

Все «П»	1
Все «Л»	1
«П», «Л», «А», из них:	5
Преобладание «А»	–
Преобладание «П»	5
Преобладание «Л»	–
Отсутствие «А», наличие «А» и «Л», из них:	3
Преобладание «П»	3
Преобладание «Л»	–

Анализируя результаты, можно сказать, что у большинства студентов доминирует левое полушарие, лишь у немногих развито правое.

Как известно, правое полушарие отвечает за художественное мышление, а левое – за логику.

В данной работе изучались психологические особенности студентов строительного факультета. Результаты позволяют нам судить о неповторимости психологии человека и на основе этого осуществлять к нему индивидуальный подход. Зная методы психологии, можно узнать человека, его характер, темперамент, способности и пользоваться ими в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Студентка П.А. Мельникова

Научные руководители – преп. Л.Н. Соусь, Т.А. Аблова

В начале XXI века проблема здоровья населения до сих пор стоит остро во всем мире, несмотря на громадные достижения в медицине, науке и технике, накопленные за весь период существования человечества. Почему же эта проблема существует, причем как в экономически малоразвитых, так и в высокоразвитых странах?

Согласно оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье каждого человека на 50% зависит от образа

его жизни. В принятой в 1981 г. на 34-й сессии ВОЗ Глобальной стратегии для достижения здоровья для всех к 2000 г. здоровый образ жизни пропагандируется как реалистичная и привлекательная альтернатива, основанная на принципе «здоровый выбор должен быть легким». Политические, экономические, социальные, культурные и другие факторы тесно взаимосвязаны и играют значительную роль в формировании и поддержании здоровья населения.

В докладе директора Европейского регионального бюро ВОЗ о состоянии здравоохранения в Европе за 2002 г. приводится обзор фактических данных по детерминантам здоровья, связанным с образом жизни, делается упор на преимущества здорового питания и физических упражнений, а также говорится о тревожных тенденциях в отношении таких наносящих ущерб здоровью форм поведения, как табакокурение, алкоголизм и употребление наркотиков, особенно среди более молодых возрастных групп. В этом документе в сжатом виде проводится анализ ситуации и тенденций, связанных с длительным неблагоприятным воздействием на здоровье наиболее распространенных вредных факторов окружающей среды, для предупреждения которых необходимо обеспечить межсекторальные усилия и международное сотрудничество в контексте устойчивого развития.

В Беларуси, являющейся страной-членом ВОЗ, большое внимание уделяется вопросам здоровья человека. В выступлении Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко на Первом съезде врачей в 1998 г. отмечалось, что население Беларуси оказалось заложником чернобыльской беды и при оценке белорусской нации, разработке перспективных и текущих задач это должно обязательно учитываться. Он также отметил, что «успехи в здравоохранении во многом зависят от самого человека» и, к сожалению, ценность здорового образа жизни в обществе не всеми воспринимается серьезно.

С начала 1990-х гг. в республике наблюдается резкое ухудшение медико-демографической ситуации, связанное с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности и качества жизни, ухудшением показателей физического развития и физической подготовленности, негативными тенденциями в состоянии психического здоровья, существенными изменениями в области формирования и стабильности семьи, низкой санитарно-гигиенической культурой населения. Отмечается рост общей заболеваемо-

сти населения во всех возрастных группах. Кроме того, происходит рост социально обусловленных болезней – туберкулеза, венерических болезней, наркомании, алкоголизма, ВИЧ-инфекций.

В связи со сложившимися негативными тенденциями в состоянии здоровья населения Советом Министров Республики Беларусь в октябре 2001 г. была одобрена «Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002–2006 гг.». В общих положениях этой программы отмечается, что в стране до сих пор не сформирована система оптимальной организации досуга детей и молодежи. Основной целью программы является создание благоприятных условий для реализации принципов здорового образа жизни всеми гражданами республики во всех сферах деятельности.

Студенческая молодежь является значительной составляющей частью нашего общества, и, естественно, все современные социально-экономические изменения в обществе оказывают влияние и на молодежь, в частности, на формирование и сохранение ее здоровья. Кроме того, большую роль играет и субъективный фактор, а именно, поведение каждого человека, и мы считаем, что субъективные оценки здоровья можно рассматривать как один из показателей здоровья.

Мы изучили субъективные оценки собственного здоровья у студенческой молодежи. Объектом исследований стали 200 студентов 1–2-го курсов 2001–2002 гг. Белорусского национального технического университета, из них 76,4% юношей и 23,6% девушек. Возраст анкетировемых колебался от 18-ти до 22-х лет. Вопросы анкеты касались рационального и здорового питания. Выяснилось, что никто из опрошенных не имел никакого понятия о правильном питании. Многие даже не имели понятия о том, что такое белки, жиры, углеводы и т.д. Из ответов на вопрос о регулярности питания выяснилось, что 75% студентов питаются нерегулярно, а ответы на вопрос о получении необходимого количества витаминов выявили, что 73% опрошенных имеют витаминную недостаточность.

Несколько успокаивающими были данные, полученные от студентов по самостоятельному расчету энергозатрат в калориях за один день по специально разработанной нами методике. Сбалансированное поступление энергии с ее затратами оказалось у 60% участников эксперимента, притом что студенты не относятся к катего-

рии лиц с особо интенсивным трудом и среди испытуемых не было спортсменов. Эти данные интересны и требуют дальнейшего изучения, поскольку в целом структура питания населения Беларуси характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо, молоко, рыба, яйца, свежие фрукты и овощи, что привело к значимому для здоровья населения недостатку микроэлементов, белковому и энергетическому дефициту. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и картофеля. Как следствие сложившейся структуры питания, в целом для населения республики остается весьма актуальной проблема избыточной массы тела и ожирения, что является одним из важных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Другой педагогический эксперимент мы проводили как с целью определения некоторых показателей здоровья испытуемых студентов, так и с целью приучения их к более или менее систематическому контролю за состоянием своего здоровья с помощью доступных методов и средств. Наиболее простым и тем не менее информативным показателем изменений, происходящих в организме, является динамика пульса. Мы предложили студентам провести *ортостатическую пробу*, для чего необходимо было утром, в положении лежа после пробуждения, подсчитать пульс и затем то же самое сделать в положении стоя, затем определить разницу, по которой можно судить о состоянии нервной регуляции сердечно-сосудистой системы. По оценке ортостатической пробы большинство студентов имело удовлетворительное состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Результаты *функциональной пробы* с физической нагрузкой (двадцать приседаний в среднем темпе с измерением пульса в покое, сразу после нагрузки, через одну минуту после и, если пульс не восстанавливался, то через две минуты) позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий физкультуры.

Для оперативного контроля за состоянием физической подготовленности студентов и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей.

Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживающий с столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные пробелы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по здоровому образу жизни.

Реализация Государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002–2006 гг. будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения. В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья населения.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Студентка Е.А. Цесарева

Научный руководитель – преп. М.А. Шапошник

Современная молодежь считает здоровье далеко не самым важным в жизни. Поэтому молодые люди часто болеют. В основе простуд, как правило, не сквозняки, а низкая реактивность организма, т.е. невелик запас здоровья. Большая половина студентов недосыпают от 30 мин до 2,5 ч в сутки. А нехватка только получаса сна снижает работоспособность на 30%.