.

На рисунке видно, что представители мужского пола в «паспортном» возрасте от 16 до 53 лет и женского от 16 до 33 лет имеют отклонение в сторону прогрессирующего старения организма, составляющее от 9,0 до 5,0 лет в 17–60.

В период от 53 до 67 лет у представителей мужского пола прослеживается запаздывающее старение организма, доходящее до 12 лет. У представителей женского пола в период от 33 до 67 паспортных лет выявлено также запаздывающее старение, доходящее до 8 лет. Полученные цифровые данные свидетельствуют о том, что в указанные возрастные периоды люди начинают принимать активные действия по укреплению своего здоровья.

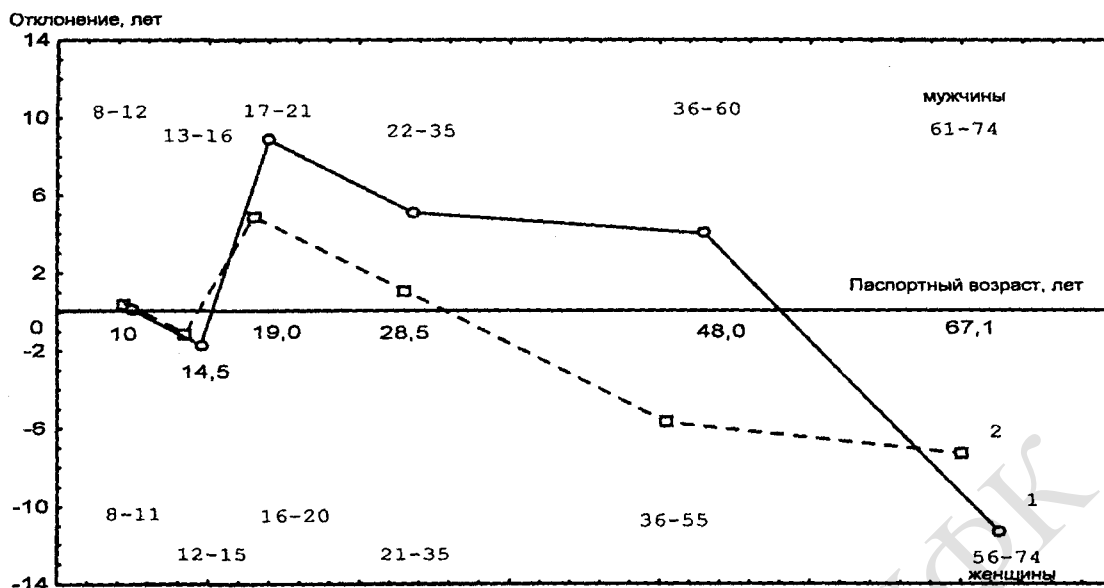


Рис. Средние значения отклонения «биологического» возраста от паспортного у здорового населения РБ от 8 до 74 лет с учетом возрастной периодизации: 1 — мужчины, 2 — женщины

В заключение следует отметить, что проведенные исследования выявили, что взрослое население в возрасте от 8 до 74 лет без особых трудностей тестируется по модифицированной пробе, т. к. она выполняется в «щадящем» режиме и создает мотивацию к здоровому образу жизни. Установлено, что взрослое население имеет мотивацию на здоровый образ жизни, и поэтому их «биологический» возраст приближается к паспортному, а после 50 лет у мужчин и 30 лет у женщин наблюдается запаздывающее старение организма. Активные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем и, как следствие, задерживают прогрессирующие в данном возрасте процессы старения организма. В целом, оптимальные физические нагрузки способствуют улучшению работы периферических сердец по Н. И. Аринчину. Для получения более полной картины по республике необходимо провести широкомасштабные обследования здорового населения и с хроническими заболеваниями по методике определения «биологического» возраста по функциональному состоянию с последующей разработкой рекомендаций, повышающих уровень здоровья населения.